

La pêche à la sole

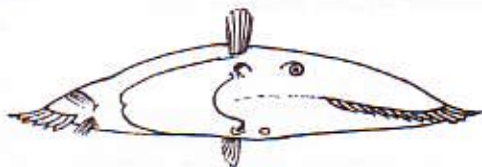
SOLE
(solea solea)



Zones de présence de la sole



Vue de face mettant en évidence la disposition des nageoires et l'asymétrie du corps.



Taille légale

24 cm – Taille maxi 70 cm

Mode de vie

La sole affectionne les fonds de sable et vase, les estuaires, le tour des bancs de roches claires, les plages.

La sole s'ensable dans la journée et s'active dès la tombée de la nuit à la recherche de sa nourriture qui est composée surtout de vers et de larves diverses ainsi que les tout-petits crabes.

La pêche

Dans certaines régions où l'eau est plutôt chargée, il arrive couramment de prendre une sole de jour, surtout par temps gris, mais c'est principalement de nuit que l'on réussit le mieux à capturer ce poisson qui se déplace plus volontiers dès que le soleil se couche.

D'ailleurs, les pêcheurs au trémail ne prennent jamais de sole en journée.

Les appâts principalement utilisés sont : l'arénicole, le ver bleu ou ophélie dans le sud-ouest, ainsi que le ver tube.

Toutes les néréides peuvent également être utilisées.

Les montages

Un bas de ligne composé de 3 cliquets type japonais ou fabriqué maison fait très bien l'affaire, la sole n'étant pas regardante au diamètre du fil ni aux cliquets métalliques.

Par contre, sa bouche étant relativement petite, il est indispensable d'utiliser des hameçons en relation avec celle-ci. En général on utilise un n°4 ou 6, à tige longue et fin de fer.

Sur les avançons en nylon de 15 à 20 cm, il est conseillé d'installer une palette de cuiller ongle rouge vif ou brillante qui fait remuer le sable et attire la sole. Une ou deux perles phospho font aussi très bien l'affaire. En pêche de nuit, un petit cyalume fixé sur le cliquet est très attractif.

La pêche et le matériel

Tous les types de cannes peuvent convenir en pêche en bateau, longueur de 2,4 à 3 m, moulinet mer garni de nylon 40/100^{mm} ou tresse de 10 à 15kg.

Suivant les zones de pêche, on peut utiliser un plomb grappin de 150 gr ou un plomb plat.

Dans les secteurs où le courant n'est pas trop fort il est conseillé de pêcher avec un plomb plat et de manœuvrer la ligne par tirées successives de 30 à 40 cm ce qui a pour effet de soulever un nuage de sable qui déclenche un réflexe d'attaque chez la sole.

La nuit, il est impossible de détecter une touche

de sole qui est toujours très discrète, celle-ci s'ensablant dès qu'elle se sent piquée.

Une astuce permet de les visualiser comme en plein jour, c'est l'adjonction d'un cyalume sur le scion de chaque canne fixé avec un ruban adhésif.

Les périodes d'activité de la sole vont du couchant du soleil jusqu'à minuit ou une heure du matin pour ne reprendre que vers quatre ou cinq heures du matin jusqu'au jour, le milieu de la nuit étant généralement mort.

La sole n'est pas présente toute l'année sur la côte, elle arrive en très grand nombre pour frayer en mars avril sur les côtes de la mer du Nord et de la Manche, mais ne se nourrit pas pendant cette période.

Le début des prises à la ligne se situant dans la première quinzaine de mai jusqu'aux gelées. L'hiver, elle doit rejoindre des fonds plus importants où la température de l'eau est stable.

La gastronomie

La chair de la sole n'est plus à vanter, elle est ferme et savoureuse et se suffit à elle-même. Simplement poêlée avec la peau dans du beurre salé avec un petit filet de citron pour les poissons moyens ou en filets pour les poissons plus gros, c'est tout simplement excellent.

René RUDEAUX, FFPM.