



HORAIRE
DES MARÉES

TIDE TIMETABLE
GEZEITEN

2021

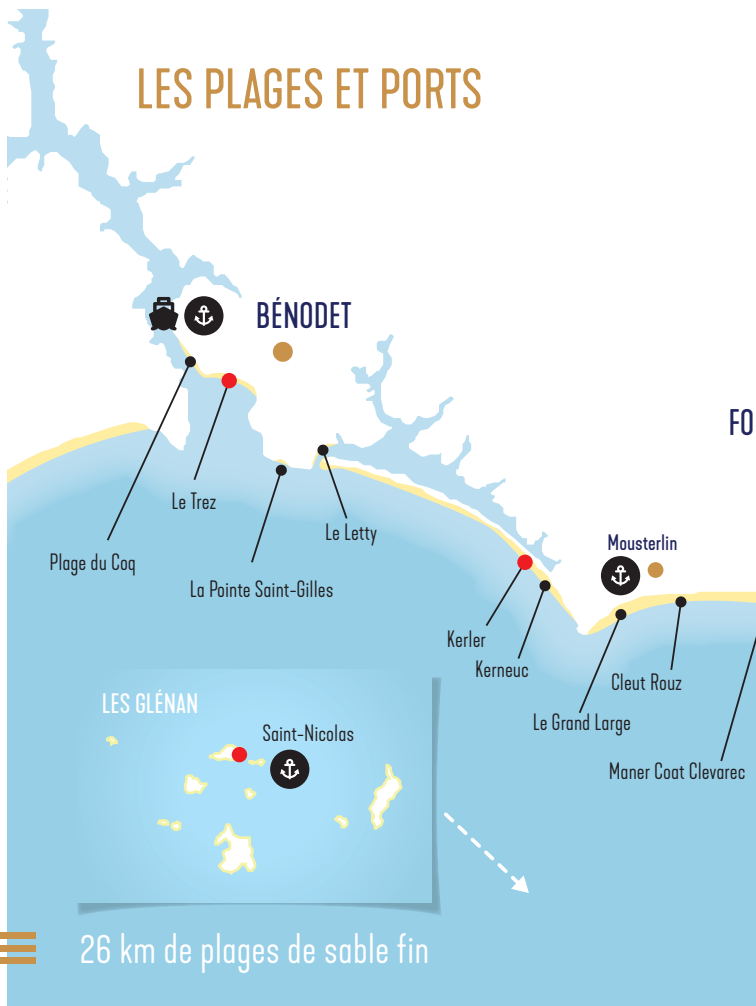


BÉNODET
FOUESNANT-LES GLÉNAN
LA FORÊT-FOUESNANT - PORT LA FORÊT



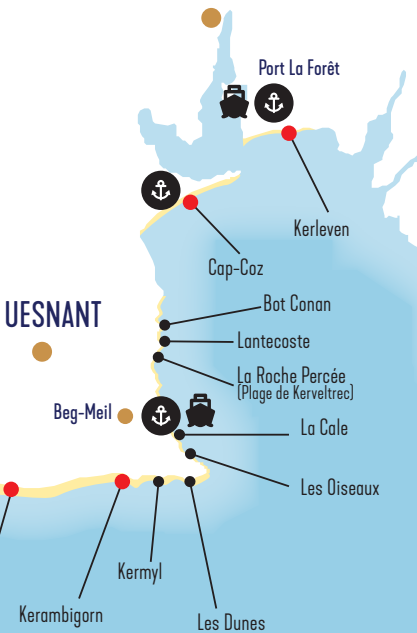
LA RIVIERA
BRETONNE

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



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^{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)



Tombola, Archipel des Glénan, Fouesnant

- 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

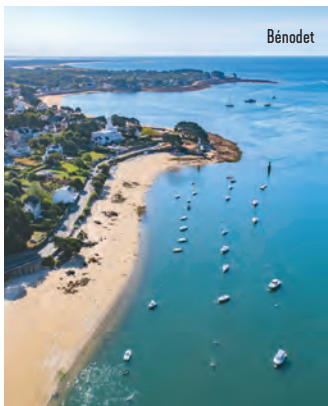
Points Wifi :

- 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



Anse Saint-Laurent, La Forêt-Fouesnant



Bénodet

JANVIER

Date	Pleines mers				Basses mers	
	Matin	coef.	Soir	coef.	Matin	Soir
V 1	05:52	81	18:18	80	--:--	12:14
S 2	06:31	80	18:58	79	00:26	12:54
D 3	07:13	77	19:41	75	01:07	13:36
L 4	07:58	72	20:30	69	01:51	14:22
M 5	08:49	66	21:26	63	02:40	15:14
M 6	09:49	60	22:32	58	03:35	16:13
J 7	10:58	56	23:46	56	04:38	17:19
V 8	--:--	---	12:14	57	05:48	18:30
S 9	00:58	59	13:28	62	06:58	19:38
D 10	02:02	66	14:33	71	08:05	20:39
L 11	02:59	75	15:30	80	09:05	21:33
M 12	03:50	84	16:21	87	10:00	22:23
M 13	04:37	89	17:07	91	10:49	23:10
J 14	05:22	92	17:49	92	11:35	23:54
V 15	06:04	92	18:29	90	--:--	12:20
S 16	06:43	87	19:05	84	00:37	13:02
D 17	07:21	80	19:41	75	01:18	13:43
L 18	07:59	71	20:18	65	01:59	14:24
M 19	08:38	60	20:58	55	02:41	15:05
M 20	09:23	49	21:48	44	03:27	15:52
J 21	10:17	40	22:55	37	04:19	16:47
V 22	11:27	35	--:--	---	05:23	17:52
S 23	00:20	34	12:47	35	06:33	19:01
D 24	01:32	37	13:55	41	07:38	20:02
L 25	02:25	46	14:47	51	08:33	20:51
M 26	03:08	56	15:31	61	09:20	21:34
M 27	03:48	66	16:12	71	10:01	22:14
J 28	04:25	76	16:50	80	10:41	22:53
V 29	05:03	84	17:28	87	11:20	23:32
S 30	05:41	90	18:06	92	11:58	--:--
D 31	06:20	93	18:45	93	00:11	12:38

Date	Pleines mers				Basses mers	
	Matin	coef.	Soir	coef.	Matin	Soir
L 1	07:00	92	19:25	90	00:52	13:19
M 2	07:41	87	20:07	84	01:34	14:02
M 3	08:26	79	20:55	74	02:19	14:48
J 4	09:17	68	21:53	63	03:09	15:42
V 5	10:21	57	23:07	53	04:09	16:46
S 6	11:46	50	--:--	---	05:20	18:03
D 7	00:35	49	13:17	51	06:40	19:24
L 8	01:52	54	14:32	59	07:59	20:33
M 9	02:54	64	15:30	70	09:04	21:29
M 10	03:46	76	16:17	81	09:56	22:16
J 11	04:30	85	16:58	88	10:41	22:59
V 12	05:09	91	17:34	92	11:22	23:39
S 13	05:45	93	18:07	93	--:--	12:01
D 14	06:19	91	18:37	89	00:16	12:37
L 15	06:51	86	19:07	83	00:52	13:12
M 16	07:23	78	19:37	73	01:27	13:45
M 17	07:56	68	20:08	62	02:01	14:19
J 18	08:31	57	20:45	50	02:37	14:56
V 19	09:13	45	21:34	39	03:19	15:40
S 20	10:11	34	22:50	30	04:15	16:41
D 21	11:41	28	--:--	---	05:31	18:02
L 22	00:40	29	13:20	31	06:55	19:22
M 23	01:55	37	14:24	43	08:04	20:25
M 24	02:45	50	15:11	57	08:57	21:13
J 25	03:27	64	15:53	72	09:40	21:54
V 26	04:06	79	16:31	85	10:20	22:33
S 27	04:44	91	17:09	96	10:58	23:12
D 28	05:23	101	17:47	104	11:37	23:51

MARS

Date	Pleines mers				Basses mers	
	Matin	coef.	Soir	coef.	Matin	Soir
L 1	06:02	106	18:26	106	--:--	12:16
M 2	06:41	105	19:04	102	00:32	12:56
M 3	07:21	98	19:44	93	01:13	13:39
J 4	08:04	87	20:28	79	01:58	14:25
V 5	08:52	71	21:22	63	02:47	15:17
S 6	09:56	55	22:38	49	03:46	16:22
D 7	11:32	44	--:--	---	05:01	17:46
L 8	00:21	42	13:21	43	06:33	19:17
M 9	01:48	48	14:34	54	07:57	20:28
M 10	02:49	60	15:25	67	08:57	21:20
J 11	03:36	72	16:05	78	09:44	22:03
V 12	04:15	83	16:40	86	10:24	22:42
S 13	04:49	89	17:10	91	11:01	23:18
D 14	05:21	92	17:39	92	11:36	23:51
L 15	05:51	92	18:06	90	--:--	12:08
M 16	06:20	88	18:33	85	00:23	12:39
M 17	06:49	82	19:01	77	00:54	13:08
J 18	07:19	72	19:29	67	01:24	13:38
V 19	07:51	61	20:02	55	01:56	14:11
S 20	08:28	49	20:43	43	02:33	14:51
D 21	09:20	37	21:46	32	03:22	15:44
L 22	10:44	28	23:32	26	04:35	17:07
M 23	--:--	---	12:41	28	06:10	18:40
M 24	01:14	33	13:54	40	07:30	19:51
J 25	02:13	48	14:44	56	08:27	20:43
V 26	02:58	65	15:25	74	09:12	21:26
S 27	03:40	82	16:05	90	09:52	22:07
D 28	05:20	97	17:44	103	11:31	23:47
L 29	06:00	107	18:23	111	--:--	12:11
M 30	06:40	112	19:03	112	00:28	12:51
M 31	07:21	111	19:43	107	01:10	13:33

Date	Pleines mers				Basses mers	
	Matin	coef.	Soir	coef.	Matin	Soir
J 1	08:02	102	20:24	96	01:53	14:17
V 2	08:46	88	21:09	79	02:39	15:04
S 3	09:36	70	22:04	61	03:31	15:59
D 4	10:44	52	23:23	46	04:32	17:07
L 5	--:--	---	12:31	41	05:50	18:34
M 6	01:09	40	14:15	42	07:25	20:03
M 7	02:32	46	15:19	52	08:43	21:10
J 8	03:30	58	16:04	64	09:39	21:59
V 9	04:14	70	16:41	75	10:22	22:40
S 10	04:50	79	17:12	82	11:00	23:17
D 11	05:23	85	17:41	87	11:34	23:52
L 12	05:53	88	18:08	88	--:--	12:07
M 13	06:22	88	18:35	87	00:24	12:37
M 14	06:51	85	19:02	83	00:54	13:06
J 15	07:20	80	19:30	77	01:24	13:35
V 16	07:50	73	19:59	68	01:54	14:06
S 17	08:22	63	20:32	58	02:27	14:39
D 18	08:59	52	21:14	46	03:04	15:19
L 19	09:51	41	22:15	36	03:50	16:10
M 20	11:11	32	23:45	30	04:56	17:26
M 21	--:--	---	12:55	31	06:26	18:56
J 22	01:23	36	14:13	42	07:47	20:09
V 23	02:31	49	15:07	58	08:48	21:05
S 24	03:22	67	15:52	75	09:36	21:53
D 25	04:08	83	16:35	91	10:20	22:37
L 26	04:52	98	17:17	103	11:02	23:20
M 27	05:36	107	17:59	110	11:45	--:--
M 28	06:19	111	18:41	111	00:04	12:28
J 29	07:03	108	19:24	105	00:49	13:12
V 30	07:48	99	20:08	93	01:36	13:59

MAI

Date	Pleines mers				Basses mers	
	Matin	coef.	Soir	coef.	Matin	Soir
S 1	08:35	85	20:57	77	02:25	14:49
D 2	09:29	68	21:55	60	03:19	15:46
L 3	10:39	53	23:11	47	04:21	16:54
M 4	--:--	---	12:15	43	05:36	18:14
M 5	00:40	42	13:44	44	07:00	19:34
J 6	01:57	46	14:45	51	08:12	20:39
V 7	02:55	55	15:30	60	09:07	21:29
S 8	03:40	64	16:07	68	09:51	22:11
D 9	04:18	71	16:39	74	10:29	22:49
L 10	04:52	76	17:09	78	11:04	23:23
M 11	05:24	79	17:39	80	11:36	23:55
M 12	05:55	80	18:07	80	--:--	12:07
J 13	06:26	79	18:36	78	00:27	12:37
V 14	06:57	76	19:06	74	00:59	13:09
S 15	07:29	71	19:39	67	01:32	13:42
D 16	08:03	64	20:15	60	02:07	14:18
L 17	08:44	56	21:00	51	02:46	15:00
M 18	09:36	47	21:59	44	03:33	15:51
M 19	10:47	41	23:14	40	04:32	16:57
J 20	--:--	---	12:10	40	05:44	18:13
V 21	00:34	43	13:26	47	06:59	19:24
S 22	01:45	53	14:26	59	08:04	20:24
D 23	02:43	66	15:17	73	08:58	21:18
L 24	03:36	81	16:05	87	09:48	22:08
M 25	04:26	92	16:51	97	10:35	22:56
M 26	05:14	100	17:37	103	11:21	23:44
J 27	06:03	103	18:23	103	--:--	12:08
V 28	06:50	101	19:10	98	00:33	12:56
S 29	07:38	94	19:58	89	01:22	13:45
D 30	08:28	83	20:49	77	02:14	14:37
L 31	09:21	70	21:44	64	03:08	15:33

Date	Pleines mers				Basses mers	
	Matin	coef.	Soir	coef.	Matin	Soir
M 1	10:22	58	22:46	53	04:06	16:34
M 2	11:33	49	23:56	47	05:09	17:41
J 3	--:--	---	12:49	45	06:18	18:51
V 4	01:04	46	13:54	47	07:26	19:56
S 5	02:06	49	14:45	52	08:25	20:50
D 6	02:57	54	15:28	57	09:14	21:37
L 7	03:42	60	16:05	63	09:56	22:17
M 8	04:21	65	16:40	68	10:33	22:55
M 9	04:58	69	17:13	71	11:07	23:30
J 10	05:33	72	17:46	73	11:41	--:--
V 11	06:07	73	18:18	73	00:04	12:15
S 12	06:41	73	18:51	72	00:40	12:49
D 13	07:16	71	19:27	69	01:16	13:26
L 14	07:53	67	20:06	65	01:53	14:04
M 15	08:35	63	20:51	60	02:34	14:46
M 16	09:23	58	21:43	55	03:18	15:34
J 17	10:21	53	22:44	52	04:09	16:30
V 18	11:28	51	23:51	51	05:08	17:34
S 19	--:--	---	12:39	53	06:14	18:41
D 20	01:01	56	13:46	59	07:20	19:46
L 21	02:07	63	14:46	68	08:23	20:47
M 22	03:09	73	15:40	78	09:20	21:44
M 23	04:06	82	16:32	86	10:14	22:39
J 24	05:01	90	17:22	92	11:05	23:31
V 25	05:52	94	18:12	95	11:55	--:--
S 26	06:42	94	19:00	93	00:23	12:45
D 27	07:30	91	19:48	88	01:13	13:34
L 28	08:16	84	20:34	80	02:02	14:23
M 29	09:02	75	21:21	70	02:52	15:12
M 30	09:49	65	22:10	60	03:41	16:04

JUILLET

Date	Pleines mers				Basses mers	
	Matin	coef.	Soir	coef.	Matin	Soir
J 1	10:40	55	23:03	51	04:33	16:59
V 2	11:39	47	--:--	---	05:28	17:59
S 3	00:02	44	12:47	43	06:27	19:03
D 4	01:07	42	13:53	42	07:31	20:04
L 5	02:10	43	14:48	46	08:29	20:59
M 6	03:06	48	15:35	51	09:20	21:47
M 7	03:54	54	16:16	57	10:04	22:29
J 8	04:36	60	16:53	63	10:42	23:09
V 9	05:15	66	17:29	68	11:20	23:47
S 10	05:52	71	18:04	72	11:57	--:--
D 11	06:28	74	18:39	75	00:24	12:34
L 12	07:04	76	19:16	76	01:02	13:12
M 13	07:42	76	19:55	76	01:39	13:50
M 14	08:21	75	20:37	73	02:18	14:30
J 15	09:04	71	21:22	68	02:59	15:14
V 16	09:52	66	22:14	63	03:45	16:03
S 17	10:49	60	23:13	58	04:36	17:00
D 18	11:56	56	--:--	---	05:36	18:05
L 19	00:23	55	13:11	55	06:44	19:16
M 20	01:40	57	14:23	59	07:54	20:26
M 21	02:54	63	15:26	67	09:02	21:32
J 22	03:58	72	16:23	77	10:03	22:32
V 23	04:55	81	17:15	85	10:58	23:25
S 24	05:46	88	18:03	91	11:47	--:--
D 25	06:33	92	18:48	93	00:14	12:34
L 26	07:15	92	19:30	91	01:01	13:19
M 27	07:54	89	20:09	85	01:45	14:02
M 28	08:31	81	20:48	77	02:27	14:44
J 29	09:07	72	21:26	66	03:09	15:27
V 30	09:45	61	22:09	55	03:50	16:12
S 31	10:30	50	22:58	45	04:35	17:03

Date	Pleines mers				Basses mers	
	Matin	coef.	Soir	coef.	Matin	Soir
D 1	11:29	40	--:--	---	05:25	18:03
L 2	00:02	36	12:49	34	06:26	19:12
M 3	01:20	33	14:09	35	07:36	20:21
M 4	02:33	37	15:09	41	08:43	21:20
J 5	03:30	45	15:55	50	09:37	22:08
V 6	04:17	55	16:35	60	10:22	22:50
S 7	04:58	64	17:12	69	11:01	23:28
D 8	05:36	73	17:48	77	11:39	--:--
L 9	06:12	81	18:24	84	00:05	12:16
M 10	06:48	86	19:00	88	00:42	12:53
M 11	07:24	89	19:37	89	01:19	13:31
J 12	08:01	88	20:16	86	01:56	14:10
V 13	08:40	84	20:57	80	02:36	14:51
S 14	09:23	76	21:44	71	03:19	15:38
D 15	10:14	66	22:41	60	04:07	16:32
L 16	11:20	55	23:56	51	05:05	17:38
M 17	--:--	---	12:46	49	06:17	18:58
M 18	01:31	48	14:14	50	07:39	20:21
J 19	02:55	54	15:23	60	08:57	21:32
V 20	04:00	66	16:19	72	10:00	22:29
S 21	04:53	78	17:07	83	10:51	23:17
D 22	05:37	88	17:50	91	11:37	--:--
L 23	06:16	93	18:28	94	00:01	12:18
M 24	06:52	95	19:04	94	00:41	12:58
M 25	07:24	92	19:37	89	01:20	13:36
J 26	07:54	85	20:10	81	01:56	14:12
V 27	08:24	76	20:43	71	02:31	14:48
S 28	08:55	65	21:18	59	03:06	15:25
D 29	09:31	52	22:00	46	03:43	16:07
L 30	10:18	40	22:57	34	04:25	17:01
M 31	11:31	30	--:--	---	05:23	18:17

SEPTEMBRE

Date	Pleines mers				Basses mers	
	Matin	coef.	Soir	coef.	Matin	Soir
M 1	00:25	27	13:23	27	06:41	19:43
J 2	02:04	29	14:41	34	08:03	20:53
V 3	03:08	39	15:32	46	09:10	21:45
S 4	03:55	53	16:12	60	09:58	22:26
D 5	04:35	67	16:49	73	10:38	23:04
L 6	05:12	79	17:25	85	11:15	23:40
M 7	05:48	90	18:01	94	11:52	--:--
M 8	06:24	97	18:37	100	00:16	12:29
J 9	07:00	101	19:15	100	00:53	13:07
V 10	07:37	99	19:53	96	01:31	13:47
S 11	08:16	92	20:34	87	02:11	14:29
D 12	08:57	81	21:20	73	02:54	15:16
L 13	09:47	66	22:19	58	03:43	16:11
M 14	10:57	51	23:47	45	04:43	17:22
M 15	--:--	---	12:37	42	06:02	18:53
J 16	01:39	43	14:13	46	07:35	20:24
V 17	03:00	52	15:20	58	08:54	21:28
S 18	03:56	66	16:10	72	09:51	22:18
D 19	04:40	79	16:52	84	10:38	23:01
L 20	05:18	88	17:29	91	11:19	23:39
M 21	05:51	93	18:03	94	11:57	--:--
M 22	06:21	94	18:34	94	00:16	12:32
J 23	06:50	92	19:04	90	00:50	13:07
V 24	07:17	86	19:34	82	01:23	13:39
S 25	07:45	78	20:04	72	01:54	14:11
D 26	08:15	67	20:36	61	02:25	14:43
L 27	08:47	54	21:14	48	02:58	15:21
M 28	09:28	41	22:06	35	03:36	16:09
M 29	10:30	30	23:32	26	04:29	17:23
J 30	--:--	---	12:19	24	05:49	19:00

Date	Pleines mers				Basses mers	
	Matin	coef.	Soir	coef.	Matin	Soir
V 1	01:28	26	14:02	31	07:22	20:19
S 2	02:38	37	14:58	45	08:35	21:13
D 3	03:25	53	15:41	61	09:26	21:55
L 4	04:05	69	16:19	77	10:07	22:33
M 5	04:42	84	16:57	91	10:46	23:10
M 6	05:19	97	17:34	101	11:24	23:47
J 7	05:57	105	18:13	107	--:--	12:03
V 8	06:35	108	18:52	107	00:26	12:43
S 9	07:14	105	19:33	101	01:06	13:26
D 10	07:54	95	20:16	89	01:49	14:10
L 11	08:39	81	21:05	73	02:34	15:00
M 12	09:33	64	22:11	56	03:27	15:59
M 13	10:48	49	23:52	43	04:31	17:15
J 14	--:--	---	12:32	41	05:55	18:49
V 15	01:39	43	14:01	47	07:26	20:12
S 16	02:49	53	15:03	59	08:39	21:12
D 17	03:38	66	15:49	71	09:32	21:57
L 18	04:17	77	16:28	81	10:16	22:37
M 19	04:50	85	17:03	87	10:55	23:13
M 20	05:21	89	17:34	90	11:31	23:47
J 21	05:50	90	18:05	89	--:--	12:05
V 22	06:18	88	18:34	86	00:20	12:38
S 23	06:46	84	19:04	80	00:50	13:09
D 24	07:14	76	19:34	72	01:20	13:40
L 25	07:44	67	20:06	62	01:51	14:13
M 26	08:16	56	20:43	51	02:24	14:50
M 27	08:57	45	21:33	39	03:03	15:36
J 28	09:55	34	22:51	30	03:53	16:40
V 29	11:24	28	--:--	---	05:05	18:09
S 30	00:36	29	13:03	32	06:33	19:31
D 31	01:54	38	13:11	45	06:47	19:30

NOVEMBRE

Date	Pleines mers				Basses mers	
	Matin	coef.	Soir	coef.	Matin	Soir
L 1	01:46	53	14:01	62	07:43	20:16
M 2	02:29	70	14:45	78	08:30	20:58
M 3	03:10	85	15:27	92	09:13	21:38
J 4	03:50	98	16:09	102	09:55	22:19
V 5	04:31	106	16:51	108	10:38	23:01
S 6	05:13	108	17:35	107	11:22	23:45
D 7	05:56	104	18:20	100	--:--	12:08
L 8	06:41	95	19:08	88	00:31	12:57
M 9	07:30	81	20:02	73	01:21	13:50
M 10	08:28	65	21:10	58	02:16	14:51
J 11	09:41	52	22:40	47	03:22	16:04
V 12	11:09	45	--:--	---	04:39	17:26
S 13	00:11	46	12:28	48	05:59	18:43
D 14	01:17	52	13:30	56	07:08	19:42
L 15	02:06	61	14:18	65	08:03	20:29
M 16	02:45	69	14:59	73	08:49	21:09
M 17	03:20	76	15:35	78	09:29	21:46
J 18	03:52	80	16:08	81	10:05	22:20
V 19	04:22	82	16:40	82	10:40	22:52
S 20	04:52	81	17:11	80	11:13	23:23
D 21	05:22	79	17:43	77	11:45	23:55
L 22	05:53	74	18:15	71	--:--	12:18
M 23	06:25	68	18:48	64	00:28	12:53
M 24	07:00	60	19:27	56	01:03	13:31
J 25	07:41	51	20:14	47	01:43	14:15
V 26	08:34	43	21:18	40	02:30	15:10
S 27	09:42	38	22:38	38	03:30	16:18
D 28	11:01	39	23:57	42	04:42	17:32
L 29	--:--	---	12:15	47	05:54	18:38
M 30	00:59	53	13:16	60	06:56	19:34

Date	Pleines mers				Basses mers	
	Matin	coef.	Soir	coef.	Matin	Soir
M 1	01:51	66	14:10	73	07:51	20:23
J 2	02:39	80	14:59	86	08:41	21:10
V 3	03:25	92	15:48	96	09:30	21:56
S 4	04:11	100	16:36	102	10:18	22:43
D 5	04:57	103	17:25	103	11:07	23:30
L 6	05:45	101	18:14	98	11:57	--:--
M 7	06:34	95	19:04	90	00:20	12:48
M 8	07:25	84	19:57	78	01:11	13:42
J 9	08:19	72	20:55	66	02:05	14:39
V 10	09:20	60	22:03	55	03:04	15:40
S 11	10:26	52	23:16	49	04:08	16:46
D 12	11:36	48	--:--	---	05:17	17:56
L 13	00:25	48	12:42	49	06:25	19:00
M 14	01:23	51	13:38	54	07:26	19:54
M 15	02:10	57	14:26	60	08:18	20:39
J 16	02:51	63	15:08	65	09:02	21:19
V 17	03:27	68	15:46	70	09:42	21:56
S 18	04:02	71	16:22	73	10:19	22:30
D 19	04:35	74	16:56	74	10:54	23:04
L 20	05:08	75	17:30	74	11:29	23:38
M 21	05:40	74	18:04	73	--:--	12:04
M 22	06:14	71	18:38	70	00:13	12:40
J 23	06:50	68	19:16	65	00:49	13:18
V 24	07:30	63	19:58	60	01:28	13:58
S 25	08:15	57	20:48	55	02:11	14:43
D 26	09:07	52	21:48	50	03:00	15:35
L 27	10:09	49	22:57	49	03:57	16:37
M 28	11:19	50	--:--	---	05:02	17:44
M 29	00:09	52	12:31	55	06:10	18:51
J 30	01:15	60	13:39	65	07:15	19:52
V 31	02:13	70	14:40	76	08:16	20:48

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 :



Réglette 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 : 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.

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 2021

- 28 février au 2 mars
- 8 au 9 septembre
- 28 mars au 1^{er} avril
- 6 au 9 octobre
- 26 au 29 avril
- 4 au 7 novembre
- 26 au 28 mai
- 4 au 6 décembre



BÉNODET



- 1 Vue aérienne
- 2 Plage du Trez
- 3 Port de Plaisance



FOUESNANT- LES GLÉNAN

- 1 Bot Conan, Beg-Meil
- 2 Archipel des Glénan
- 3 Plage du Cap-Coz



LA FORÊT- FOUESNANT



- 1 Anse de La Forêt
- 2 Port La Forêt
- 3 Anse Saint-Laurent



LA RIVIERA
BRETONNE

www.rivierabretonne.com

Office de tourisme de Fouesnant-les Glénan

4 Espace Kernvéleck - 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

47 rue Charles de Gaulle - Place de la Baie - 29940 La Forêt-Fouesnant

02 98 51 42 07

www.foret-fouesnant-tourisme.com



3 STATIONS
CLASSÉES
DE TOURISME

COMMERCE
© PHOTOS : T. PORTEL - F. BETERMIN - M. VIEZER - CRTB-G. RAFFENEL - LEZBROZ - A. LAMOUREUX - L'ŒIL DE PAO.



LA RIVIERA
BRETONNE

www.rivierabretonne.com

  #rivierabretonne