

GUIDE DES ZONES DE MARÉES 2025 (DU NORD AU SUD POUR LA FRANCE)

PAYS	PORTS UTILISÉS	TITRES PROPOSÉS PAR PORTS	CORRECTIONS SUR ZONE DE MARÉE
France			
France	Dunkerque	DUNKERQUE • DE NIEUWPOORT À GRAVELINES	+ 5 à + 30 mn à Nieuwpoort et - 5 à - 15 mn à Gravelines
France	Dunkerque	BRAY-DUNES	+ 5 à + 30 mn à Nieuwpoort et - 5 à - 15 mn à Gravelines
France	Dunkerque	MALO-LES-BAINS	+ 5 à + 30 mn à Nieuwpoort et - 5 à - 15 mn à Gravelines
France	Dunkerque	DUNKERQUE	+ 5 à + 30 mn à Nieuwpoort et - 5 à - 15 mn à Gravelines
France	Dunkerque	GRAVELINES	+ 5 à + 30 mn à Nieuwpoort et - 5 à - 15 mn à Gravelines
France	Calais	DE CALAIS À AMBLETEUSE	- 10 à - 20 mn à Wissant et Ambleteuse
France	Calais	CALAIS	- 10 à - 20 mn à Wissant et Ambleteuse
France	Calais	WISSANT	- 10 à - 20 mn à Wissant et Ambleteuse
France	Calais	AUDRESSELLES	- 10 à - 20 mn à Wissant et Ambleteuse
France	Calais	AMBLETEUSE	- 10 à - 20 mn à Wissant et Ambleteuse
France	Boulogne-sur-Mer	BOULOGNE-SUR-MER • WIMEREUX À FORT-MAHON-PLAGE	- 5 à - 15 mn au Touquet, Berck Plage et Fort Mahon
France	Boulogne-sur-Mer	WIMEREUX	- 5 à - 15 mn au Touquet, Berck Plage et Fort Mahon
France	Boulogne-sur-Mer	BOULOGNE-SUR-MER	- 5 à - 15 mn au Touquet, Berck Plage et Fort Mahon
France	Boulogne-sur-Mer	LE-TOUQUET-PARIS-PLAGE	- 5 à - 15 mn au Touquet, Berck Plage et Fort Mahon
France	Boulogne-sur-Mer	BERCK-SUR-MER	- 5 à - 15 mn au Touquet, Berck Plage et Fort Mahon
France	Boulogne-sur-Mer	FORT-MAHON-PLAGE	- 5 à - 15 mn au Touquet, Berck Plage et Fort Mahon
France	Baie de Somme	BAIE DE SOMME	+ 5 à + 20 mn en pleine mer au Crotoy et Saint-Valéry-sur-Somme
France	Baie de Somme	LE CROTOY	+ 5 à + 20 mn en pleine mer au Crotoy et Saint-Valéry-sur-Somme
France	Baie de Somme	SAINT-VALERY-SUR SOMME	+ 5 à + 20 mn en pleine mer au Crotoy et Saint-Valéry-sur-Somme
France	Baie de Somme	LE HOURDEL	+ 5 à + 20 mn en pleine mer au Crotoy et Saint-Valéry-sur-Somme
France	Baie de Somme	CAYEUX-SUR-MER	+ 5 à + 20 mn en pleine mer au Crotoy et Saint-Valéry-sur-Somme
France	Dieppe	DIEPPE • DE MERS-LES-BAINS À SAINT-VALÉRY-EN-CAUX	0 à + 15 mn à Le Tréport, - 5 à - 15 mn à Saint-Valéry-en-Caux
France	Dieppe	MERS-LES-BAINS	0 à + 15 mn à Le Tréport, - 5 à - 15 mn à Saint-Valéry-en-Caux
France	Dieppe	LE TRÉPORT	0 à + 15 mn à Le Tréport, - 5 à - 15 mn à Saint-Valéry-en-Caux
France	Dieppe	DIEPPE	0 à + 15 mn à Le Tréport, - 5 à - 15 mn à Saint-Valéry-en-Caux
France	Dieppe	VEULES-LES-ROSES	0 à + 15 mn à Le Tréport, - 5 à - 15 mn à Saint-Valéry-en-Caux
France	Dieppe	SAINT-VALÉRY-EN-CAUX	0 à + 15 mn à Le Tréport, - 5 à - 15 mn à Saint-Valéry-en-Caux
France	Fécamp	FÉCAMP • ÉTRETAT	- 5 à - 10 mn à Étretat
France	Fécamp	FÉCAMP	- 5 à - 10 mn à Étretat
France	Fécamp	ÉTRETAT	- 5 à - 10 mn à Étretat
France	Le Havre	DU HAVRE À DIVES-SUR-MER	- 5 à - 10 mn en basse mer sur la zone, - 1 h en pleine mer de vive-eau à Deauville - Trouville
France	Le Havre	LE HAVRE	- 5 à - 10 mn en basse mer sur la zone, - 1 h en pleine mer de vive-eau à Deauville - Trouville
France	Le Havre	TROUVILLE-SUR-MER	- 5 à - 10 mn en basse mer sur la zone, - 1 h en pleine mer de vive-eau à Deauville - Trouville
France	Le Havre	DEAUVILLE	- 5 à - 10 mn en basse mer sur la zone, - 1 h en pleine mer de vive-eau à Deauville - Trouville

GUIDE DES ZONES DE MARÉES 2025 (DU NORD AU SUD POUR LA FRANCE)

PAYS	PORTS UTILISÉS	TITRES PROPOSÉS PAR PORTS	CORRECTIONS SUR ZONE DE MARÉE
France	Le Havre	VILLERS-SUR-MER	- 5 à - 10 mn en basse mer sur la zone, - 1 h en pleine mer de vive-eau à Deauville - Trouville
France	Le Havre	HOULGATE	- 5 à - 10 mn en basse mer sur la zone, - 1 h en pleine mer de vive-eau à Deauville - Trouville
France	Le Havre	DIVES-SUR-MER	- 5 à - 10 mn en basse mer sur la zone, - 1 h en pleine mer de vive-eau à Deauville - Trouville
France	Ouistreham	OUISTREHAM • DE CABOURG À LUC-SUR-MER	
France	Ouistreham	CABOURG	
France	Ouistreham	OUISTREHAM	
France	Ouistreham	LION-SUR-MER	
France	Ouistreham	LUC-SUR-MER	
France	Port-en-Bessin	PORT-EN-BESSIN • DE COURSEULLES À COLLEVILLE	+ 5 à + 10 mn sur la zone
France	Port-en-Bessin	COURSEULLES-SUR-MER	+ 5 à + 10 mn sur la zone
France	Port-en-Bessin	ARROMANCHES-LES-BAINS	+ 5 à + 10 mn sur la zone
France	Port-en-Bessin	LONGUES-SUR-MER	+ 5 à + 10 mn sur la zone
France	Port-en-Bessin	PORT-EN-BESSIN	+ 5 à + 10 mn sur la zone
France	Port-en-Bessin	COLLEVILLE-SUR-MER	+ 5 à + 10 mn sur la zone
France	Barfleur	BARFLEUR • POINTE NORD-EST DU CONTENTIN	+ 5 mn à + 15 mn en pleine mer sur zone
France	Barfleur	GRANDCAMP-MAISY	+ 5 mn à + 15 mn en pleine mer sur zone
France	Barfleur	SAINT-VAAST-LA-HOUGUE	+ 5 mn à + 15 mn en pleine mer sur zone
France	Barfleur	BARFLEUR	+ 5 mn à + 15 mn en pleine mer sur zone
France	Cherbourg	CHERBOURG • COTENTIN	- 10 à - 15 mn à Omonville-la-Rogue
France	Cherbourg	VICQ-SUR-MER	- 10 à - 15 mn à Omonville-la-Rogue
France	Cherbourg	OMONVILLE-LA-ROGUE	- 10 à - 15 mn à Omonville-la-Rogue
France	Cherbourg	POINTE DU GROUIN	- 10 à - 15 mn à Omonville-la-Rogue
France	Barneville-carteret	BARNEVILLE-CARTERET • GOURY À ST-GERMAIN-SUR-AY	+ 30 mn en pleine mer et + 10 mn en basse mer à Goury, - 5 à - 10 mn à St-Germain-sur-Ay
France	Barneville-carteret	BARNEVILLE-CARTERET	+ 30 mn en pleine mer et + 10 mn en basse mer à Goury, - 5 à - 10 mn à St-Germain-sur-Ay
France	Barneville-carteret	PORT-BAIL SUR MER	+ 30 mn en pleine mer et + 10 mn en basse mer à Goury, - 5 à - 10 mn à St-Germain-sur-Ay
France	Barneville-carteret	SAINT-GERMAIN-SUR-AY	+ 30 mn en pleine mer et + 10 mn en basse mer à Goury, - 5 à - 10 mn à St-Germain-sur-Ay
France	Granville	GRANVILLE • DE LA POINTE D'AGON À CHAUSEY	+ 5 à + 10 mn à la pointe d'Agon et 0 à - 10 mn à Grande-Île (Chausey)
France	Granville	AGON-COUTAINVILLE	+ 5 à + 10 mn à la pointe d'Agon et 0 à - 10 mn à Grande-Île (Chausey)
France	Granville	ÎLES CHAUSEY	+ 5 à + 10 mn à la pointe d'Agon et 0 à - 10 mn à Grande-Île (Chausey)
France	Granville	GRANVILLE	+ 5 à + 10 mn à la pointe d'Agon et 0 à - 10 mn à Grande-Île (Chausey)
France	Saint-Malo	SAINT-MALO • DU MONT-ST-MICHEL À SAINT-CAST	- 5 mn en basse mer à Saint-Cast. +1 heure en pleine mer de vives-eaux au Mont-St-michel
France	Saint-Malo	BAIE DU MONT SAINT-MICHEL	- 5 mn en basse mer à Saint-Cast. +1 heure en pleine mer de vives-eaux au Mont-St-michel
France	Saint-Malo	CANCALE	- 5 mn en basse mer à Saint-Cast. +1 heure en pleine mer de vives-eaux au Mont-St-michel
France	Saint-Malo	SAINT-MALO	- 5 mn en basse mer à Saint-Cast. +1 heure en pleine mer de vives-eaux au Mont-St-michel
France	Saint-Malo	DINARD	- 5 mn en basse mer à Saint-Cast. +1 heure en pleine mer de vives-eaux au Mont-St-michel
France	Saint-Malo	SAINT-LUNAIRE	- 5 mn en basse mer à Saint-Cast. +1 heure en pleine mer de vives-eaux au Mont-St-michel

GUIDE DES ZONES DE MARÉES 2025 (DU NORD AU SUD POUR LA FRANCE)

PAYS	PORTS UTILISÉS	TITRES PROPOSÉS PAR PORTS	CORRECTIONS SUR ZONE DE MARÉE
France	Saint-Malo	SAINT-BRIAC-SUR-MER	- 5 mn en basse mer à Saint-Cast. +1 heure en pleine mer de vives-eaux au Mont-St-michel
France	Saint-Malo	SAINT-JACUT-DE-LA-MER	- 5 mn en basse mer à Saint-Cast. +1 heure en pleine mer de vives-eaux au Mont-St-michel
France	Saint-Malo	SAINT-CAST-LE-GUILDON	- 5 mn en basse mer à Saint-Cast. +1 heure en pleine mer de vives-eaux au Mont-St-michel
France	Le Légué bouée	LE LÉGUÉ • BAIE DE SAINT-BRIEUC	
France	Le Légué bouée	ERQUY	
France	Le Légué bouée	PLÉNEUF-VAL-ANDRÉ	
France	Le Légué bouée	BINIC-ÉTABLES-SUR-MER	
France	Le Légué bouée	SAINT-QUAY-PORTRIEUX	
France	Paimpol	PAIMPOL • BRÉHAT	- 5 mn à l'île de Bréhat
France	Paimpol	PAIMPOL	- 5 mn à l'île de Bréhat
France	Paimpol	ÎLE DE BRÉHAT	- 5 mn à l'île de Bréhat
France	Perros-Guirec	PERROS-GUIREC • CÔTE DE GRANIT ROSE	
France	Perros-Guirec	PLOUMANAC'H	
France	Perros-Guirec	TRÉGASTEL	
France	Roscoff	ROSCOFF • DE TRÉBEURDEN À BRIGNOGAN-PLAGE	Morlaix + 10 mm pour la pleine mer, + 5 mn à Trébeurden et Locquirec, - 10 à - 20 mn à Brignogan-Plage et île de Batz
France	Roscoff	TRÉBEURDEN	Morlaix + 10 mm pour la pleine mer, + 5 mn à Trébeurden et Locquirec, - 10 à - 20 mn à Brignogan-Plage et île de Batz
France	Roscoff	BAIE DE LOCQUIREC	Morlaix + 10 mm pour la pleine mer, + 5 mn à Trébeurden et Locquirec, - 10 à - 20 mn à Brignogan-Plage et île de Batz
France	Roscoff	BAIE DE MORLAIX	Morlaix + 10 mm pour la pleine mer, + 5 mn à Trébeurden et Locquirec, - 10 à - 20 mn à Brignogan-Plage et île de Batz
France	Roscoff	CARANTEC	Morlaix + 10 mm pour la pleine mer, + 5 mn à Trébeurden et Locquirec, - 10 à - 20 mn à Brignogan-Plage et île de Batz
France	Roscoff	ROSCOFF	Morlaix + 10 mm pour la pleine mer, + 5 mn à Trébeurden et Locquirec, - 10 à - 20 mn à Brignogan-Plage et île de Batz
France	Roscoff	ÎLE DE BATZ	Morlaix + 10 mm pour la pleine mer, + 5 mn à Trébeurden et Locquirec, - 10 à - 20 mn à Brignogan-Plage et île de Batz
France	Roscoff	PLOUNÉOUR-BRIGNOGAN-PLAGES	Morlaix + 10 mm pour la pleine mer, + 5 mn à Trébeurden et Locquirec, - 10 à - 20 mn à Brignogan-Plage et île de Batz
France	L'Aber Wrach	ABER WRAC'H • PHARE DE L'ÎLE VIERGE	- 20 mn à l'Abert Ildut
France	L'Aber Wrach	LES ABERS • FINISTÈRE NORD	- 20 mn à l'Abert Ildut
France	L'Aber Wrach	ABER BENOIT	- 20 mn à l'Abert Ildut
France	L'Aber Wrach	ABER ILDUT	- 20 mn à l'Abert Ildut
France	Brest	BREST • DU CONQUET À L'ÎLE DE SEIN	+ 10 mn Baie de Lampaul (Ouessant), - 10 mn à Camaret, + 35 mn en basse mer à Landemeau et - 10 à - 20 mn à Douamenez et Île de Sein
France	Brest	ÎLE D'OUessant	+ 10 mn Baie de Lampaul (Ouessant), - 10 mn à Camaret, + 35 mn en basse mer à Landemeau et - 10 à - 20 mn à Douamenez et Île de Sein
France	Brest	LE CONQUET	+ 10 mn Baie de Lampaul (Ouessant), - 10 mn à Camaret, + 35 mn en basse mer à Landemeau et - 10 à - 20 mn à Douamenez et Île de Sein
France	Brest	CAMARET-SUR-MER	+ 10 mn Baie de Lampaul (Ouessant), - 10 mn à Camaret, + 35 mn en basse mer à Landemeau et - 10 à - 20 mn à Douamenez et Île de Sein
France	Brest	RADE DE BREST	+ 10 mn Baie de Lampaul (Ouessant), - 10 mn à Camaret, + 35 mn en basse mer à Landemeau et - 10 à - 20 mn à Douamenez et Île de Sein
France	Brest	PRESQU'ÎLE DE CROZON	+ 10 mn Baie de Lampaul (Ouessant), - 10 mn à Camaret, + 35 mn en basse mer à Landemeau et - 10 à - 20 mn à Douamenez et Île de Sein
France	Brest	BAIE DE DOUARNENEZ	+ 10 mn Baie de Lampaul (Ouessant), - 10 mn à Camaret, + 35 mn en basse mer à Landemeau et - 10 à - 20 mn à Douamenez et Île de Sein
France	Brest	ÎLE DE SEIN	+ 10 mn Baie de Lampaul (Ouessant), - 10 mn à Camaret, + 35 mn en basse mer à Landemeau et - 10 à - 20 mn à Douamenez et Île de Sein
France	Concarneau	CONCARNEAU • DE PLOGOFF À QUIMPERLÉ	- 5 à - 20 mn à Plogoff en pleine mer, + 25 à + 45 mn en pleine mer à Quimper et + 1 heure à Quimperlé
France	Concarneau	BAIE D'AUDIERNE	- 5 à - 20 mn à Plogoff en pleine mer, + 25 à + 45 mn en pleine mer à Quimper et + 1 heure à Quimperlé

GUIDE DES ZONES DE MARÉES 2025 (DU NORD AU SUD POUR LA FRANCE)

PAYS	PORTS UTILISÉS	TITRES PROPOSÉS PAR PORTS	CORRECTIONS SUR ZONE DE MARÉE
France	Concarneau	POINTE DE PENMARC'H • LA TORCHE	- 5 à - 20 mn à Plogoff en pleine mer, + 25 à + 45 mn en pleine mer à Quimper et + 1 heure à Quimperlé
France	Concarneau	LE GUILVINEC • LOCTUDY • BÉNODET	- 5 à - 20 mn à Plogoff en pleine mer, + 25 à + 45 mn en pleine mer à Quimper et + 1 heure à Quimperlé
France	Concarneau	BAIE DE CONCARNEAU	- 5 à - 20 mn à Plogoff en pleine mer, + 25 à + 45 mn en pleine mer à Quimper et + 1 heure à Quimperlé
France	Concarneau	LES GLÉNAN	- 5 à - 20 mn à Plogoff en pleine mer, + 25 à + 45 mn en pleine mer à Quimper et + 1 heure à Quimperlé
France	Concarneau	PORT MANEC'H	- 5 à - 20 mn à Plogoff en pleine mer, + 25 à + 45 mn en pleine mer à Quimper et + 1 heure à Quimperlé
France	Concarneau	QUIMPER	- 5 à - 20 mn à Plogoff en pleine mer, + 25 à + 45 mn en pleine mer à Quimper et + 1 heure à Quimperlé
France	Concarneau	QUIMPERLÉ	- 5 à - 20 mn à Plogoff en pleine mer, + 25 à + 45 mn en pleine mer à Quimper et + 1 heure à Quimperlé
France	Port-Tudy	PORT TUDY GROIX • DE GUIDEL À PORT-MARIA QUIBERON	+ 5 mn à Lorient, Port-Louis, Guidel et Larmor, + 10 mn à Port Maria, + 15 mn en pleine mer et + 25 à + 55 mn en basse mer à Port d'Étel
France	Port-Tudy	ÎLE DE GROIX • LORIENT • PORT-LOUIS	+ 5 mn à Lorient, Port-Louis, Guidel et Larmor, + 10 mn à Port Maria, + 15 mn en pleine mer et + 25 à + 55 mn en basse mer à Port d'Étel
France	Port-Tudy	ÎLE DE GROIX	+ 5 mn à Lorient, Port-Louis, Guidel et Larmor, + 10 mn à Port Maria, + 15 mn en pleine mer et + 25 à + 55 mn en basse mer à Port d'Étel
France	Port-Tudy	GUIDEL	+ 5 mn à Lorient, Port-Louis, Guidel et Larmor, + 10 mn à Port Maria, + 15 mn en pleine mer et + 25 à + 55 mn en basse mer à Port d'Étel
France	Port-Tudy	PLOEMEUR	+ 5 mn à Lorient, Port-Louis, Guidel et Larmor, + 10 mn à Port Maria, + 15 mn en pleine mer et + 25 à + 55 mn en basse mer à Port d'Étel
France	Port-Tudy	LARMOR PLAGE	+ 5 mn à Lorient, Port-Louis, Guidel et Larmor, + 10 mn à Port Maria, + 15 mn en pleine mer et + 25 à + 55 mn en basse mer à Port d'Étel
France	Port-Tudy	LORIENT	+ 5 mn à Lorient, Port-Louis, Guidel et Larmor, + 10 mn à Port Maria, + 15 mn en pleine mer et + 25 à + 55 mn en basse mer à Port d'Étel
France	Port-Tudy	PORT-LOUIS	+ 5 mn à Lorient, Port-Louis, Guidel et Larmor, + 10 mn à Port Maria, + 15 mn en pleine mer et + 25 à + 55 mn en basse mer à Port d'Étel
France	Port-Tudy	PORT D'ÉTEL	+ 5 mn à Lorient, Port-Louis, Guidel et Larmor, + 10 mn à Port Maria, + 15 mn en pleine mer et + 25 à + 55 mn en basse mer à Port d'Étel
France	Port-Tudy	PORTIVY • QUIBERON	+ 5 mn à Lorient, Port-Louis, Guidel et Larmor, + 10 mn à Port Maria, + 15 mn en pleine mer et + 25 à + 55 mn en basse mer à Port d'Étel
France	Port-Tudy	PORT-MARIA • QUIBERON	+ 5 mn à Lorient, Port-Louis, Guidel et Larmor, + 10 mn à Port Maria, + 15 mn en pleine mer et + 25 à + 55 mn en basse mer à Port d'Étel
France	Port-Navalo	PORT-NAVALO • BAIE DE QUIBERON • ENTRÉE DU GOLFE	5 à - 15 mn à Camac et La Trinité, - 5 à - 20 mn en pleine mer à Port-Haliguen, - 5 à - 20 mn à Le Palais (Belle-île)
France	Port-Navalo	BAIE DE QUIBERON	5 à - 15 mn à Camac et La Trinité, - 5 à - 20 mn en pleine mer à Port-Haliguen, - 5 à - 20 mn à Le Palais (Belle-île)
France	Port-Navalo	CARNAC	5 à - 15 mn à Camac et La Trinité, - 5 à - 20 mn en pleine mer à Port-Haliguen, - 5 à - 20 mn à Le Palais (Belle-île)
France	Port-Navalo	LA TRINITÉ-SUR-MER	5 à - 15 mn à Camac et La Trinité, - 5 à - 20 mn en pleine mer à Port-Haliguen, - 5 à - 20 mn à Le Palais (Belle-île)
France	Port-Navalo	LOCMARIAQUER	5 à - 15 mn à Camac et La Trinité, - 5 à - 20 mn en pleine mer à Port-Haliguen, - 5 à - 20 mn à Le Palais (Belle-île)
France	Port-Navalo	GOLFE DU MORBIHAN	5 à - 15 mn à Camac et La Trinité, - 5 à - 20 mn en pleine mer à Port-Haliguen, - 5 à - 20 mn à Le Palais (Belle-île)
France	Port-Navalo	PRESQU'ÎLE DE RHUYS	5 à - 15 mn à Camac et La Trinité, - 5 à - 20 mn en pleine mer à Port-Haliguen, - 5 à - 20 mn à Le Palais (Belle-île)
France	Port-Navalo	PORT-HALIGUEN • QUIBERON	5 à - 15 mn à Camac et La Trinité, - 5 à - 20 mn en pleine mer à Port-Haliguen, - 5 à - 20 mn à Le Palais (Belle-île)
France	Port-Navalo	ÎLE DE HOUAT • ÎLE DE HOËDIC	5 à - 15 mn à Camac et La Trinité, - 5 à - 20 mn en pleine mer à Port-Haliguen, - 5 à - 20 mn à Le Palais (Belle-île)
France	Port-Navalo	BELLE-ÎLE-EN-MER	5 à - 15 mn à Camac et La Trinité, - 5 à - 20 mn en pleine mer à Port-Haliguen, - 5 à - 20 mn à Le Palais (Belle-île)
France	Vannes	VANNES • GOLFE DU MORBIHAN	-5 mn à Arradon, - 5 à -15 mn à Sarzeau et + 5 à + 15 mn à Saint-Amel
France	Vannes	VANNES • ARRADON • SARZEAU	-5 mn à Arradon, - 5 à -15 mn à Sarzeau et + 5 à + 15 mn à Saint-Amel
France	Saint-Nazaire	SAINT-NAZAIRE • DE DAMGAN À NOIRMOUTIER	+ 5 mn au Croisic, + 5 à + 15 mn à Pomic, - 5 à - 10 mn à l'Herbaudière et + 20 mn en basse mer de vive-eau à la Fromentine
France	Saint-Nazaire	DAMGAN	+ 5 mn au Croisic, + 5 à + 15 mn à Pomic, - 5 à - 10 mn à l'Herbaudière et + 20 mn en basse mer de vive-eau à la Fromentine
France	Saint-Nazaire	PÉNESTIN	+ 5 mn au Croisic, + 5 à + 15 mn à Pomic, - 5 à - 10 mn à l'Herbaudière et + 20 mn en basse mer de vive-eau à la Fromentine
France	Saint-Nazaire	PRESQU'ÎLE DE GUÉRANDE	+ 5 mn au Croisic, + 5 à + 15 mn à Pomic, - 5 à - 10 mn à l'Herbaudière et + 20 mn en basse mer de vive-eau à la Fromentine
France	Saint-Nazaire	PIRIAC-SUR-MER	+ 5 mn au Croisic, + 5 à + 15 mn à Pomic, - 5 à - 10 mn à l'Herbaudière et + 20 mn en basse mer de vive-eau à la Fromentine
France	Saint-Nazaire	LA TURBALLE	+ 5 mn au Croisic, + 5 à + 15 mn à Pomic, - 5 à - 10 mn à l'Herbaudière et + 20 mn en basse mer de vive-eau à la Fromentine

GUIDE DES ZONES DE MARÉES 2025 (DU NORD AU SUD POUR LA FRANCE)

PAYS	PORTS UTILISÉS	TITRES PROPOSÉS PAR PORTS	CORRECTIONS SUR ZONE DE MARÉE
France	Saint-Nazaire	LE CROISIC	+ 5 mn au Croisic, + 5 à + 15 mn à Pomic, - 5 à - 10 mn à l'Herbaudière et + 20 mn en basse mer de vive-eau à la Fromentine
France	Saint-Nazaire	BATZ-SUR-MER	+ 5 mn au Croisic, + 5 à + 15 mn à Pomic, - 5 à - 10 mn à l'Herbaudière et + 20 mn en basse mer de vive-eau à la Fromentine
France	Saint-Nazaire	BAIE DE LA BAULE	+ 5 mn au Croisic, + 5 à + 15 mn à Pomic, - 5 à - 10 mn à l'Herbaudière et + 20 mn en basse mer de vive-eau à la Fromentine
France	Saint-Nazaire	SAINT-NAZAIRE	+ 5 mn au Croisic, + 5 à + 15 mn à Pomic, - 5 à - 10 mn à l'Herbaudière et + 20 mn en basse mer de vive-eau à la Fromentine
France	Saint-Nazaire	SAINT-BREVIN-LES-PINS	+ 5 mn au Croisic, + 5 à + 15 mn à Pomic, - 5 à - 10 mn à l'Herbaudière et + 20 mn en basse mer de vive-eau à la Fromentine
France	Saint-Nazaire	LA-PLAINE-SUR-MER	+ 5 mn au Croisic, + 5 à + 15 mn à Pomic, - 5 à - 10 mn à l'Herbaudière et + 20 mn en basse mer de vive-eau à la Fromentine
France	Saint-Nazaire	PORNIC	+ 5 mn au Croisic, + 5 à + 15 mn à Pomic, - 5 à - 10 mn à l'Herbaudière et + 20 mn en basse mer de vive-eau à la Fromentine
France	Saint-Nazaire	LA BERNERIE-EN-RETZ	+ 5 mn au Croisic, + 5 à + 15 mn à Pomic, - 5 à - 10 mn à l'Herbaudière et + 20 mn en basse mer de vive-eau à la Fromentine
France	Saint-Nazaire	ÎLE DE NOIRMOUTIER	+ 5 mn au Croisic, + 5 à + 15 mn à Pomic, - 5 à - 10 mn à l'Herbaudière et + 20 mn en basse mer de vive-eau à la Fromentine
France	Les Sables d'Olonne	LES SABLES D'OLONNE • D'YEU À LA FAUTE-SUR-MER	-10 mn à Port-Joinville sur l'île d'Yeu
France	Les Sables d'Olonne	ÎLE D'YEU	-10 mn à Port-Joinville sur l'île d'Yeu
France	Les Sables d'Olonne	SAINT-JEAN-DE-MONTS	-10 mn à Port-Joinville sur l'île d'Yeu
France	Les Sables d'Olonne	SAINT-GILLES-CROIX-DE-VIE	-10 mn à Port-Joinville sur l'île d'Yeu
France	Les Sables d'Olonne	BRÉTIGNOLLES-SUR-MER	-10 mn à Port-Joinville sur l'île d'Yeu
France	Les Sables d'Olonne	LES SABLES D'OLONNE	-10 mn à Port-Joinville sur l'île d'Yeu
France	Les Sables d'Olonne	LA TRANCHE-SUR-MER	-10 mn à Port-Joinville sur l'île d'Yeu
France	La Rochelle	LA ROCHELLE • ÎLE DE RÉ • ÎLE D'OLÉRON	0 à + 15 mn en pleine mer et + 25 mn à 1 h 30 en basse mer en vive eau à l'Aiguillon
France	La Rochelle	L'AIGUILLON-SUR-MER	0 à + 15 mn en basse mer et + 25 mn à 1 h 30 en basse mer en vive eau à l'Aiguillon
France	La Rochelle	LA ROCHELLE	0 à + 15 mn en basse mer et + 25 mn à 1 h 30 en basse mer en vive eau à l'Aiguillon
France	La Rochelle	ÎLE DE RÉ	0 à + 15 mn en basse mer et + 25 mn à 1 h 30 en basse mer en vive eau à l'Aiguillon
France	La Rochelle	ÎLE D'OLÉRON	0 à + 15 mn en basse mer et + 25 mn à 1 h 30 en basse mer en vive eau à l'Aiguillon
France	La Rochelle	ÎLE D'AIX	0 à + 15 mn en basse mer et + 25 mn à 1 h 30 en basse mer en vive eau à l'Aiguillon
France	La Rochelle	LA TREMBLADE • RONCE-LES-BAINS	0 à + 15 mn en basse mer et + 25 mn à 1 h 30 en basse mer en vive eau à l'Aiguillon
France	Royan	ROYAN • DE LA CÔTE SAUVAGE À SOULAC-SUR-MER	- 15 à - 20 mn à Cordouan
France	Royan	SAINT-PALAIS-SUR-MER	- 15 à - 20 mn à Cordouan
France	Royan	LE PHARE DE CORDOUAN	- 15 à - 20 mn à Cordouan
France	Royan	ROYAN	- 15 à - 20 mn à Cordouan
France	Royan	SAINT-GEORGES-DE-DIDONNE	- 15 à - 20 mn à Cordouan
France	Royan	LE VERDON-SUR-MER	- 15 à - 20 mn à Cordouan
France	Royan	SOULAC-SUR-MER	- 15 à - 20 mn à Cordouan
France	Lacanau	LACANAU • DE MONTALIVET AU PORGE	
France	Lacanau	MONTALIVET-LES-BAINS	
France	Lacanau	HOURTIN PLAGE	
France	Lacanau	CARCANS PLAGE	
France	Lacanau	LACANAU OCÉAN	
France	Lacanau	LE PORGE	

GUIDE DES ZONES DE MARÉES 2025 (DU NORD AU SUD POUR LA FRANCE)

PAYS	PORTS UTILISÉS	TITRES PROPOSÉS PAR PORTS	CORRECTIONS SUR ZONE DE MARÉE
France	Cap Ferret	LE CAP FERRET	
France	Arcachon	BASSIN D'ARCACHON	de - 5 à - 25 mn à Pyla et + 10 à + 15 mn à Grand Piquey
France	Arcachon	LE GRAND PIQUEY	de - 5 à - 25 mn à Pyla et + 10 à + 15 mn à Grand Piquey
France	Arcachon	ANDERNOS-LES-BAINS	de - 5 à - 25 mn à Pyla et + 10 à + 15 mn à Grand Piquey
France	Arcachon	LANTON	de - 5 à - 25 mn à Pyla et + 10 à + 15 mn à Grand Piquey
France	Arcachon	AUDENGE	de - 5 à - 25 mn à Pyla et + 10 à + 15 mn à Grand Piquey
France	Arcachon	GUJAN-MESTRAS	de - 5 à - 25 mn à Pyla et + 10 à + 15 mn à Grand Piquey
France	Arcachon	LE MOULLEAU • ARCACHON	de - 5 à - 25 mn à Pyla et + 10 à + 15 mn à Grand Piquey
France	Arcachon	PYLA-SUR-MER • ARCACHON	de - 5 à - 25 mn à Pyla et + 10 à + 15 mn à Grand Piquey
France	Boucau-Bayonne	BOUCAU-BAYONNE • DE MIMIZAN À BIDART	+ 10 à + 15 mn à Mimizan, + 5 à + 10 mn à Vieux-Boucau
France	Boucau-Bayonne	MIMIZAN PLAGE	+ 10 à + 15 mn à Mimizan, + 5 à + 10 mn à Vieux-Boucau
France	Boucau-Bayonne	CONTIS PLAGE	+ 10 à + 15 mn à Mimizan, + 5 à + 10 mn à Vieux-Boucau
France	Boucau-Bayonne	VIELLE-SAINT-GIRONS	+ 10 à + 15 mn à Mimizan, + 5 à + 10 mn à Vieux-Boucau
France	Boucau-Bayonne	VIEUX-BOUCAU • MESSANGES • MOLIETS-ET-MAÂ	+ 10 à + 15 mn à Mimizan, + 5 à + 10 mn à Vieux-Boucau
France	Boucau-Bayonne	HOSSEGOR • CAPBRETON • SEIGNOSSE	+ 10 à + 15 mn à Mimizan, + 5 à + 10 mn à Vieux-Boucau
France	Boucau-Bayonne	LABENNE-OCÉAN	+ 10 à + 15 mn à Mimizan, + 5 à + 10 mn à Vieux-Boucau
France	Boucau-Bayonne	ONDRES	+ 10 à + 15 mn à Mimizan, + 5 à + 10 mn à Vieux-Boucau
France	Boucau-Bayonne	BAYONNE • ANGLET • BIARRITZ	+ 10 à + 15 mn à Mimizan, + 5 à + 10 mn à Vieux-Boucau
France	Boucau-Bayonne	BIARRITZ • ANGLET • BIDART	+ 10 à + 15 mn à Mimizan, + 5 à + 10 mn à Vieux-Boucau
France	Saint-Jean-de-Luz	ST-JEAN-DE-LUZ • GUÉTHARY À HENDAYE + BISCARROSSE	+ 10 mn à Bilbao, + 15 à + 30 mn à Gijón
France	Saint-Jean-de-Luz	BISCARROSSE PLAGE	+ 10 mn à Bilbao, + 15 à + 30 mn à Gijón
France	Saint-Jean-de-Luz	GUÉTHARY	+ 10 mn à Bilbao, + 15 à + 30 mn à Gijón
France	Saint-Jean-de-Luz	SAINT-JEAN-DE-LUZ	+ 10 mn à Bilbao, + 15 à + 30 mn à Gijón
France	Saint-Jean-de-Luz	CIBOURE	+ 10 mn à Bilbao, + 15 à + 30 mn à Gijón
France	Saint-Jean-de-Luz	SOCOA	+ 10 mn à Bilbao, + 15 à + 30 mn à Gijón
France	Saint-Jean-de-Luz	HENDAYE PLAGE	+ 10 mn à Bilbao, + 15 à + 30 mn à Gijón
Espagne			
Espagne	Saint-Jean-de-Luz	SAINT-JEAN-DE-LUZ • DE SAN-SEBASTIÁN À GIJÓN	+ 10 mn à Bilbao, + 15 à + 30 mn à Gijón
Espagne	Saint-Jean-de-Luz	DONOSTIA • SAN-SEBASTIÁN	+ 10 mn à Bilbao, + 15 à + 30 mn à Gijón
Espagne	Saint-Jean-de-Luz	ZUMAIA • GUIPUZKOA	+ 10 mn à Bilbao, + 15 à + 30 mn à Gijón
Espagne	Saint-Jean-de-Luz	BILBAO • BIZKAIA	+ 10 mn à Bilbao, + 15 à + 30 mn à Gijón
Espagne	Saint-Jean-de-Luz	SANTANDER • CANTABRIA	+ 10 mn à Bilbao, + 15 à + 30 mn à Gijón
Espagne	Saint-Jean-de-Luz	GIJÓN • ASTURIAS	+ 10 mn à Bilbao, + 15 à + 30 mn à Gijón
Portugal			

GUIDE DES ZONES DE MARÉES 2025 (DU NORD AU SUD POUR LA FRANCE)

PAYS	PORTS UTILISÉS	TITRES PROPOSÉS PAR PORTS	CORRECTIONS SUR ZONE DE MARÉE
Portugal	Peniche	PENICHE • DE CASCAIS À NAZARÉ	
Portugal	Peniche	NAZARÉ • PRAIA DO NORTE	
Portugal	Peniche	PENICHE	
Portugal	Peniche	ERICEIRA	
Portugal	Peniche	CASCAIS	
Angleterre			
Angleterre	Padstow	PADSTOW • CORNWALL	
Angleterre	Newquay	NEWQUAY • CORNWALL	
Angleterre	Salcombe	SALCOMBE • DEVON	
Allemagne			
Allemagne	Westerland	WESTERLAND // SYLT	
Allemagne	Husum	HUSUM // NORDSEE	
Allemagne	St. Peter Ording	ST. PETER-ORDING // NORDSEE	
Allemagne	Busüm	BÜSUM // NORDSEE	
Allemagne	Hamburg	ST. PAULI // HAMBURG	