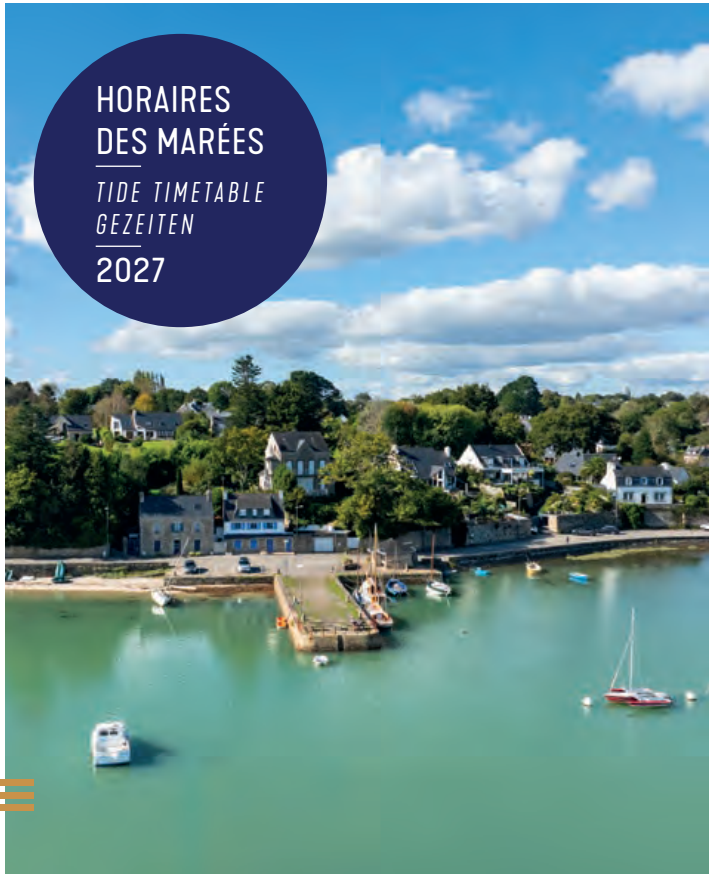
HORAIRES DES MARÉES

TIDE TIMETABLE
GEZEITEN

2027



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

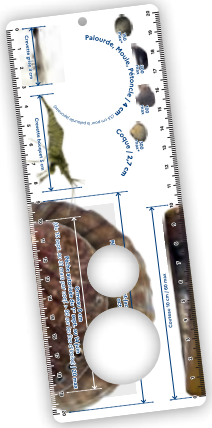
LA RIVIERA BRETONNE

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 : assurez-vous de ne prélever que des individus adultes et de pérenniser la présence de l'espèce sur l'estran.
- Ne prélevez que ce que vous êtes certains de consommer en respectant les quantités des prises.
- Herbiers de zostères, récifs d'hermelles et champs de blocs : attention aux habitats sensibles ! Remettez les pierres que vous avez retournés, dans leur sens initial. Évitez de creuser de trop gros trous (la plupart des coquillages vivent à moins de 10 cm de profondeur) et rebouchez les trous dans le sable et la vase : ils constituent un écosystème très fragile qui met des années à se reconstituer. Évitez de marcher sur les récifs d'hermelles.
- 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 des marées et sur 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 • www.pecheapied-loisir.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 (pleine 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 ¼ 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 de Fouesnant et La Forêt-Fouesnant.

Les grandes marées 2027

- 23 au 25 janvier
- 21 au 23 février
- 22 au 24 mars
- 3 au 5 août
- 31 août au 4 septembre
- 29 septembre au 2 octobre



JANVIER

Date	Matin				Soir			
	Heure	coef.	Heure	coef.	Heure	coef.	Heure	coef.
V 1	05:11	---	11:26	47	17:51	---	--:--	---
S 2	00:11	45	06:20	---	12:40	44	19:00	---
D 3	01:19	45	07:28	---	13:49	46	20:02	---
L 4	02:16	49	08:28	---	14:45	52	20:54	---
M 5	03:03	55	09:18	---	15:30	59	21:39	---
M 6	03:44	62	10:01	---	16:09	65	22:17	---
J 7 ●	04:22	68	10:39	---	16:44	70	22:53	---
V 8	04:57	72	11:14	---	17:18	74	23:27	---
S 9	05:30	75	11:48	---	17:49	76	--:--	---
D 10	00:00	---	06:03	77	12:21	---	18:20	77
L 11	00:33	---	06:35	76	12:54	---	18:51	75
M 12	01:06	---	07:09	74	13:27	---	19:23	72
M 13	01:40	---	07:44	69	14:02	---	19:58	66
J 14	02:18	---	08:22	63	14:42	---	20:39	60
V 15 ☽	03:01	---	09:07	56	15:28	---	21:29	53
S 16	03:54	---	10:03	50	16:25	---	22:36	47
D 17	05:01	---	11:16	45	17:37	---	--:--	---
L 18	00:00	45	06:18	---	12:43	47	18:53	---
M 19	01:24	51	07:34	---	14:02	56	20:04	---
M 20	02:31	63	08:41	---	15:06	69	21:06	---
J 21	03:28	77	09:40	---	16:02	84	22:00	---
V 22 ○	04:20	91	10:32	---	16:52	96	22:49	---
S 23	05:09	101	11:21	---	17:39	104	23:37	---
D 24	05:55	106	12:07	---	18:23	107	--:--	---
L 25	00:22	---	06:39	106	12:52	---	19:04	103
M 26	01:07	---	07:20	99	13:36	---	19:44	94
M 27	01:51	---	08:00	87	14:20	---	20:23	80
J 28	02:37	---	08:40	72	15:06	---	21:04	65
V 29 ☾	03:26	---	09:24	57	15:56	---	21:54	49
S 30	04:23	---	10:20	43	16:58	---	23:06	37
D 31	05:34	---	11:46	33	18:16	---	--:--	---

FÉVRIER

LA RIVIERA BRETONNE

Date	Matin				Soir			
	Heure	coef.	Heure	coef.	Heure	coef.	Heure	coef.
L 1	00:41	32	06:58	---	13:27	33	19:38	---
M 2	01:58	37	08:12	---	14:35	41	20:40	---
M 3	02:51	46	09:07	---	15:21	52	21:26	---
J 4	03:32	57	09:48	---	15:58	62	22:03	---
V 5	04:08	67	10:23	---	16:31	71	22:37	---
S 6 ●	04:41	75	10:56	---	17:01	78	23:09	---
D 7	05:13	81	11:27	---	17:30	84	23:40	---
L 8	05:43	85	11:58	---	17:58	86	--:--	---
M 9	00:10	---	06:13	87	12:29	---	18:27	87
M 10	00:41	---	06:44	86	13:00	---	18:57	84
J 11	01:13	---	07:16	81	13:33	---	19:28	78
V 12	01:48	---	07:51	74	14:09	---	20:04	69
S 13	02:28	---	08:31	64	14:52	---	20:48	58
D 14 ☽	03:18	---	09:24	53	15:46	---	21:51	47
L 15	04:24	---	10:41	43	17:00	---	23:27	40
M 16	05:54	---	12:29	40	18:32	---	--:--	---
M 17	01:13	44	07:25	---	13:59	50	19:56	---
J 18	02:26	59	08:37	---	15:03	67	20:59	---
V 19	03:22	77	09:33	---	15:54	85	21:50	---
S 20	04:10	93	10:20	---	16:39	99	22:36	---
D 21 ○	04:55	105	11:04	---	17:21	108	23:20	---
L 22	05:36	110	11:46	---	18:00	110	--:--	---
M 23	00:01	---	06:15	109	12:27	---	18:36	106
M 24	00:42	---	06:51	102	13:07	---	19:10	96
J 25	01:23	---	07:25	89	13:46	---	19:43	82
V 26	02:03	---	07:59	74	14:26	---	20:18	65
S 27	02:47	---	08:35	57	15:10	---	21:00	49
D 28 ☾	03:38	---	09:24	40	16:05	---	22:03	33

Pleine mer Basse mer

● Nouvelle lune ☽ Premier quartier ○ Pleine lune ☾ Dernier quartier

© SHOM n° 2026-326. Reproduction des prédictions de marées pour Bénodet - non vérifiée par le SHOM et réalisée sous la seule responsabilité de l'éditeur

MARS

Date	Matin				Soir			
	Heure	coef.	Heure	coef.	Heure	coef.	Heure	coef.
L 1	04:47	---	10:46	28	17:26	---	23:53	25
M 2	06:22	---	13:01	25	19:06	---	--:--	---
M 3	01:32	29	07:49	---	14:16	35	20:16	---
J 4	02:29	41	08:44	---	15:00	48	21:02	---
V 5	03:09	54	09:23	---	15:35	61	21:38	---
S 6	03:44	67	09:57	---	16:06	72	22:11	---
D 7	04:16	77	10:28	---	16:35	82	22:42	---
L 8 ●	04:46	85	10:58	---	17:03	89	23:13	---
M 9	05:17	91	11:29	---	17:31	93	23:43	---
M 10	05:47	93	12:00	---	18:00	93	--:--	---
J 11	00:15	---	06:18	92	12:32	---	18:31	90
V 12	00:49	---	06:51	88	13:06	---	19:03	84
S 13	01:25	---	07:27	79	13:44	---	19:39	73
D 14	02:07	---	08:08	67	14:28	---	20:24	60
L 15 ☽	02:58	---	09:04	53	15:24	---	21:31	46
M 16	04:09	---	10:33	41	16:45	---	23:19	38
M 17	05:47	---	12:32	39	18:24	---	--:--	---
J 18	01:07	44	07:20	---	13:53	51	19:46	---
V 19	02:15	60	08:26	---	14:50	69	20:45	---
S 20	03:07	78	09:17	---	15:37	86	21:33	---
D 21	03:53	93	10:01	---	16:18	98	22:17	---
L 22 ○	04:34	103	10:42	---	16:56	105	22:58	---
M 23	05:12	106	11:21	---	17:32	106	23:37	---
M 24	05:47	104	11:59	---	18:05	101	--:--	---
J 25	00:16	---	06:20	97	12:37	---	18:37	92
V 26	00:54	---	06:52	85	13:13	---	19:08	79
S 27	01:32	---	07:24	71	13:50	---	19:42	64
D 28	03:12	---	09:00	56	15:30	---	21:23	48
L 29	03:59	---	09:46	40	16:21	---	22:21	34
M 30 ☾	05:03	---	11:00	28	17:36	---	23:55	24
M 31	06:32	---	13:10	24	19:15	---	--:--	---

AVRIL

LA RIVIERA BRETONNE

Date	Matin				Soir			
	Heure	coef.	Heure	coef.	Heure	coef.	Heure	coef.
J 1	01:42	27	08:03	---	14:34	32	20:32	---
V 2	02:46	38	09:02	---	15:21	44	21:23	---
S 3	03:31	51	09:44	---	15:57	58	22:01	---
D 4	04:08	64	10:19	---	16:29	70	22:35	---
L 5	04:42	76	10:51	---	17:00	81	23:08	---
M 6	05:14	85	11:24	---	17:31	89	23:41	---
M 7 ●	05:47	91	11:56	---	18:02	94	--:--	---
J 8	00:15	---	06:21	95	12:30	---	18:34	95
V 9	00:50	---	06:56	94	13:06	---	19:08	92
S 10	01:28	---	07:33	89	13:45	---	19:45	85
D 11	02:09	---	08:13	80	14:27	---	20:27	74
L 12	02:56	---	09:01	67	15:17	---	21:20	60
M 13	03:53	---	10:06	54	16:20	---	22:35	48
M 14 ☽	05:09	---	11:40	44	17:42	---	--:--	---
J 15	00:17	43	06:39	---	13:21	45	19:10	---
V 16	01:47	50	08:01	---	14:32	56	20:24	---
S 17	02:52	63	09:03	---	15:25	70	21:22	---
D 18	03:43	76	09:53	---	16:10	82	22:10	---
L 19	04:28	87	10:36	---	16:51	90	22:53	---
M 20	05:08	93	11:16	---	17:28	94	23:34	---
M 21 ○	05:45	95	11:55	---	18:02	94	--:--	---
J 22	00:13	---	06:20	93	12:32	---	18:36	90
V 23	00:51	---	06:53	87	13:09	---	19:09	83
S 24	01:29	---	07:26	79	13:45	---	19:42	74
D 25	02:06	---	08:00	68	14:21	---	20:18	62
L 26	02:46	---	08:37	56	15:01	---	21:00	50
M 27	03:30	---	09:22	44	15:49	---	21:53	39
M 28 ☾	04:26	---	10:25	34	16:53	---	23:04	31
J 29	05:36	---	11:56	29	18:12	---	--:--	---
V 30	00:30	30	06:54	---	13:25	32	19:27	---

Pleine mer Basse mer

MAI

Date	Matin				Soir			
	Heure	coef.	Heure	coef.	Heure	coef.	Heure	coef.
S 1	01:43	36	08:00	---	14:24	42	20:26	---
D 2	02:38	47	08:51	---	15:08	53	21:12	---
L 3	03:22	59	09:32	---	15:46	65	21:53	---
M 4	04:02	70	10:10	---	16:22	76	22:31	---
M 5	04:40	80	10:48	---	16:58	84	23:09	---
J 6 ●	05:19	87	11:26	---	17:34	90	23:49	---
V 7	05:58	92	12:05	---	18:13	92	--:--	---
S 8	00:30	---	06:40	92	12:46	---	18:54	91
D 9	01:13	---	07:23	88	13:31	---	19:38	85
L 10	02:01	---	08:11	81	14:19	---	20:28	76
M 11	02:53	---	09:05	71	15:14	---	21:27	66
M 12	03:53	---	10:12	61	16:18	---	22:38	57
J 13 ☽	05:02	---	11:31	54	17:30	---	23:59	53
V 14	06:17	---	12:51	53	18:44	---	--:--	---
S 15	01:14	55	07:30	---	13:57	58	19:53	---
D 16	02:19	61	08:32	---	14:53	65	20:52	---
L 17	03:13	69	09:24	---	15:40	72	21:43	---
M 18	04:01	75	10:10	---	16:22	77	22:29	---
M 19	04:44	79	10:52	---	17:01	80	23:12	---
J 20 ○	05:22	80	11:32	---	17:38	80	23:53	---
V 21	05:59	80	12:10	---	18:13	79	--:--	---
S 22	00:32	---	06:34	77	12:47	---	18:48	75
D 23	01:10	---	07:08	73	13:23	---	19:24	70
L 24	01:47	---	07:44	66	14:00	---	20:02	63
M 25	02:26	---	08:21	59	14:39	---	20:42	55
M 26	03:07	---	09:02	51	15:22	---	21:28	48
J 27	03:53	---	09:51	45	16:14	---	22:21	42
V 28 ☾	04:46	---	10:51	40	17:14	---	23:23	39
S 29	05:47	---	12:01	39	18:19	---	--:--	---
D 30	00:29	40	06:51	---	13:11	42	19:22	---
L 31	01:33	45	07:50	---	14:10	49	20:18	---

JUIN

Date	Matin				Soir			
	Heure	coef.	Heure	coef.	Heure	coef.	Heure	coef.
M 1	02:30	53	08:42	---	14:59	58	21:08	---
M 2	03:21	63	09:30	---	15:45	68	21:56	---
J 3	04:09	73	10:15	---	16:29	77	22:42	---
V 4 ●	04:56	81	11:00	---	17:14	85	23:28	---
S 5	05:43	88	11:46	---	18:00	90	--:--	---
D 6	00:16	---	06:31	91	12:33	---	18:48	91
L 7	01:05	---	07:20	91	13:22	---	19:37	89
M 8	01:55	---	08:11	87	14:13	---	20:30	84
M 9	02:48	---	09:04	81	15:07	---	21:25	77
J 10	03:44	---	10:01	73	16:05	---	22:24	68
V 11 ☽	04:42	---	11:03	65	17:06	---	23:27	61
S 12	05:45	---	12:09	58	18:11	---	--:--	---
D 13	00:33	56	06:51	---	13:15	55	19:18	---
L 14	01:40	55	07:56	---	14:17	56	20:22	---
M 15	02:42	57	08:55	---	15:11	59	21:19	---
M 16	03:37	61	09:47	---	15:59	63	22:10	---
J 17	04:24	65	10:33	---	16:42	67	22:56	---
V 18	05:06	68	11:16	---	17:21	70	23:39	---
S 19 ○	05:44	71	11:55	---	17:58	71	--:--	---
D 20	00:18	---	06:20	72	12:32	---	18:34	72
L 21	00:55	---	06:55	71	13:07	---	19:10	71
M 22	01:31	---	07:29	70	13:42	---	19:45	68
M 23	02:06	---	08:03	66	14:18	---	20:22	65
J 24	02:42	---	08:37	62	14:55	---	21:00	60
V 25	03:20	---	09:15	57	15:36	---	21:41	55
S 26	04:02	---	09:59	52	16:23	---	22:29	50
D 27 ☾	04:50	---	10:52	47	17:18	---	23:24	46
L 28	05:47	---	11:56	45	18:21	---	--:--	---
M 29	00:29	45	06:50	---	13:08	46	19:27	---
M 30	01:39	48	07:55	---	14:16	51	20:29	---

Pleine mer Basse mer

JUILLET

Date	Matin				Soir			
	Heure	coef.	Heure	coef.	Heure	coef.	Heure	coef.
J 1	02:46	55	08:55	---	15:16	60	21:28	---
V 2	03:46	66	09:51	---	16:10	71	22:23	---
S 3	04:42	77	10:43	---	17:01	82	23:15	---
D 4 ●	05:34	87	11:34	---	17:52	91	--:--	---
L 5	00:06	---	06:24	94	12:23	---	18:42	97
M 6	00:56	---	07:13	98	13:12	---	19:31	99
M 7	01:44	---	08:01	98	14:01	---	20:19	96
J 8	02:33	---	08:48	93	14:50	---	21:07	88
V 9	03:22	---	09:35	83	15:41	---	21:56	77
S 10 ☽	04:13	---	10:25	71	16:35	---	22:48	65
D 11	05:08	---	11:21	59	17:35	---	23:47	54
L 12	06:09	---	12:28	49	18:42	---	--:--	---
M 13	00:58	46	07:19	---	13:42	45	19:54	---
M 14	02:14	45	08:29	---	14:49	46	21:01	---
J 15	03:21	48	09:30	---	15:44	51	21:58	---
V 16	04:13	55	10:21	---	16:29	58	22:46	---
S 17	04:56	62	11:04	---	17:09	65	23:27	---
D 18 ○	05:33	68	11:42	---	17:45	70	--:--	---
L 19	00:04	---	06:07	72	12:17	---	18:19	74
M 20	00:38	---	06:39	75	12:49	---	18:52	76
M 21	01:10	---	07:09	77	13:21	---	19:23	76
J 22	01:42	---	07:38	76	13:53	---	19:55	75
V 23	02:13	---	08:08	73	14:25	---	20:28	71
S 24	02:46	---	08:41	69	15:00	---	21:04	66
D 25	03:22	---	09:17	62	15:39	---	21:44	59
L 26 ☾	04:03	---	10:01	55	16:26	---	22:34	51
M 27	04:53	---	10:59	48	17:28	---	23:39	45
M 28	05:58	---	12:16	43	18:44	---	--:--	---
J 29	01:01	43	07:15	---	13:45	45	20:02	---
V 30	02:26	49	08:31	---	15:00	54	21:12	---
S 31	03:35	61	09:36	---	15:59	69	22:12	---

AOÛT

Date	Matin				Soir			
	Heure	coef.	Heure	coef.	Heure	coef.	Heure	coef.
D 1	04:33	76	10:32	---	16:52	84	23:05	---
L 2 ●	05:24	90	11:23	---	17:42	97	23:54	---
M 3	06:12	101	12:10	---	18:29	105	--:--	---
M 4	00:40	---	06:57	107	12:56	---	19:14	108
J 5	01:25	---	07:40	107	13:41	---	19:57	104
V 6	02:10	---	08:21	100	14:26	---	20:39	95
S 7	02:54	---	09:01	88	15:13	---	21:20	80
D 8	03:40	---	09:42	73	16:02	---	22:04	64
L 9 ☽	04:30	---	10:30	57	16:58	---	22:58	49
M 10	05:28	---	11:35	42	18:07	---	--:--	---
M 11	00:15	37	06:42	---	13:08	34	19:30	---
J 12	01:56	34	08:07	---	14:34	36	20:49	---
V 13	03:12	40	09:16	---	15:32	45	21:47	---
S 14	04:03	51	10:07	---	16:16	56	22:31	---
D 15	04:42	61	10:47	---	16:52	65	23:08	---
L 16	05:15	70	11:22	---	17:26	73	23:41	---
M 17 ○	05:46	77	11:54	---	17:57	79	--:--	---
M 18	00:13	---	06:15	81	12:25	---	18:27	83
J 19	00:43	---	06:42	84	12:55	---	18:56	84
V 20	01:12	---	07:10	84	13:25	---	19:26	83
S 21	01:42	---	07:38	82	13:55	---	19:57	80
D 22	02:13	---	08:08	77	14:28	---	20:30	73
L 23	02:47	---	08:42	69	15:05	---	21:08	64
M 24	03:27	---	09:22	59	15:50	---	21:56	54
M 25 ☾	04:16	---	10:18	48	16:51	---	23:06	44
J 26	05:22	---	11:44	40	18:17	---	--:--	---
V 27	00:45	39	06:51	---	13:32	41	19:50	---
S 28	02:21	46	08:18	---	14:51	53	21:04	---
D 29	03:28	62	09:25	---	15:49	71	22:02	---
L 30	04:21	80	10:19	---	16:39	89	22:51	---
M 31 ●	05:08	96	11:07	---	17:25	102	23:36	---

Pleine mer Basse mer

SEPTEMBRE

Date	Matin				Soir			
	Heure	coef.	Heure	coef.	Heure	coef.	Heure	coef.
M 1	05:52	107	11:52	---	18:09	110	--:--	---
J 2	00:19	---	06:34	112	12:35	---	18:50	111
V 3	01:01	---	07:13	109	13:17	---	19:29	106
S 4	01:42	---	07:50	101	14:00	---	20:06	94
D 5	02:24	---	08:25	87	14:43	---	20:43	79
L 6	03:06	---	09:02	70	15:28	---	21:22	61
M 7 ☽	03:52	---	09:45	53	16:21	---	22:12	44
M 8	04:48	---	10:48	37	17:31	---	23:33	31
J 9	06:05	---	12:31	28	19:04	---	--:--	---
V 10	01:38	28	07:40	---	14:11	31	20:29	---
S 11	02:55	36	08:53	---	15:10	42	21:25	---
D 12	03:40	49	09:42	---	15:51	55	22:06	---
L 13	04:16	61	10:21	---	16:26	66	22:40	---
M 14	04:47	71	10:54	---	16:58	76	23:11	---
M 15	05:16	79	11:25	---	17:28	83	23:41	---
J 16 ○	05:44	85	11:55	---	17:58	87	--:--	---
V 17	00:11	---	06:12	89	12:25	---	18:27	89
S 18	00:41	---	06:40	89	12:56	---	18:57	88
D 19	01:12	---	07:09	87	13:28	---	19:29	84
L 20	01:44	---	07:40	81	14:03	---	20:03	77
M 21	02:20	---	08:15	72	14:42	---	20:42	66
M 22	03:02	---	08:57	60	15:30	---	21:35	54
J 23 ☾	03:54	---	09:58	47	16:34	---	22:55	42
V 24	05:06	---	11:34	39	18:07	---	--:--	---
S 25	00:46	38	06:40	---	13:24	42	19:41	---
D 26	02:13	48	08:05	---	14:38	57	20:51	---
L 27	03:13	65	09:09	---	15:33	75	21:44	---
M 28	04:02	83	10:00	---	16:20	91	22:30	---
M 29	04:46	97	10:46	---	17:04	102	23:13	---
J 30 ●	05:27	106	11:30	---	17:45	108	23:54	---

Pleine mer Basse mer

OCTOBRE

Date	Matin				Soir			
	Heure	coef.	Heure	coef.	Heure	coef.	Heure	coef.
V 1	06:06	108	12:11	---	18:24	107	--:--	---
S 2	00:35	---	06:43	104	12:53	---	19:01	100
D 3	01:14	---	07:18	95	13:33	---	19:36	89
L 4	01:54	---	07:53	82	14:15	---	20:11	74
M 5	02:34	---	08:29	67	14:58	---	20:49	58
M 6	03:18	---	09:12	51	15:48	---	21:37	43
J 7 ☽	04:11	---	10:11	36	16:54	---	22:54	30
V 8	05:25	---	11:42	27	18:22	---	--:--	---
S 9	00:54	26	06:56	---	13:24	29	19:48	---
D 10	02:14	34	08:12	---	14:28	39	20:46	---
L 11	03:02	45	09:04	---	15:13	51	21:28	---
M 12	03:38	58	09:43	---	15:50	63	22:02	---
M 13	04:11	69	10:18	---	16:24	74	22:34	---
J 14	04:41	78	10:51	---	16:56	82	23:06	---
V 15 ○	05:11	85	11:23	---	17:28	87	23:38	---
S 16	05:41	89	11:56	---	18:00	90	--:--	---
D 17	00:11	---	06:13	90	12:30	---	18:33	89
L 18	00:45	---	06:46	88	13:06	---	19:09	85
M 19	01:22	---	07:21	82	13:46	---	19:47	78
M 20	02:02	---	08:01	73	14:30	---	20:33	67
J 21	02:49	---	08:50	61	15:23	---	21:32	56
V 22 ☾	03:46	---	09:58	50	16:31	---	22:56	46
S 23	05:00	---	11:30	44	17:57	---	--:--	---
D 24	00:35	44	06:25	---	13:04	48	19:20	---
L 25	01:52	53	07:42	---	14:14	60	20:27	---
M 26	02:49	67	08:45	---	15:09	74	21:20	---
M 27	03:37	80	09:37	---	15:57	86	22:06	---
J 28	04:21	91	10:24	---	16:41	94	22:49	---
V 29 ●	05:02	96	11:08	---	17:22	97	23:30	---
S 30	05:40	97	11:50	---	18:00	96	--:--	---
D 31	00:11	---	05:17	94	11:31	---	17:37	91

NOVEMBRE

Date	Matin				Soir			
	Heure	coef.	Heure	coef.	Heure	coef.	Heure	coef.
L 1	05:52	87	12:11	---	18:12	82	--:--	---
M 2	00:29	---	06:28	77	12:52	---	18:48	71
M 3	01:09	---	07:06	65	13:34	---	19:26	59
J 4	01:50	---	07:49	53	14:21	---	20:12	46
V 5	02:39	---	08:41	41	15:15	---	21:14	36
S 6 ☽	03:40	---	09:49	33	16:23	---	22:39	31
D 7	04:54	---	11:11	31	17:39	---	--:--	---
L 8	00:05	33	06:07	---	12:25	36	18:45	---
M 9	01:06	40	07:08	---	13:21	45	19:36	---
M 10	01:51	51	07:55	---	14:06	56	20:17	---
J 11	02:30	62	08:36	---	14:46	67	20:55	---
V 12	03:05	72	09:14	---	15:24	76	21:31	---
S 13	03:40	80	09:52	---	16:01	83	22:08	---
D 14 ○	04:15	85	10:30	---	16:38	87	22:46	---
L 15	04:52	88	11:10	---	17:18	89	23:26	---
M 16	05:32	88	11:52	---	17:59	87	--:--	---
M 17	00:08	---	06:14	84	12:37	---	18:44	81
J 18	00:54	---	07:01	77	13:26	---	19:35	73
V 19	01:44	---	07:54	69	14:21	---	20:35	64
S 20	02:42	---	08:58	60	15:24	---	21:47	57
D 21 ☾	03:49	---	10:14	54	16:34	---	23:06	54
L 22	05:00	---	11:31	54	17:48	---	--:--	---
M 23	00:17	56	06:12	---	12:41	59	18:55	---
M 24	01:18	63	07:16	---	13:42	67	19:53	---
J 25	02:11	71	08:13	---	14:34	74	20:43	---
V 26	02:57	77	09:03	---	15:21	80	21:29	---
S 27	03:40	82	09:50	---	16:04	83	22:12	---
D 28 ●	04:20	84	10:34	---	16:43	84	22:53	---
L 29	04:58	83	11:16	---	17:21	82	23:33	---
M 30	05:35	80	11:56	---	17:57	77	--:--	---

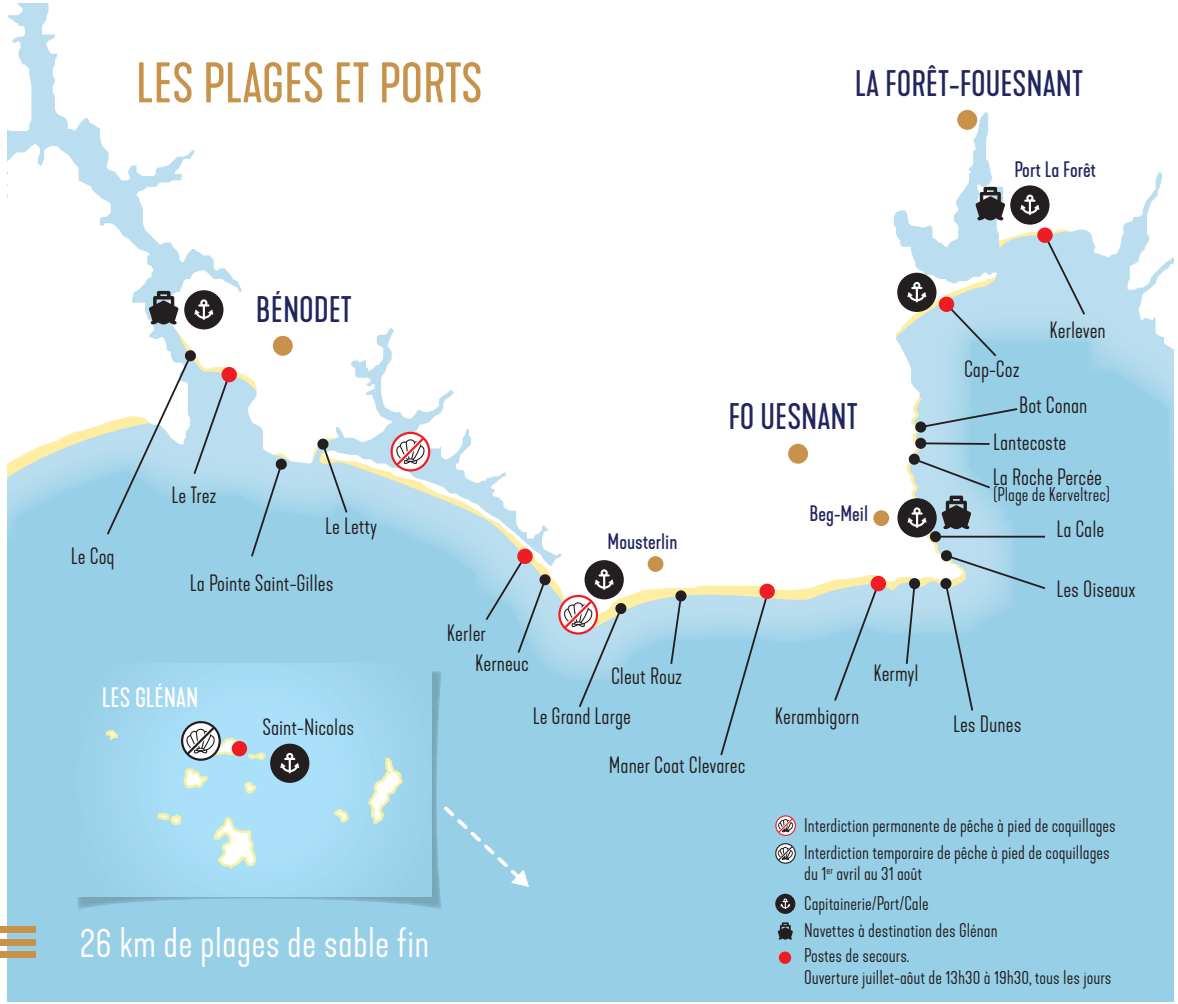
Pleine mer Basse mer

DÉCEMBRE

LA RIVIERA BRETONNE

Date	Matin				Soir			
	Heure	coef.	Heure	coef.	Heure	coef.	Heure	coef.
M 1	00:11	---	06:12	75	12:36	---	18:33	71
J 2	00:49	---	06:50	68	13:15	---	19:10	64
V 3	01:28	---	07:30	60	13:55	---	19:49	56
S 4	02:10	---	08:12	52	14:38	---	20:34	48
D 5	02:56	---	09:01	44	15:27	---	21:28	41
L 6 ☽	03:51	---	09:58	39	16:25	---	22:34	37
M 7	04:54	---	11:03	37	17:29	---	23:48	38
M 8	05:59	---	12:12	40	18:31	---	--:--	---
J 9	00:53	43	06:59	---	13:13	47	19:26	---
V 10	01:45	52	07:52	---	14:06	56	20:15	---
S 11	02:31	62	08:40	---	14:54	67	21:00	---
D 12	03:14	71	09:26	---	15:39	76	21:44	---
L 13 ○	03:56	80	10:11	---	16:24	84	22:28	---
M 14	04:40	87	10:56	---	17:10	89	23:13	---
M 15	05:25	91	11:42	---	17:56	92	23:59	---
J 16	06:12	92	12:30	---	18:43	91	--:--	---
V 17	00:47	---	07:01	89	13:19	---	19:32	86
S 18	01:37	---	07:51	83	14:11	---	20:24	79
D 19	02:30	---	08:45	74	15:05	---	21:21	70
L 20 ☾	03:27	---	09:45	65	16:04	---	22:25	62
M 21	04:29	---	10:51	58	17:09	---	23:35	56
M 22	05:37	---	12:02	54	18:19	---	--:--	---
J 23	00:44	54	06:47	---	13:14	55	19:25	---
V 24	01:46	57	07:52	---	14:17	59	20:24	---
S 25	02:40	62	08:50	---	15:10	65	21:15	---
D 26	03:27	68	09:40	---	15:55	71	22:01	---
L 27 ●	04:09	73	10:25	---	16:35	75	22:42	---
M 28	04:47	76	11:06	---	17:11	77	23:21	---
M 29	05:24	78	11:44	---	17:45	78	23:57	---
J 30	05:59	77	12:20	---	18:18	76	--:--	---
V 31	00:32	---	06:33	75	12:54	---	18:50	73

LES PLAGES ET PORTS




Port-La-Forêt, La Forêt-Fouesnant


Mouillages aux Glénan, Fouesnant


Port de plaisance, Bénodet

INFOS PLAGES


Plage des Dunes, Fouesnant

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 Mousterlin 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)
- Le Trez (Bénodet)

Plage naturiste :

- Kerler (Fouesnant)
  Autorisé du 1er 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)

Douche :

- 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 Mousterlin (Fouesnant)
- Kerneuc (Fouesnant)
- Saint Nicolas des Glénan (Fouesnant)

Location de cabines de plages :

- Le Trez (Bénodet)
  Renseignements auprès de la mairie

Points Wifi :

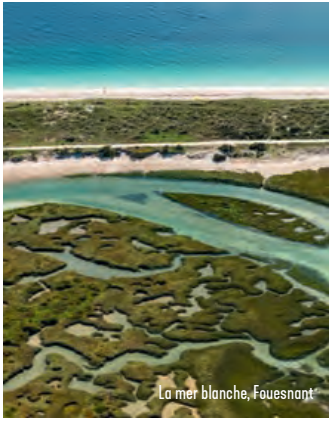
Bénodet :
- Le Trez – esplanade du casino
- Port de plaisance **
- Pointe Saint-Gilles
- Butte du Fort

Fouesnant :
- Cap-Coz – Poste de surveillance
- Cale de Beg-Meil
- Pointe de Mousterlin

La Forêt-Fouesnant :
- Port La Forêt **
- Kerleven (Poste de secours)
- La Place de la Baie

Archipel des Glénan, Fouesnant :
- Ile Saint Nicolas

** Uniquement pour les plaisanciers


La mer blanche, Fouesnant


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



BÉNODET









1 Port de plaisance et estuaire de l'Odet
2 Plage du Coq
3 Plage du Letty



FOUESNANT-LES GLÉNAN

1 La plage du Cap-Coz
2 Archipel des Glénan
3 Criques de Beg-Meil



LA FORÊT-FOUESNANT





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

LA RIVIERA BRETONNE

www.rivierabretonne.com



Office de tourisme de Fouesnant-les Glénan
4 espace Kernévéleck - 29170 Fouesnant
02 98 51 18 87
www.tourisme-fouesnant.fr

Office de tourisme de Bénodet
29 avenue de la mer - 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 : THIBAUT POIREL, GLAZ PICTURES, JÉRÉMY JEHANIN, LAMOUREUX, BENOÎT STICHELBAUT

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

LA RIVIERA BRETONNE

www.rivierabretonne.com

#rivierabretonne