



HORAIRES DES MARÉES

*TIDE TIMETABLE
GEZEITEN*

2024



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



LA RIVIERA
BRETONNE

LES PLAGES ET PORTS

LA FORÊT-FOUESNANT

FO UESNANT

BÉNODET

LES GLÉNAN



26 km de plages de sable fin



Port La-Forêt, La Forêt-Fouesnant



Crique de Beg-Meil, Fouesnant



Port de plaisance, Bénodet

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

Témoin 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^{er} 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)

- 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)
- Port La Forêt (La Forêt-Fouesnant) **
- Le Trez - esplanade du casino (Bénodet)
- Port de plaisance (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

Plage du Trez, Bénodet



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



Pointe de Moustierlin, Fouesnant

JANVIER

FÉVRIER



Date	Plaines mers				Basses mers	
	Matin	coef.	Soir	coef.	Matin	Soir
L 1	07:42	61	20:07	58	01:40	14:12
M 2	08:20	54	20:48	51	02:21	14:52
M 3	09:03	47	21:37	44	03:04	15:37
J 4	09:54	41	22:38	39	03:54	16:31
V 5	10:56	38	23:50	38	04:53	17:35
S 6	12:09	39	---	---	06:00	18:40
D 7	01:01	41	13:21	45	07:04	19:40
L 8	01:59	49	14:22	54	08:02	20:33
M 9	02:49	59	15:14	65	08:55	21:21
M 10	03:35	70	16:02	76	09:45	22:07
J 11	04:21	80	16:48	85	10:32	22:53
V 12	05:06	89	17:34	92	11:19	23:38
S 13	05:52	95	18:20	96	12:05	---
D 14	06:39	97	19:05	96	00:24	12:52
L 15	07:25	94	19:50	91	01:11	13:39
M 16	08:13	87	20:38	82	01:59	14:27
M 17	09:03	76	21:30	70	02:50	15:18
J 18	09:58	64	22:31	59	03:45	16:15
V 19	11:04	54	23:47	50	04:48	17:20
S 20	12:22	48	---	---	06:00	18:35
D 21	01:07	47	13:41	48	07:16	19:47
L 22	02:15	51	14:46	54	08:26	20:49
M 23	03:09	58	15:37	62	09:23	21:39
M 24	03:54	66	16:19	70	10:10	22:22
J 25	04:32	73	16:56	76	10:51	23:01
V 26	05:07	78	17:30	79	11:28	23:36
S 27	05:40	80	18:01	81	12:03	---
D 28	06:11	80	18:32	80	00:10	12:35
L 29	06:42	78	19:02	76	00:42	13:06
M 30	07:12	74	19:31	71	01:13	13:37
M 31	07:43	67	20:03	64	01:45	14:09

Date	Plaines mers				Basses mers	
	Matin	coef.	Soir	coef.	Matin	Soir
J 1	08:16	59	20:39	55	02:20	14:44
V 2	08:55	50	21:26	46	02:59	15:25
S 3	09:46	42	22:31	38	03:49	16:21
D 4	10:58	35	---	---	04:55	17:37
L 5	00:00	34	12:36	36	06:17	19:00
M 6	01:28	39	14:02	45	07:34	20:09
M 7	02:30	52	15:02	59	08:38	21:06
J 8	03:22	67	15:53	76	09:32	21:55
V 9	04:10	83	16:39	91	10:20	22:40
S 10	04:55	97	17:23	103	11:05	23:25
D 11	05:40	107	18:05	109	11:49	---
L 12	06:23	110	18:47	110	00:08	18:47
M 13	07:06	107	19:27	103	00:52	19:27
M 14	07:48	97	20:07	90	01:37	20:07
J 15	08:31	83	20:50	74	02:24	20:50
V 16	09:19	65	21:42	56	03:15	21:42
S 17	10:21	48	22:59	42	04:15	22:59
D 18	11:54	37	---	---	05:33	---
L 19	00:48	35	13:36	37	07:04	19:36
M 20	02:11	41	14:45	46	08:22	20:42
M 21	03:05	52	15:32	58	09:17	21:30
J 22	03:46	63	16:08	68	09:59	22:09
V 23	04:19	73	16:40	77	10:35	22:44
S 24	04:50	80	17:09	82	11:08	23:16
D 25	05:19	84	17:37	86	11:38	23:46
L 26	05:47	86	18:04	86	12:07	---
M 27	06:14	86	18:31	84	00:15	12:35
M 28	06:41	82	18:58	79	00:43	13:03
J 29	07:09	76	19:27	72	01:13	13:31

MARS

AVRIL


 LA RIVIERA
BRETONNE

Date	Pleines mers				Basses mers	
	Matin	coef.	Soir	coef.	Matin	Soir
V 1	07:39	67	19:59	62	01:44	14:03
S 2	08:14	57	20:39	51	02:20	14:40
D 3	09:00	45	21:38	40	03:04	15:29
L 4	10:13	35	23:14	31	04:06	16:45
M 5	12:11	31	---	---	05:39	18:28
M 6	01:03	35	13:49	42	07:14	19:51
J 7	02:13	50	14:49	60	08:23	20:49
V 8	03:06	70	15:37	80	09:15	21:37
S 9	03:53	89	16:21	97	10:01	22:22
D 10	04:37	104	17:03	110	10:45	23:04
L 11	05:20	114	17:43	116	11:27	23:47
M 12	06:01	117	18:22	115	12:08	---
M 13	06:42	111	19:00	106	00:30	12:51
J 14	07:22	99	19:36	90	01:13	13:34
V 15	08:02	82	20:15	72	01:58	14:17
S 16	08:47	62	21:03	52	02:48	15:07
D 17	09:47	44	22:19	36	03:48	16:13
L 18	11:32	31	---	---	05:10	17:42
M 19	00:28	30	13:27	32	06:50	19:18
M 20	01:55	37	14:30	43	08:07	20:23
J 21	02:46	50	15:11	56	08:57	21:08
V 22	03:23	62	15:43	67	09:35	21:45
S 23	03:54	72	16:13	76	10:08	22:18
D 24	04:23	80	16:41	83	10:39	22:48
L 25	04:51	85	17:08	87	11:07	23:17
M 26	05:18	88	17:34	88	11:35	23:46
M 27	05:45	87	18:01	86	12:03	---
J 28	06:12	85	18:28	82	00:14	12:31
V 29	06:41	79	18:58	75	00:45	13:00
S 30	07:11	70	19:31	65	01:17	13:33
D 31	08:47	59	21:12	53	01:54	15:12

Date	Pleines mers				Basses mers	
	Matin	coef.	Soir	coef.	Matin	Soir
L 1	09:36	47	22:14	41	03:40	16:03
M 2	10:58	36	23:53	33	04:44	17:21
M 3	13:01	33	---	---	06:17	19:05
J 4	01:39	38	14:29	45	07:51	20:26
V 5	02:48	54	15:26	64	08:59	21:25
S 6	03:42	73	16:13	83	09:51	22:13
D 7	04:29	91	16:56	99	10:37	22:58
L 8	05:13	105	17:37	109	11:20	23:41
M 9	05:56	112	18:17	113	12:02	---
M 10	06:38	112	18:56	109	00:24	12:43
J 11	07:18	105	19:33	99	01:07	13:26
V 12	07:58	93	20:10	85	01:50	14:08
S 13	08:38	76	20:50	67	02:36	14:52
D 14	09:23	58	21:39	49	03:26	15:42
L 15	10:24	42	22:52	35	04:26	16:47
M 16	12:03	31	---	---	05:44	18:12
M 17	00:42	30	13:49	32	07:16	19:41
J 18	02:11	36	14:50	41	08:30	20:46
V 19	03:05	47	15:32	52	09:21	21:32
S 20	03:45	58	16:06	62	10:00	22:10
D 21	04:19	67	16:37	71	10:33	22:43
L 22	04:50	75	17:07	78	11:03	23:14
M 23	05:19	80	17:35	82	11:33	23:44
M 24	05:48	83	18:04	84	12:02	---
J 25	06:17	84	18:33	84	00:16	12:32
V 26	06:47	82	19:04	80	00:48	13:04
S 27	07:20	77	19:38	74	01:22	13:37
D 28	07:55	70	20:17	65	01:59	14:15
L 29	08:38	60	21:05	55	02:41	14:59
M 30	09:35	49	22:13	45	03:32	15:56

MAI

JUIN

LA RIVIERA
BRETONNE

Date	Pleines mers				Basses mers	
	Matin	coef.	Soir	coef.	Matin	Soir
M 1 ▶	10:59	42	23:41	40	04:38	17:13
J 2	12:40	42	---:--	---	06:01	18:40
V 3	01:09	46	13:57	52	07:22	19:54
S 4	02:16	59	14:54	67	08:28	20:54
D 5	03:12	74	15:43	81	09:21	21:45
L 6	04:02	87	16:28	93	10:09	22:32
M 7	04:49	97	17:11	99	10:54	23:18
M 8 ●	05:33	101	17:52	101	11:38	---:--
J 9	06:16	100	18:32	97	00:03	12:20
V 10	06:58	93	19:12	89	00:47	13:03
S 11	07:39	84	19:52	77	01:32	13:48
D 12	08:21	71	20:34	64	02:19	14:33
L 13	09:07	58	21:24	51	03:08	15:23
M 14	10:03	45	22:25	40	04:04	16:21
M 15 ◀	11:16	37	23:42	35	05:08	17:29
J 16	12:40	34	---:--	---	06:21	18:43
V 17	01:00	36	13:49	38	07:32	19:49
S 18	02:04	42	14:39	46	08:28	20:42
D 19	02:53	50	15:20	54	09:13	21:24
L 20	03:35	58	15:57	62	09:50	22:02
M 21	04:12	66	16:31	69	10:24	22:38
M 22	04:47	72	17:04	74	10:58	23:13
J 23 ○	05:20	76	17:37	77	11:32	23:50
V 24	05:55	78	18:12	79	12:07	---:--
S 25	06:31	78	18:49	78	00:28	12:44
D 26	07:10	76	19:29	74	01:07	13:23
L 27	07:52	71	20:15	69	01:50	14:07
M 28	08:40	65	21:08	62	02:36	14:56
M 29	09:39	59	22:11	56	03:29	15:53
J 30 ▶	10:50	54	23:22	53	04:29	16:59
V 31	12:07	53	---:--	---	05:37	18:10

Date	Pleines mers				Basses mers	
	Matin	coef.	Soir	coef.	Matin	Soir
S 1	00:34	55	13:18	57	06:47	19:19
D 2	01:41	61	14:20	65	07:52	20:22
L 3	02:41	69	15:14	73	08:51	21:18
M 4	03:37	77	16:03	80	09:44	22:11
M 5	04:28	82	16:49	84	10:33	23:00
J 6 ●	05:16	85	17:33	86	11:19	23:48
V 7	06:01	85	18:16	84	12:05	---:--
S 8	06:44	82	18:57	80	00:34	12:48
D 9	07:25	77	19:38	74	01:20	13:31
L 10	08:06	70	20:20	66	02:05	14:16
M 11	08:48	62	21:03	58	02:50	15:01
M 12	09:34	54	21:51	50	03:36	15:48
J 13	10:25	46	22:44	43	04:25	16:40
V 14 ◀	11:25	41	23:44	39	05:19	17:38
S 15	12:31	38	---:--	---	06:17	18:39
D 16	00:48	39	13:35	40	07:18	19:38
L 17	01:51	42	14:29	45	08:13	20:32
M 18	02:45	48	15:16	51	09:02	21:20
M 19	03:33	55	15:58	59	09:46	22:04
J 20	04:17	62	16:38	66	10:27	22:47
V 21	04:59	69	17:17	72	11:08	23:30
S 22 ○	05:40	74	17:58	76	11:49	---:--
D 23	06:23	78	18:41	80	00:13	12:31
L 24	07:06	80	19:25	81	00:57	13:14
M 25	07:51	80	20:12	79	01:42	14:00
M 26	08:38	78	21:02	76	02:29	14:48
J 27	09:29	73	21:56	70	03:18	15:40
V 28 ▶	10:25	67	22:54	65	04:10	16:37
S 29	11:28	62	23:57	60	05:08	17:39
D 30	12:37	58	---:--	---	06:11	18:46

JUILLET

AOÛT

LA RIVIERA
BRETONNE

Date	Pleines mers				Basses mers	
	Matin	coef.	Soir	coef.	Matin	Soir
L 1	01:06	58	13:47	58	07:17	19:54
M 2	02:15	59	14:51	60	08:24	20:59
M 3	03:19	63	15:47	65	09:25	21:58
J 4	04:16	68	16:38	70	10:20	22:52
V 5	05:07	72	17:24	74	11:09	23:41
S 6 ●	05:52	76	18:06	77	11:55	--:--
D 7	06:33	78	18:45	78	00:26	12:37
L 8	07:11	77	19:22	76	01:08	13:18
M 9	07:47	75	19:58	72	01:48	13:55
M 10	08:22	70	20:34	67	02:25	14:34
J 11	08:57	64	21:11	60	03:02	15:10
V 12	09:35	56	21:50	53	03:40	15:51
S 13	10:17	49	22:34	45	04:20	16:36
D 14 ◀	11:09	42	23:29	39	05:07	17:30
L 15	12:15	37	--:--	---	06:04	18:33
M 16	00:36	36	13:31	37	07:09	19:40
M 17	01:52	38	14:37	41	08:14	20:42
J 18	03:00	45	15:31	50	09:12	21:38
V 19	03:55	55	16:18	60	10:04	22:28
S 20	04:44	65	17:03	71	10:50	23:15
D 21 ○	05:30	76	17:47	81	11:35	--:--
L 22	06:14	85	18:31	89	00:00	12:18
M 23	06:57	92	19:15	94	00:44	13:02
M 24	07:40	95	20:00	94	01:28	13:46
J 25	08:23	93	20:45	91	02:12	14:31
V 26	09:06	87	21:31	82	02:57	15:18
S 27	09:53	77	22:22	71	03:45	16:10
D 28 ▶	10:47	65	23:22	59	04:37	17:09
L 29	11:56	54	--:--	---	05:37	18:18
M 30	00:35	50	13:21	47	06:47	19:36
M 31	02:00	47	14:41	48	08:06	20:53

Date	Pleines mers				Basses mers	
	Matin	coef.	Soir	coef.	Matin	Soir
J 1	03:16	51	15:45	55	09:18	21:57
V 2	04:15	59	16:35	63	10:15	22:49
S 3	05:03	67	17:17	71	11:03	23:33
D 4 ●	05:42	75	17:54	77	11:44	--:--
L 5	06:17	79	18:27	81	00:13	12:22
M 6	06:49	81	18:59	82	00:49	12:57
M 7	07:20	81	19:30	80	01:23	13:29
J 8	07:49	78	20:00	76	01:54	14:02
V 9	08:19	73	20:30	69	02:25	14:33
S 10	08:49	65	21:02	61	02:55	15:06
D 11	09:22	57	21:38	52	03:28	15:43
L 12 ◀	10:04	47	22:25	42	04:07	16:29
M 13	11:03	38	23:31	34	04:56	17:32
M 14	12:29	32	--:--	---	06:07	18:54
J 15	01:07	32	14:04	34	07:32	20:14
V 16	02:38	38	15:10	45	08:47	21:19
S 17	03:40	52	16:01	60	09:45	22:12
D 18	04:30	68	16:47	75	10:34	22:58
L 19 ○	05:14	83	17:30	90	11:18	23:42
M 20	05:57	96	18:13	101	12:00	--:--
M 21	06:38	105	18:56	107	00:24	12:42
J 22	07:19	108	19:38	107	01:07	13:25
V 23	07:59	104	20:20	100	01:49	14:08
S 24	08:39	94	21:03	88	02:32	14:54
D 25	09:21	80	21:51	71	03:17	15:44
L 26 ▶	10:10	62	22:50	54	04:07	16:42
M 27	11:20	46	--:--	---	05:07	17:57
M 28	00:16	41	13:08	37	06:26	19:29
J 29	02:02	37	14:42	41	07:59	20:53
V 30	03:19	45	15:43	52	09:13	21:52
S 31	04:10	57	16:26	63	10:06	22:37

SEPTEMBRE

OCTOBRE



Date	Pleines mers				Basses mers	
	Matin	coef.	Soir	coef.	Matin	Soir
D 1	04:49	68	17:02	73	10:49	23:15
L 2	05:23	77	17:33	80	11:25	23:50
M 3 ●	05:53	83	18:02	85	11:59	--:--
M 4	06:21	86	18:30	86	00:22	12:30
J 5	06:48	86	18:58	85	00:52	12:59
V 6	07:15	83	19:25	81	01:20	13:28
S 7	07:42	78	19:52	75	01:47	13:57
D 8	08:10	71	20:21	66	02:15	14:28
L 9	08:40	61	20:55	56	02:46	15:02
M 10	09:18	50	21:38	44	03:21	15:44
M 11 ◀	10:13	39	22:48	33	04:07	16:44
J 12	11:44	29	--:--	---	05:17	18:16
V 13	00:41	28	13:37	31	06:59	19:51
S 14	02:22	37	14:48	45	08:24	20:59
D 15	03:22	54	15:40	64	09:23	21:50
L 16	04:09	74	16:25	83	10:11	22:35
M 17	04:51	91	17:08	99	10:54	23:17
M 18 ○	05:33	105	17:50	110	11:37	23:59
J 19	06:13	113	18:32	115	12:19	--:--
V 20	06:53	114	19:14	112	00:41	13:01
S 21	07:32	107	19:55	102	01:23	13:45
D 22	08:11	94	20:38	86	02:06	14:31
L 23	08:52	77	21:25	67	02:51	15:21
M 24 ▶	09:41	57	22:27	48	03:41	16:21
M 25	10:56	40	--:--	---	04:45	17:42
J 26	00:07	35	12:59	33	06:10	19:21
V 27	02:00	34	14:30	39	07:46	20:40
S 28	03:05	45	15:24	51	08:56	21:33
D 29	03:48	57	16:03	64	09:45	22:14
L 30	04:23	69	16:35	73	10:24	22:48

Date	Pleines mers				Basses mers	
	Matin	coef.	Soir	coef.	Matin	Soir
M 1	04:53	77	17:05	81	10:58	23:20
M 2 ●	05:21	83	17:33	85	11:30	23:50
J 3	05:49	86	18:00	87	12:00	--:--
V 4	06:16	86	18:27	86	00:18	12:28
S 5	06:42	84	18:54	82	00:46	12:57
D 6	07:10	80	19:21	76	01:14	13:27
L 7	07:38	72	19:51	68	01:43	13:59
M 8	08:10	63	20:25	57	02:15	14:35
M 9	08:50	52	21:12	45	02:52	15:19
J 10 ◀	09:48	40	22:28	34	03:39	16:18
V 11	11:20	31	--:--	---	04:51	17:48
S 12	00:25	31	13:06	34	06:30	19:23
D 13	01:57	41	14:18	49	07:53	20:30
L 14	02:54	59	15:11	68	08:53	21:22
M 15	03:41	78	15:58	86	09:43	22:07
M 16	04:24	95	16:43	101	10:28	22:51
J 17 ○	05:06	107	17:26	110	11:11	23:33
V 18	05:47	112	18:09	112	11:55	--:--
S 19	06:28	111	18:52	108	00:16	12:39
D 20	07:08	103	19:34	97	00:59	13:24
L 21	07:49	89	20:18	81	01:43	14:12
M 22	08:32	72	21:07	63	02:29	15:03
M 23	09:24	54	22:10	47	03:21	16:04
J 24 ▶	10:37	40	23:45	35	04:25	17:22
V 25	12:22	34	--:--	---	05:46	18:52
S 26	01:25	35	13:50	38	07:12	20:06
D 27	02:28	43	13:45	48	07:21	19:59
L 28	02:11	54	14:26	59	08:10	20:40
M 29	02:46	64	15:01	68	08:50	21:15
M 30	03:18	72	15:32	75	09:25	21:47
J 31	03:48	78	16:02	80	09:58	22:17

NOVEMBRE

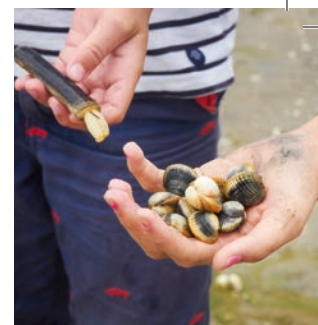
DÉCEMBRE



Date	Pleines mers				Basses mers	
	Matin	coef.	Soir	coef.	Matin	Soir
V 1 ●	04:18	81	16:32	82	10:29	22:46
S 2	04:47	82	17:01	82	11:00	23:16
D 3	05:16	81	17:30	80	11:32	23:47
L 4	05:46	78	18:01	75	12:05	---:--
M 5	06:19	72	18:35	68	00:20	12:41
M 6	06:56	64	19:15	59	00:56	13:21
J 7	07:41	54	20:06	49	01:37	14:08
V 8	08:42	45	21:21	42	02:29	15:07
S 9 ◐	10:02	40	22:57	40	03:37	16:24
D 10	11:29	43	---:--	---	04:59	17:45
L 11	00:19	48	12:41	54	06:15	18:53
M 12	01:19	61	13:39	69	07:18	19:49
M 13	02:10	76	14:30	83	08:12	20:39
J 14	02:56	89	15:19	94	09:01	21:25
V 15 ○	03:41	98	16:05	101	09:49	22:10
S 16	04:25	102	16:51	102	10:36	22:54
D 17	05:08	101	17:36	98	11:22	23:40
L 18	05:51	94	18:20	89	12:10	---:--
M 19	06:34	83	19:05	77	00:26	12:58
M 20	07:20	71	19:53	64	01:14	13:50
J 21	08:10	57	20:49	51	02:05	14:45
V 22	09:09	46	21:57	42	03:01	15:48
S 23 ◐	10:21	39	23:16	38	04:07	16:58
D 24	11:38	38	---:--	---	05:18	18:09
L 25	00:26	39	06:25	12:45	42	19:09
M 26	01:20	45	07:22	13:37	49	19:57
M 27	02:03	53	08:08	14:20	57	20:36
J 28	02:42	60	08:48	14:59	64	21:11
V 29	03:17	67	09:25	15:34	70	21:45
S 30	03:51	72	10:00	16:08	74	22:19

Date	Pleines mers				Basses mers	
	Matin	coef.	Soir	coef.	Matin	Soir
D 1 ●	04:24	75	16:42	76	10:36	22:53
L 2	04:57	77	17:16	77	11:13	23:29
M 3	05:33	76	17:52	75	11:51	---:--
M 4	06:11	74	18:31	72	00:07	12:31
J 5	06:52	69	19:15	67	00:47	13:14
V 6	07:40	64	20:05	61	01:31	14:02
S 7	08:35	58	21:07	55	02:22	14:55
D 8 ◐	09:38	54	22:18	53	03:20	15:57
L 9	10:49	53	23:33	54	04:26	17:04
M 10	11:59	56	---:--	---	05:35	18:12
M 11	00:41	60	13:05	64	06:42	19:15
J 12	01:40	68	14:06	72	07:44	20:13
V 13	02:34	77	15:01	80	08:41	21:05
S 14	03:24	84	15:53	86	09:34	21:55
D 15 ○	04:12	88	16:41	89	10:25	22:43
L 16	04:57	89	17:27	89	11:14	23:29
M 17	05:42	87	18:11	85	12:01	---:--
M 18	06:24	82	18:53	79	00:14	12:48
J 19	07:06	75	19:35	71	00:59	13:33
V 20	07:48	66	20:17	62	01:44	14:19
S 21	08:32	57	21:04	52	02:31	15:06
D 22 ◐	09:20	48	21:58	44	03:20	15:57
L 23	10:16	41	23:02	39	04:13	16:54
M 24	11:22	37	---:--	---	05:12	17:56
M 25	00:12	37	12:32	38	06:16	18:57
J 26	01:14	40	13:34	43	07:16	19:51
V 27	02:05	46	14:26	50	08:09	20:37
S 28	02:49	54	15:11	58	08:55	21:19
D 29	03:29	62	15:51	66	09:38	21:58
L 30 ●	04:08	69	16:30	72	10:20	22:38
M 31	04:46	75	17:09	78	11:01	23:17

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 des 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 :



Règlette de pêche à pied
disponible dans les offices
de tourisme

- 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. Rebouchez les trous dans le sable : ils constituent un écosystème très fragile qui met des années à se reconstituer.
- Utilisez des outils respectueux et ne dégradez pas le milieu. Ne récoltez pas de coquillages ou de vers dans les herbiers de zostères.
- 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.

Consultez les sites :

www.pecheapied-responsable.fr • 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 2024

- | | |
|--------------------|----------------------|
| • 12 au 15 janvier | • 23 au 25 juillet |
| • 10 au 14 février | • 19 au 24 août |
| • 9 au 14 mars | • 17 au 22 septembre |
| • 7 au 12 avril | • 16 au 20 octobre |
| • 6 au 10 mai | • 14 au 18 novembre |



BÉNODET



- 1 Plage Saint-Gilles
- 2 Plage du Letty
- 3 Plage du Coq



FOUESNANT- LES GLÉNAN

- 1 Crique de Beg-Meil
- 2 Marais de Moustierlin
- 3 Archipel des Glénan



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



Office de tourisme de Fouesnant-les Glénan

4 Espace Kernévelleck - 29170 Fouesnant

02 98 51 18 88

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

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



© PHOTOS : T. PORIEL - WIDEPVEL - CRIB-G. RAFFENEL - A. LAMOUREUX - E. BERTHER

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



LA RIVIERA
BRETONNE

www.rivierabretonne.com

  #rivierabretonne