



HORAIRE  
DES MARÉES

TIDE TIMETABLE  
GEZEITEN

2023

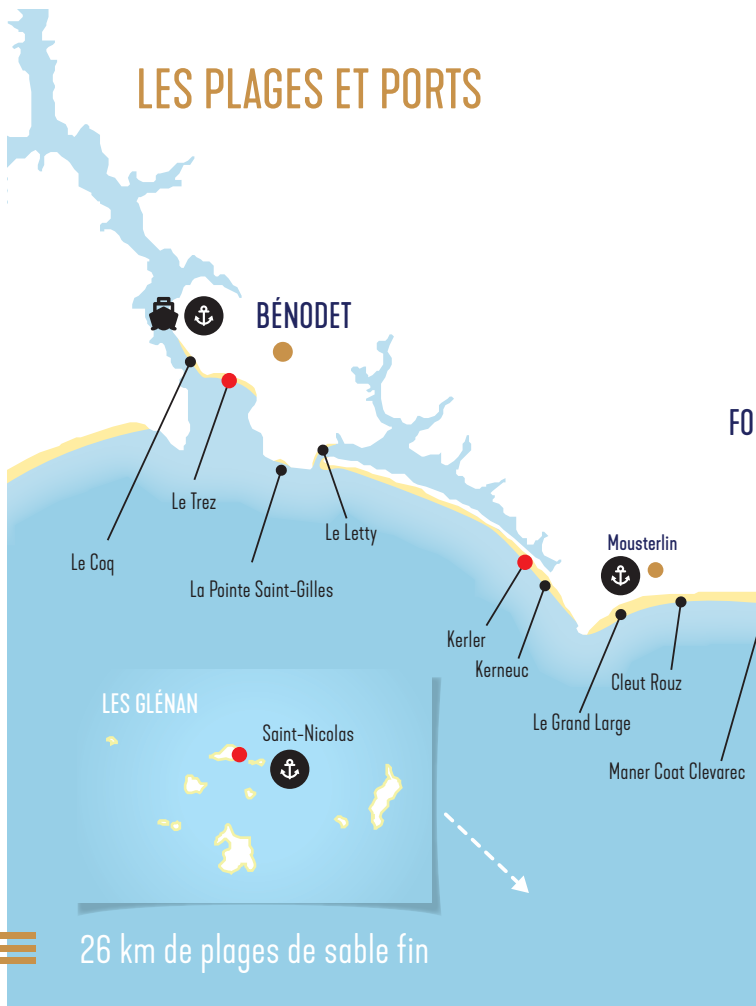


BÉNODET  
FOUESNANT-LES GLÉNAN  
LA FORÊT-FOUESNANT - PORT LA FORÊT



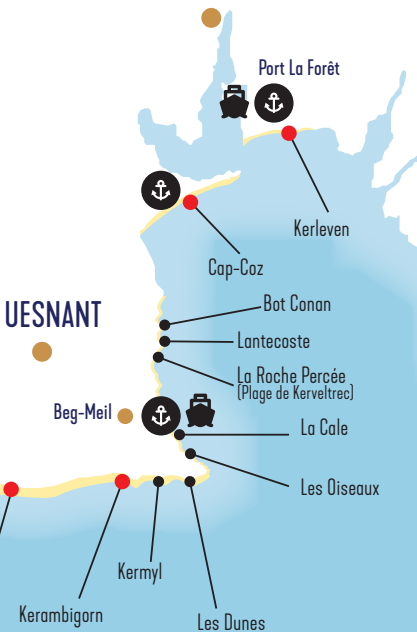
LA RIVIERA  
BRETONNE

# LES PLAGES ET PORTS



26 km de plages de sable fin

# LA FORÊT-FOUESNANT



⚓ Capitainerie/Port/Cale

🚌 Navettes à destination des Glénan

● Postes de secours



Port-La-Forêt, La Forêt-Fouesnant



Port de plaisance, Bénodet



Cale de Beg-Meil, Fouesnant

# INFOS PLAGES



## Contacts utiles

- **Capitainerie de Bénodet :**  
02 98 57 05 78
- **Capitainerie de Beg-Meil**  
à Fouesnant :  
02 98 94 97 30
- **Capitainerie du Cap-Coz,  
des Îles Glénan et de Moustierlin**  
à Fouesnant :  
02 98 51 62 62
- **Capitainerie de Port La Forêt**  
à La Forêt-Fouesnant :  
02 98 56 98 45

## Témoign ou victime d'un problème en mer ?

Appelez Le C.R.O.S.S. :

- Depuis le littoral, le numéro national d'urgence est le 196\*
- En mer, j'utilise le canal 16 de ma VHF et je demande le C.R.O.S.S.
- Sécurité et pompiers 112

\* Appel gratuit depuis un fixe ou un portable

## Plages surveillées :

### En juillet et août

- Kerleven (La Forêt-Fouesnant)
- Cap-Coz (Fouesnant)
- Kerambigorn (Fouesnant)
- Maner Coat Clévarec (Fouesnant)
- Kerler (Fouesnant)
- Saint Nicolas des Glénan (Fouesnant)
- Le Trez (Bénodet)

## Plage naturiste :

- Kerler (Fouesnant)  
Autorisé du 1<sup>er</sup> mai au 31 octobre,  
de 10h au coucher du soleil

## Plages accessibles PMR/UFR :

- Cap-Coz (Fouesnant)
- Kerambigorn (Fouesnant)
- Kerleven (La Forêt-Fouesnant)
- Le Trez (Bénodet)

## Douches :

- Kerleven (La Forêt-Fouesnant)
- Le Trez (Bénodet)

## Sanitaires :

- Kerleven (La Forêt-Fouesnant)
- Le Trez (Bénodet)
- Plage du Coq (Bénodet)
- Pointe St Gilles (Bénodet)
- Le Letty (Bénodet)



Le Letty, Bénodet

- Cap-Coz (Fouesnant)
- Cale de Beg-Meil (Fouesnant)
- Les Dunes (Fouesnant)
- Kermyl (Fouesnant)
- Kerambigorn (Fouesnant)
- Maner Coat Clévarec (Fouesnant)
- Cleut Rouz (Fouesnant)
- Le Grand Large (Fouesnant)
- Cale de Moustierlin (Fouesnant)
- Kerneuc (Fouesnant)
- Saint Nicolas des Glénan (Fouesnant)

## Location de cabines de plages :

- Le Trez (Bénodet)
- Renseignements auprès de la mairie

## Points Wifi :

- Cap-Coz – Poste de surveillance (Fouesnant)
- Cale de Beg-Meil (Fouesnant)
- Pointe de Moustierlin (Fouesnant)
- Place de la Baie (La Forêt-Fouesnant)
- Port La Forêt (La Forêt-Fouesnant) \*\*
- Le Trez – esplanade du casino (Bénodet)
- Port de plaisance (Bénodet) \*\*
- Vieux Port (Bénodet)
- Pointe Saint-Gilles (Bénodet)
- Butte du Fort (Bénodet)
- Ile Saint Nicolas (Archipel des Glénan, Fouesnant)
- Kerleven (Poste de secours, La Forêt-Fouesnant)

\*\* Uniquement pour les plaisanciers



Crique de l'Anse Saint-Laurent, La Forêt-Fouesnant



Beg-Meil, Fouesnant

# JANVIER

Date	Pleines mers				Basses mers	
	Matin	coef.	Soir	coef.	Matin	Soir
D 1	00:08	51	12:33	50	06:14	18:48
L 2	01:14	51	13:37	52	07:20	19:49
M 3	02:10	54	14:33	57	08:19	20:42
M 4	02:57	59	15:19	62	09:10	21:27
J 5	03:38	65	16:00	67	09:55	22:08
V 6	04:15	69	16:38	71	10:36	22:46
S 7 ◯	04:50	73	17:13	74	11:13	23:21
D 8	05:24	74	17:47	74	11:48	23:55
L 9	05:58	74	18:20	74	--:--	12:22
M 10	06:31	73	18:53	71	00:29	12:56
M 11	07:04	69	19:26	67	01:03	13:30
J 12	07:39	65	20:02	62	01:38	14:05
V 13	08:17	59	20:44	56	02:16	14:44
S 14	09:02	53	21:35	50	03:00	15:30
D 15 ◐	09:55	47	22:39	45	03:51	16:26
L 16	11:02	44	23:55	44	04:54	17:34
M 17	--:--	---	12:21	46	06:05	18:46
M 18	01:11	49	13:39	54	07:15	19:52
J 19	02:15	59	14:45	66	08:20	20:52
V 20	03:11	72	15:42	79	09:18	21:45
S 21 ●	04:03	85	16:35	91	10:13	22:36
<b>D 22</b>	<b>04:53</b>	<b>96</b>	<b>17:24</b>	<b>100</b>	<b>11:03</b>	<b>23:25</b>
<b>L 23</b>	<b>05:42</b>	<b>103</b>	<b>18:11</b>	<b>105</b>	<b>11:52</b>	<b>--:--</b>
<b>M 24</b>	<b>06:29</b>	<b>105</b>	<b>18:56</b>	<b>103</b>	<b>00:12</b>	<b>12:40</b>
<b>M 25</b>	<b>07:14</b>	<b>101</b>	<b>19:40</b>	<b>97</b>	<b>00:59</b>	<b>13:26</b>
J 26	07:59	91	20:22	85	01:46	14:13
V 27	08:43	78	21:06	71	02:34	15:01
S 28 ◑	09:31	64	21:57	57	03:25	15:52
D 29	10:28	50	23:05	45	04:23	16:52
L 30	11:42	40	--:--	---	05:31	18:03
M 31	00:31	38	13:07	38	06:49	19:19

Date	Pleines mers				Basses mers	
	Matin	coef.	Soir	coef.	Matin	Soir
M 1	01:49	40	14:18	43	08:02	20:25
J 2	02:47	47	15:10	52	09:00	21:16
V 3	03:29	56	15:52	61	09:46	21:57
S 4	04:06	65	16:28	69	10:24	22:33
D 5 ○	04:39	72	17:01	75	10:59	23:06
L 6	05:11	78	17:32	80	11:31	23:38
M 7	05:41	81	18:01	82	--:--	12:02
M 8	06:11	82	18:31	82	00:09	12:32
J 9	06:41	81	19:00	80	00:40	13:03
V 10	07:12	78	19:32	75	01:12	13:34
S 11	07:46	72	20:07	68	01:46	14:08
D 12	08:23	63	20:49	59	02:24	14:48
L 13 ◀	09:09	54	21:45	49	03:09	15:37
M 14	10:12	45	23:05	41	04:07	16:44
M 15	11:46	40	--:--	---	05:24	18:10
J 16	00:44	42	13:28	46	06:52	19:35
V 17	02:03	52	14:41	60	08:09	20:43
S 18	03:03	69	15:38	77	09:12	21:38
D 19	03:55	86	16:27	93	10:04	22:26
L 20 ●	04:43	100	17:12	105	10:52	23:11
M 21	05:28	109	17:54	111	11:36	23:55
M 22	06:10	112	18:34	110	--:--	12:19
J 23	06:50	107	19:11	103	00:38	13:01
V 24	07:28	97	19:46	90	01:20	13:43
S 25	08:06	82	20:21	73	02:03	14:25
D 26	08:45	65	21:01	56	02:49	15:10
L 27 ▶	09:33	47	21:57	40	03:41	16:03
M 28	10:46	33	23:35	29	04:47	17:14

# MARS

Date	Pleines mers				Basses mers	
	Matin	coef.	Soir	coef.	Matin	Soir
M 1	--:--	---	12:38	28	06:16	18:47
J 2	01:31	30	14:04	34	07:45	20:07
V 3	02:31	40	14:57	46	08:46	20:59
S 4	03:15	52	15:35	58	09:28	21:38
D 5	03:48	64	16:08	69	10:03	22:12
L 6	04:19	74	16:39	78	10:35	22:43
M 7 ○	04:49	81	17:08	85	11:05	23:14
M 8	05:18	87	17:36	89	11:34	23:44
J 9	05:46	90	18:04	90	--:--	12:04
V 10	06:15	90	18:33	88	00:14	12:34
S 11	06:46	86	19:04	83	00:46	13:05
D 12	07:18	79	19:37	74	01:19	13:39
L 13	07:54	69	20:17	63	01:57	14:18
M 14	08:39	57	21:12	50	02:41	15:06
M 15 ◀	09:46	44	22:39	39	03:40	16:15
J 16	11:38	37	--:--	---	05:04	17:52
V 17	00:33	38	13:28	43	06:43	19:26
S 18	01:54	51	14:35	60	08:03	20:32
D 19	02:52	70	15:26	79	09:01	21:24
L 20	03:41	88	16:11	95	09:49	22:09
<b>M 21 ●</b>	<b>04:25</b>	<b>102</b>	<b>16:51</b>	<b>106</b>	<b>10:32</b>	<b>22:52</b>
<b>M 22</b>	<b>05:06</b>	<b>109</b>	<b>17:29</b>	<b>111</b>	<b>11:14</b>	<b>23:33</b>
<b>J 23</b>	<b>05:45</b>	<b>110</b>	<b>18:05</b>	<b>108</b>	<b>11:54</b>	<b>--:--</b>
<b>V 24</b>	<b>06:22</b>	<b>105</b>	<b>18:38</b>	<b>100</b>	<b>00:13</b>	<b>12:33</b>
S 25	06:57	94	19:10	87	00:53	13:12
D 26	08:31	79	20:42	71	01:33	14:50
L 27	09:07	63	21:19	54	03:15	15:31
M 28	09:52	46	22:10	38	04:03	16:20
M 29 ▶	11:00	31	23:38	26	05:05	17:28
J 30	--:--	---	13:00	24	06:36	19:05
V 31	01:45	26	14:35	30	08:12	20:32



Date	Pleines mers				Basses mers	
	Matin	coef.	Soir	coef.	Matin	Soir
S 1	02:59	36	15:26	42	09:15	21:26
D 2	03:43	49	16:04	55	09:56	22:06
L 3	04:16	61	16:37	67	10:30	22:40
M 4	04:48	73	17:07	78	11:01	23:12
M 5	05:18	82	17:36	86	11:32	23:43
J 6 ○	05:48	88	18:05	91	--:--	12:02
V 7	06:18	92	18:35	93	00:15	12:33
S 8	06:49	92	19:07	91	00:47	13:05
D 9	07:22	89	19:40	85	01:21	13:39
L 10	07:57	81	20:17	76	01:58	14:16
M 11	08:37	70	21:01	63	02:39	15:00
M 12	09:29	57	22:03	50	03:28	15:54
J 13 ●	10:48	44	23:37	40	04:32	17:09
V 14	--:--	---	12:45	39	05:59	18:45
S 15	01:21	42	14:16	48	07:33	20:10
D 16	02:35	56	15:16	64	08:45	21:12
L 17	03:31	72	16:04	80	09:40	22:02
M 18	04:19	87	16:46	92	10:26	22:47
<b>M 19</b>	<b>05:02</b>	<b>97</b>	<b>17:25</b>	<b>100</b>	<b>11:08</b>	<b>23:29</b>
<b>J 20 ●</b>	<b>05:41</b>	<b>101</b>	<b>18:01</b>	<b>102</b>	<b>11:48</b>	<b>--:--</b>
<b>V 21</b>	<b>06:19</b>	<b>101</b>	<b>18:35</b>	<b>99</b>	<b>00:09</b>	<b>12:27</b>
S 22	06:54	95	19:07	91	00:49	13:05
D 23	07:28	86	19:39	80	01:28	13:42
L 24	08:03	74	20:13	67	02:07	14:20
M 25	08:40	60	20:52	53	02:47	14:59
M 26	09:25	46	21:42	40	03:32	15:45
J 27 ●	10:28	34	22:55	29	04:30	16:47
V 28	--:--	---	12:04	27	05:47	18:10
S 29	00:35	27	13:38	29	07:13	19:33
D 30	01:57	34	14:36	39	08:22	20:34

Date	Pleines mers				Basses mers	
	Matin	coef.	Soir	coef.	Matin	Soir
L 1	02:50	45	15:19	51	09:09	21:20
M 2	03:32	57	15:55	63	09:47	21:58
M 3	04:08	68	16:29	73	10:21	22:33
J 4	04:42	78	17:01	82	10:54	23:09
V 5 ○	05:16	85	17:35	88	11:28	23:45
S 6	05:51	90	18:09	90	---:--	12:03
D 7	06:28	90	18:46	90	00:22	12:40
L 8	07:06	88	19:25	85	01:01	13:20
M 9	07:48	81	20:09	76	01:44	14:03
M 10	08:36	71	21:02	65	02:31	14:53
J 11	09:36	60	22:10	54	03:26	15:53
V 12 ◀	10:57	51	23:33	48	04:33	17:07
S 13	---:--	---	12:31	48	05:50	18:28
D 14	00:57	50	13:47	54	07:09	19:42
L 15	02:05	59	14:46	64	08:17	20:44
M 16	03:02	70	15:35	74	09:12	21:36
M 17	03:52	79	16:18	82	10:00	22:22
J 18	04:36	85	16:57	86	10:43	23:06
V 19 ●	05:17	87	17:34	87	11:24	23:47
S 20	05:55	87	18:09	85	---:--	12:03
D 21	06:31	83	18:43	80	00:27	12:41
L 22	07:07	77	19:18	73	01:07	13:18
M 23	07:43	69	19:54	65	01:46	13:56
M 24	08:21	60	20:35	55	02:26	14:35
J 25	09:05	50	21:21	46	03:09	15:19
V 26	09:58	41	22:17	38	03:58	16:12
S 27 ▶	11:05	35	23:26	34	04:56	17:16
D 28	---:--	---	12:22	34	06:03	18:25
L 29	00:39	35	13:30	38	07:10	19:29
M 30	01:44	42	14:23	46	08:07	20:23
M 31	02:37	51	15:08	56	08:55	21:10

Date	Pleines mers				Basses mers	
	Matin	coef.	Soir	coef.	Matin	Soir
J 1	03:23	61	15:49	66	09:37	21:54
V 2	04:05	71	16:28	75	10:18	22:36
S 3	04:47	79	17:08	82	10:58	23:18
D 4 ○	05:30	84	17:49	86	11:39	--:--
L 5	06:14	87	18:33	88	00:02	12:22
M 6	07:00	87	19:20	86	00:48	13:08
M 7	07:48	84	20:10	81	01:36	13:57
J 8	08:40	77	21:06	73	02:28	14:50
V 9	09:39	70	22:07	66	03:23	15:48
S 10 ●	10:46	63	23:14	60	04:23	16:52
D 11	11:58	58	--:--	---	05:28	18:00
L 12	00:23	57	13:08	57	06:35	19:08
M 13	01:29	58	14:10	60	07:41	20:12
M 14	02:30	62	15:04	64	08:41	21:09
J 15	03:25	66	15:51	68	09:34	22:01
V 16	04:13	70	16:34	71	10:21	22:48
S 17	04:57	72	17:14	73	11:04	23:32
D 18 ●	05:37	74	17:51	74	11:45	--:--
L 19	06:15	74	18:27	73	00:13	12:24
M 20	06:52	72	19:04	70	00:53	13:01
M 21	07:28	69	19:40	66	01:31	13:38
J 22	08:05	64	20:17	61	02:08	14:15
V 23	08:43	58	20:57	56	02:46	14:54
S 24	09:24	53	21:40	50	03:26	15:37
D 25	10:11	47	22:29	45	04:10	16:26
L 26 ●	11:07	43	23:26	42	05:01	17:22
M 27	--:--	---	12:11	41	05:59	18:24
M 28	00:29	42	13:18	43	07:01	19:26
J 29	01:35	46	14:19	49	08:01	20:24
V 30	02:37	53	15:12	58	08:55	21:18

# JUILLET

Date	Pleines mers				Basses mers	
	Matin	coef.	Soir	coef.	Matin	Soir
S 1	03:34	62	16:02	67	09:46	22:10
D 2	04:27	72	16:49	77	10:35	23:00
L 3 ○	05:17	81	17:37	85	11:23	23:50
M 4	06:07	88	18:26	90	--:--	12:11
M 5	06:56	92	19:16	93	00:39	13:00
J 6	07:45	93	20:06	92	01:29	13:49
V 7	08:35	89	20:56	86	02:19	14:39
S 8	09:25	83	21:48	78	03:09	15:32
D 9	10:17	74	22:43	69	04:02	16:27
L 10 ●	11:15	64	23:43	59	04:57	17:27
M 11	--:--	---	12:21	56	05:57	18:33
M 12	00:49	53	13:31	51	07:03	19:42
J 13	01:58	50	14:37	51	08:10	20:48
V 14	03:03	52	15:34	54	09:13	21:47
S 15	03:59	57	16:21	59	10:06	22:38
D 16	04:46	62	17:03	65	10:52	23:22
L 17 ●	05:27	67	17:40	69	11:34	--:--
M 18	06:04	71	18:15	72	00:02	12:11
M 19	06:38	73	18:49	73	00:39	12:46
J 20	07:12	73	19:22	73	01:14	13:20
V 21	07:44	72	19:54	71	01:47	13:53
S 22	08:15	69	20:27	67	02:19	14:26
D 23	08:48	65	21:03	62	02:52	15:02
L 24	09:25	59	21:42	56	03:28	15:41
M 25	10:09	52	22:29	49	04:08	16:27
M 26 ●	11:04	46	23:27	44	04:57	17:24
J 27	--:--	---	12:14	42	05:58	18:33
V 28	00:40	42	13:35	43	07:10	19:45
S 29	02:03	45	14:46	50	08:21	20:53
D 30	03:16	55	15:45	62	09:25	21:54
L 31	04:16	68	16:38	75	10:21	22:49

Date	Pleines mers				Basses mers	
	Matin	coef.	Soir	coef.	Matin	Soir
M 1 ○	05:09	82	17:28	88	11:12	23:39
M 2	05:59	93	18:17	98	--:--	12:00
<b>J 3</b>	<b>06:46</b>	<b>102</b>	<b>19:04</b>	<b>104</b>	<b>00:27</b>	<b>12:47</b>
<b>V 4</b>	<b>07:31</b>	<b>104</b>	<b>19:50</b>	<b>104</b>	<b>01:14</b>	<b>13:33</b>
<b>S 5</b>	<b>08:15</b>	<b>101</b>	<b>20:34</b>	<b>97</b>	<b>02:00</b>	<b>14:19</b>
D 6	08:57	92	21:19	86	02:46	15:07
L 7	09:40	79	22:06	72	03:33	15:57
M 8 ●	10:28	64	22:59	57	04:23	16:52
M 9	11:28	50	--:--	---	05:18	17:58
J 10	00:07	44	12:51	40	06:25	19:16
V 11	01:33	38	14:20	39	07:44	20:35
S 12	02:53	41	15:28	45	08:58	21:39
D 13	03:52	49	16:15	54	09:56	22:29
L 14	04:37	59	16:52	63	10:41	23:10
M 15	05:14	67	17:26	70	11:19	23:46
M 16 ●	05:47	74	17:58	76	11:54	--:--
J 17	06:18	78	18:28	80	00:18	12:26
V 18	06:48	81	18:57	81	00:49	12:56
S 19	07:16	81	19:26	80	01:19	13:26
D 20	07:44	79	19:55	77	01:48	13:56
L 21	08:14	74	20:27	71	02:18	14:28
M 22	08:46	68	21:01	64	02:49	15:03
M 23	09:24	59	21:43	54	03:25	15:44
J 24 ●	10:13	49	22:41	44	04:09	16:37
V 25	11:26	40	--:--	---	05:08	17:50
S 26	00:05	37	13:05	37	06:31	19:20
D 27	01:51	40	14:32	45	08:00	20:41
L 28	03:10	52	15:35	61	09:13	21:44
M 29	04:08	70	16:27	79	10:10	22:37
M 30	04:58	87	17:15	95	10:59	23:24
<b>J 31 ○</b>	<b>05:44</b>	<b>102</b>	<b>18:00</b>	<b>107</b>	<b>11:44</b>	<b>--:--</b>

# SEPTEMBRE

Date	Pleines mers				Basses mers	
	Matin	coef.	Soir	coef.	Matin	Soir
V 1	06:27	110	18:43	112	00:09	12:28
S 2	07:08	112	19:25	110	00:52	13:11
D 3	07:47	107	20:06	101	01:35	13:55
L 4	08:24	95	20:45	87	02:18	14:39
M 5	09:01	79	21:27	70	03:01	15:25
M 6	09:42	61	22:15	52	03:47	16:18
J 7 ☾	10:36	44	23:26	37	04:40	17:24
V 8	--:--	---	12:09	32	05:49	18:53
S 9	01:16	30	14:11	31	07:20	20:24
D 10	02:45	35	15:14	40	08:43	21:26
L 11	03:39	47	15:58	53	09:39	22:11
M 12	04:18	59	16:33	64	10:21	22:47
M 13	04:51	69	17:03	73	10:56	23:19
J 14	05:21	77	17:32	80	11:28	23:49
V 15 ●	05:50	83	18:01	85	11:58	--:--
S 16	06:18	86	18:28	87	00:18	12:27
D 17	06:45	87	18:56	87	00:47	12:57
L 18	07:13	85	19:25	83	01:15	13:27
M 19	07:42	80	19:55	77	01:45	13:58
M 20	08:14	72	20:29	67	02:17	14:34
J 21	08:51	61	21:11	56	02:53	15:15
V 22 ☽	09:41	49	22:13	43	03:38	16:09
S 23	11:01	38	23:55	35	04:39	17:28
D 24	--:--	---	12:53	35	06:11	19:08
L 25	01:51	39	14:21	47	07:48	20:31
M 26	03:01	55	15:20	65	08:59	21:30
M 27	03:53	75	16:10	84	09:53	22:19
J 28	04:39	93	16:55	100	10:39	23:03
V 29 ○	05:21	105	17:38	110	11:23	23:46
S 30	06:01	112	18:19	112	--:--	12:05

Date	Pleines mers				Basses mers	
	Matin	coef.	Soir	coef.	Matin	Soir
D 1	06:39	111	18:58	108	00:27	12:47
L 2	07:16	104	19:36	98	01:08	13:29
M 3	07:50	91	20:13	83	01:48	14:11
M 4	08:25	75	20:52	66	02:30	14:56
J 5	09:04	57	21:39	48	03:13	15:46
V 6 ●	09:57	40	22:51	33	04:04	16:52
S 7	11:26	28	--:--	---	05:13	18:24
D 8	00:49	26	13:33	28	06:46	19:57
L 9	02:18	32	14:43	38	08:12	20:58
M 10	03:09	44	15:27	50	09:08	21:40
M 11	03:46	57	16:00	62	09:49	22:14
J 12	04:18	68	16:31	73	10:23	22:45
V 13	04:48	77	17:01	81	10:55	23:15
S 14 ●	05:17	84	17:30	86	11:25	23:44
D 15	05:46	88	17:59	89	11:56	--:--
L 16	06:15	89	18:28	88	00:14	12:28
M 17	06:45	87	18:59	85	00:45	13:01
M 18	07:17	82	19:32	78	01:18	13:36
J 19	07:52	73	20:10	68	01:53	14:15
V 20	08:33	62	20:58	56	02:33	15:00
S 21	09:30	50	22:10	44	03:23	15:59
D 22 ●	10:56	40	23:58	38	04:31	17:21
L 23	--:--	---	12:40	40	06:02	18:54
M 24	01:37	45	13:59	52	07:29	20:10
M 25	02:40	60	14:57	69	08:36	21:07
J 26	03:30	77	15:47	85	09:29	21:55
V 27	04:14	91	16:32	97	10:16	22:39
S 28 ○	04:55	101	17:14	103	11:00	23:21
D 29	04:34	104	16:54	104	10:43	23:02
L 30	05:12	102	17:33	99	11:24	23:42
M 31	05:48	95	18:10	90	--:--	12:06

# NOVEMBRE

Date	Pleines mers				Basses mers	
	Matin	coef.	Soir	coef.	Matin	Soir
M 1	06:23	84	18:47	77	00:22	12:48
J 2	06:59	71	19:27	63	01:03	13:32
V 3	07:40	56	20:14	48	01:45	14:21
S 4	08:31	42	21:18	36	02:34	15:20
D 5 ●	09:43	31	22:51	29	03:36	16:36
L 6	11:20	29	--:--	---	04:55	18:01
M 7	00:21	31	12:41	35	06:15	19:08
M 8	01:20	40	13:35	45	07:17	19:55
J 9	02:02	51	14:17	56	08:03	20:33
V 10	02:38	62	14:53	66	08:42	21:06
S 11	03:12	71	15:26	75	09:17	21:39
D 12	03:44	79	15:59	82	09:52	22:11
L 13 ●	04:16	84	16:32	86	10:27	22:45
M 14	04:49	87	17:07	87	11:03	23:21
M 15	05:24	86	17:43	84	11:41	23:58
J 16	06:02	82	18:23	79	--:--	12:21
V 17	06:44	75	19:08	71	00:39	13:06
S 18	07:33	66	20:02	61	01:26	13:57
D 19	08:34	56	21:14	52	02:20	14:58
L 20 ●	09:50	49	22:43	48	03:27	16:10
M 21	11:14	49	--:--	---	04:43	17:27
M 22	00:05	52	12:27	56	05:59	18:38
J 23	01:09	61	13:28	67	07:06	19:38
V 24	02:02	72	14:21	77	08:02	20:29
S 25	02:48	81	15:09	85	08:53	21:16
D 26	03:31	88	15:53	89	09:39	21:59
L 27 ○	04:12	90	16:35	90	10:24	22:41
M 28	04:50	89	17:15	87	11:07	23:22
M 29	05:28	85	17:53	82	11:50	--:--
J 30	06:05	78	18:31	74	00:03	12:32



Date	Pleines mers				Basses mers	
	Matin	coef.	Soir	coef.	Matin	Soir
V 1	06:43	69	19:10	64	00:43	13:14
S 2	07:23	60	19:53	54	01:24	13:58
D 3	08:08	50	20:43	45	02:08	14:46
L 4	09:01	41	21:45	38	02:58	15:41
M 5 ☾	10:04	36	22:58	35	03:56	16:45
M 6	11:16	35	--:--	---	05:02	17:51
J 7	00:09	36	12:25	39	06:07	18:51
V 8	01:07	43	13:22	47	07:04	19:40
S 9	01:53	51	14:09	56	07:54	20:23
D 10	02:35	61	14:52	65	08:38	21:03
L 11	03:13	70	15:33	73	09:20	21:43
M 12	03:52	77	16:13	80	10:02	22:23
M 13 ●	04:32	82	16:55	84	10:45	23:04
J 14	05:13	85	17:38	86	11:28	23:47
V 15	05:57	85	18:23	84	--:--	12:14
S 16	06:44	83	19:11	80	00:33	13:02
D 17	07:34	77	20:04	74	01:22	13:53
L 18	08:30	71	21:03	67	02:15	14:48
M 19 ☽	09:31	64	22:10	61	03:13	15:47
M 20	10:38	59	23:21	57	04:16	16:52
J 21	11:47	57	--:--	---	05:24	18:00
V 22	00:30	57	12:55	59	06:32	19:06
S 23	01:32	61	13:57	63	07:37	20:05
D 24	02:27	66	14:52	69	08:34	20:58
L 25	03:15	71	15:41	74	09:26	21:45
M 26	03:58	75	16:24	77	10:14	22:29
M 27 ○	04:39	78	17:04	78	10:58	23:11
J 28	05:17	78	17:42	78	11:40	23:50
V 29	05:53	77	18:18	75	--:--	12:20
S 30	06:29	73	18:54	71	00:28	12:57
D 31	07:05	68	19:30	65	01:05	13:34

# LA PÊCHE À PIED



À marée basse lorsque la mer s'efface, elle laisse apparaître une zone naturelle riche et fragile : l'estran. C'est ici que vous pouvez vous adonner à la pêche à pied : muni d'une épuisette pour capturer les crevettes, d'une griffe pour débusquer les coques, ou de vos mains pour attraper des crabes ! Que vous la pratiquiez sur le sable ou dans les rochers, gardez bien en tête que tout ce petit monde repose sur un équilibre subtil que l'on peut préserver en suivant certaines règles de bonnes pratiques :



- Respectez les tailles minimales : cela vous assure de ne prélever que des individus adultes.
- Ne prélevez que ce que vous êtes certains de consommer en respectant les quantités des prises.
- Remettez les cailloux que vous avez retournés, dans leur sens initial : ils constituent un écosystème très fragile qui met des années à se reconstituer.
- Utilisez des outils respectueux et ne dégradez pas le milieu.
- Triez votre pêche au fur et à mesure et laissez sur place ce que vous ne conservez pas.

## Et pour votre sécurité

- Renseignez-vous sur les horaires de marées et la météo.
- Informez-vous sur la qualité sanitaire des sites et sur les interdictions éventuelles.
- Signalez votre lieu et vos horaires de pêche à vos proches.
- Munissez-vous d'un téléphone portable pour rester joignable.

Réglette de pêche à pied  
disponible dans les offices  
de tourisme

## Consultez les sites :

[www.pecheapied-responsable.fr](http://www.pecheapied-responsable.fr) • [www.ars.bretagne.sante.fr](http://www.ars.bretagne.sante.fr)



## Comment la mer va et vient ?

*La fréquence des marées est directement liée à l'attraction que la Lune exerce sur la Terre et à la force centrifuge du couple Terre-Lune qui tourne sur lui-même (comme un seau d'eau que l'on fait tourner).*

*À marée haute (haute mer), la Lune exerce une force d'attraction en attirant l'eau terrestre la plus proche d'elle. Toutes les 24 heures, une zone sur Terre voit son eau soumise à cette force par la lune. À l'opposé de ce point la force centrifuge attire aussi l'eau. Ceci explique qu'il y ait 2 marées hautes par jour.*

*À marée basse (basse mer), aux points du globe qui ne subissent pas ces deux « forces », la mer est basse !*

*Ainsi, toutes les 6 heures, la Terre faisant  $\frac{1}{4}$  de tour sur elle-même, on alterne : attraction lunaire (pleine mer), absence d'attraction (basse mer), force centrifuge (pleine mer), absence d'attraction (basse mer).*

## Et le soleil alors ?

*Le soleil quant à lui vient jouer avec sa propre force d'attraction et participe à l'intensité des marées en fonction de sa position vis-à-vis de la Lune. Ce sont les grandes marées ou les mortes eaux.*

Des animations nature sont proposées sur le territoire. Renseignements et inscriptions auprès des offices de tourisme.

## Les grandes marées 2023

- 22 au 25 janvier
- 20 au 23 février
- 21 au 24 mars
- 19 au 21 avril
- 3 au 5 août
- 31 août
- au 3 septembre
- 28 septembre
- au 2 octobre
- 28 au 30 octobre



# BÉNODET



- 1 Anse du petit Moulin
- 2 Plage du Letty
- 3 Corniche de la mer



## FOUESNANT- LES GLÉNAN

- 1 La Mer Blanche, Moustierlin
- 2 Bot Conan, Beg-Meil
- 3 Archipel des Glénan



## LA FORÊT- FOUESNANT



- 1 Anse du Bourg
- 2 Port La Forêt
- 3 Anse Saint-Laurent





LA RIVIERA  
BRETONNE

[www.rivierabretonne.com](http://www.rivierabretonne.com)

**Office de tourisme de Fouesnant-les Glénan**

4 Espace Kernévéleck - 29170 Fouesnant

02 98 51 18 88

[www.tourisme-fouesnant.fr](http://www.tourisme-fouesnant.fr)

**Office de tourisme de Bénodet**

29 avenue de la mer - BP 10, 29950 Bénodet

02 98 57 00 14

[www.benodet.fr](http://www.benodet.fr)

**Office de tourisme de La Forêt-Fouesnant**

1 Place de la Baie - 29940 La Forêt-Fouesnant

02 98 51 42 07

[www.foret-fouesnant-tourisme.com](http://www.foret-fouesnant-tourisme.com)



© PHOTOS : I. PORTEL - F. BETERMIN - CRTB-B. RAFFENEL - A. LAMOUREUX - LEZBROZ - CDPF.

BÉNODET • CLOHARS-FOUESNANT • FOUESNANT  
GOUESNAC'H • LA FORÊT-FOUESNANT  
PLEUVEN • SAINT-EVARZEC



LA RIVIERA  
BRETONNE

[www.rivierabretonne.com](http://www.rivierabretonne.com)

  #rivierabretonne