

Horaires des marées

2026



Tide guide



Bretteville-sur-Ay • Créances •
Geffosses • La Haye • Pirou •
Saint-Germain-sur-Ay

cocm
Côte Ouest Centre Manche

Sommaire

Contents



Les marées, comment ça marche ? <i>How do tides work ?</i>	5
Horaires des marées <i>Tide times</i>	6
Comment réussir sa sortie pêche à pied ? <i>How to make your shore fishing expedition a success</i>	18
Infos plages <i>Beach information</i>	22

Conception & réalisation : ALD Diffusion - 02 31 26 94 84

Crédit Photo : ©Thomas Zibrik

Horaires des marées : ©SHOM n°2025-352

Reproduction des prédictions des marées pour Saint-Germain-sur-Ay

Non vérifiée par le SHOM et sous la seule responsabilité de l'éditeur.

Le plus grand soin a été apporté à la réalisation de ce document, toutefois l'éditeur et la communauté de communes Côte Ouest Centre Manche déclinent toutes responsabilités pour les erreurs ou omissions qui auraient pu s'y glisser.

Nous remercions l'ensemble des annonceurs pour leur participation.

Les marées, comment ça marche ?

How do tides work?

Date		PLEINES MERS				BASSES MERS	
		Matin		Soir		Matin	Soir
		Heure	Coef.	Heure	Coef.	Heure	Heure
1	D	09:02	105	21:24	105	03:54	16:19
2	L	09:38	103	21:58	100	04:31	16:53
3	M	10:12	96	22:31	92	05:03	17:22
4	M	10:46	86	23:03	80	05:32	17:47

1 Pleines mers - High tides

2 Basses mers - Low tides

Il y a deux marées hautes (pleines mers) et deux marées basses (basses mers) toutes les 24 heures. Il y a donc une marée toutes les 6 heures.

C'est pourquoi on dit que la mer monte ou qu'elle descend.

There are two high tides and two low tides each day. The tide changes every six hours. Be aware of whether the tide is coming or going out.

3 Coefficient - Coefficient

L'importance de la marée est exprimée par un coefficient de 20 à 120. Plus il est élevé, plus la mer se retire (marée basse) et plus elle monte (marée haute).

The distance of the tide is expressed by a number between 20 and 120. The higher this is, the further the sea will go out at low tide and will come in at high tide.

Les grandes marées en 2026 (coefficient >100)

du 19 au 22 mars	du 11 au 13 septembre
du 17 au 19 avril	le 27 octobre
du 13 au 15 août	

Horaires des marées - Tide times

Juillet - July

Date		PLEINES MERS				BASSES MERS	
		Matin		Soir		Matin	Soir
		Heure	Coef.	Heure	Coef.	Heure	Heure
1	M	09:18	70	21:31	71	03:49	16:04
2	J	09:54	71	22:06	72	04:25	16:37
3	V	10:28	72	22:40	71	05:00	17:11
4	S	11:03	70	23:15	69	05:36	17:46
5	D	11:38	68	23:52	66	06:12	18:22
6	L	-	-	12:16	64	06:49	19:00
7	M	00:32	61	12:58	59	07:28	19:43
8	M	01:18	56	13:48	54	08:13	20:36
9	J	02:14	52	14:48	52	09:09	21:43
10	V	03:21	52	16:01	53	10:19	23:03
11	S	04:40	56	17:21	60	11:40	-
12	D	06:00	65	18:34	70	00:23	12:57
13	L	07:11	76	19:36	81	01:34	14:03
14	M	08:12	86	20:32	90	02:38	15:03
15	M	09:06	94	21:21	96	03:39	15:59
16	J	09:55	98	22:07	98	04:34	16:50
17	V	10:39	97	22:50	94	05:23	17:34
18	S	11:19	91	23:29	86	06:05	18:14
19	D	11:57	81	-	-	06:42	18:49
20	L	00:07	75	12:33	69	07:14	19:22
21	M	00:44	63	13:10	57	07:45	19:57
22	M	01:23	50	13:53	45	08:20	20:41
23	J	02:14	40	14:55	37	09:07	21:41
24	V	03:28	35	16:20	35	10:14	23:00
25	S	04:57	37	17:39	40	11:39	-
26	D	06:09	44	18:38	48	00:20	12:53
27	L	07:04	53	19:25	57	01:22	13:48
28	M	07:48	61	20:05	65	02:11	14:34
29	M	08:27	69	20:42	72	02:55	15:15
30	J	09:04	75	21:18	78	03:35	15:51
31	V	09:38	80	21:51	82	04:12	16:26



2 adresses

- 50250 La-haye-du-puits
02 33 45 89 62
- 50000 Saint-Lô
02 33 05 52 69



Horaires des marées - Tide times

Août - August

Date		PLEINES MERS				BASSES MERS	
		Matin		Soir		Matin	Soir
		Heure	Coef.	Heure	Coef.	Heure	Heure
1	S	10:12	83	22:24	83	04:48	16:59
2	D	10:44	83	22:57	82	05:22	17:33
3	L	11:17	80	23:30	77	05:56	18:06
4	M	11:51	74	-	-	06:29	18:39
5	M	00:05	70	12:27	66	07:02	19:16
6	J	00:46	61	13:12	57	07:40	20:03
7	V	01:38	52	14:10	48	08:32	21:09
8	S	02:48	46	15:31	46	09:45	22:39
9	D	04:27	48	17:16	53	11:21	-
10	L	06:04	59	18:35	66	00:15	12:49
11	M	07:12	74	19:34	81	01:30	13:57
12	M	08:07	87	20:24	93	02:34	14:57
13	J	08:55	97	21:08	100	03:31	15:50
14	V	09:37	102	21:48	102	04:22	16:35
15	S	10:14	101	22:25	98	05:04	17:13
16	D	10:49	95	22:59	90	05:39	17:45
17	L	11:21	84	23:31	78	06:08	18:14
18	M	11:51	71	-	-	06:32	18:39
19	M	00:01	64	12:20	57	06:55	19:07
20	J	00:31	49	12:51	42	07:22	19:44
21	V	01:09	36	13:40	30	08:02	20:39
22	S	02:20	27	15:28	26	09:08	22:08
23	D	04:26	28	17:15	32	11:03	23:58
24	L	05:52	38	18:20	44	-	12:35
25	M	06:46	51	19:05	57	01:03	13:30
26	M	07:27	63	19:44	68	01:51	14:14
27	J	08:05	74	20:21	78	02:34	14:54
28	V	08:40	83	20:56	86	03:15	15:32
29	S	09:15	89	21:29	91	03:53	16:07
30	D	09:47	93	22:01	93	04:28	16:41
31	L	10:19	93	22:34	91	05:01	17:14



Fais du vélo!^{.fr}
Location, vente et réparation

02 46 80 00 46 / 06 80 22 67 61
serviceclients@faisduvelo.fr
3, ZA du Carrousel à LA HAYE



Horaires des marées - Tide times

Septembre - September

Date		PLEINES MERS				BASSES MERS	
		Matin		Soir		Matin	Soir
		Heure	Coef.	Heure	Coef.	Heure	Heure
1	M	10:51	89	23:07	85	05:34	17:47
2	M	11:24	81	23:42	75	06:05	18:19
3	J	-	-	12:01	69	06:38	18:55
4	V	00:23	62	12:45	55	07:15	19:42
5	S	01:17	48	13:48	43	08:10	20:54
6	D	02:38	40	15:29	41	09:32	22:37
7	L	04:43	45	17:24	52	11:22	-
8	M	06:07	60	18:31	68	00:19	12:49
9	M	07:05	76	19:23	83	01:28	13:51
10	J	07:52	90	20:07	95	02:25	14:44
11	V	08:33	98	20:46	101	03:15	15:31
12	S	09:10	102	21:22	101	03:59	16:10
13	D	09:43	100	21:55	97	04:35	16:44
14	L	10:14	93	22:26	89	05:04	17:13
15	M	10:44	83	22:56	77	05:30	17:38
16	M	11:11	70	23:22	63	05:51	18:02
17	J	11:36	56	23:48	49	06:12	18:29
18	V	-	-	12:02	41	06:38	19:02
19	S	00:20	35	12:41	28	07:13	19:51
20	D	01:24	24	14:28	22	08:13	21:14
21	L	03:50	24	16:42	29	10:15	23:27
22	M	05:23	35	17:49	42	-	12:09
23	M	06:15	50	18:34	57	00:34	12:59
24	J	06:55	64	19:13	71	01:20	13:42
25	V	07:33	77	19:50	82	02:03	14:23
26	S	08:09	87	20:26	92	02:44	15:03
27	D	08:44	95	21:01	97	03:24	15:42
28	L	09:18	99	21:35	99	04:01	16:18
29	M	09:51	98	22:10	96	04:37	16:54
30	M	10:26	92	22:46	88	05:11	17:29

Hubert MARIE

COUVERTURE - ETANCHEITE - ZINGUERIE

Neuf et Rénovation **02 33 46 17 66**

hubert-marie@orange.fr

31 Z.A du Carrousel, 50250 La HAYE



Pose de VELUX

Horaires des marées - Tide times

Octobre - October

Date		PLEINES MERS				BASSES MERS	
		Matin		Soir		Matin	Soir
		Heure	Coef.	Heure	Coef.	Heure	Heure
1	J	11:01	82	23:24	75	05:44	18:05
2	V	11:41	68	-	-	06:20	18:45
3	S	00:10	60	12:31	53	07:02	19:39
4	D	01:12	46	13:44	41	08:04	20:57
5	L	02:49	40	15:39	43	09:34	22:42
6	M	04:44	48	17:13	55	11:22	-
7	M	05:52	62	18:12	70	00:11	12:37
8	J	06:43	77	19:00	83	01:12	13:33
9	V	07:27	87	19:42	91	02:03	14:21
10	S	08:05	94	20:19	95	02:49	15:03
11	D	08:39	95	20:53	95	03:28	15:40
12	L	09:11	93	21:25	91	04:01	16:12
13	M	09:41	88	21:55	83	04:29	16:42
14	M	10:10	79	22:25	74	04:54	17:08
15	J	10:37	68	22:52	62	05:17	17:33
16	V	11:02	56	23:19	50	05:40	18:01
17	S	11:29	43	23:53	37	06:06	18:33
18	D	-	-	12:08	32	06:39	19:18
19	L	00:51	28	13:32	25	07:34	20:28
20	M	02:44	26	15:37	29	09:09	22:20
21	M	04:25	34	16:56	41	11:11	23:44
22	J	05:26	48	17:48	55	-	12:12
23	V	06:12	62	18:32	69	00:37	13:00
24	S	06:53	76	19:13	82	01:23	13:44
25	D	06:33	87	18:53	92	02:08	13:29
26	L	07:11	95	19:32	98	01:51	14:12
27	M	07:49	99	20:11	100	02:33	14:55
28	M	08:26	99	20:50	96	03:13	15:36
29	J	09:05	93	21:32	88	03:52	16:17
30	V	09:47	82	22:17	76	04:31	16:59
31	S	10:33	69	23:09	62	05:13	17:47





Le Commerce

CAFÉ RESTAURANT HÔTEL



11, PLACE PATTON
50250 LA HAYE

02 33 46 02 44

**OUVERT
DU MARDI AU SAMEDI**

Horaires des marées - Tide times

Novembre - November

Date		PLEINES MERS				BASSES MERS	
		Matin		Soir		Matin	Soir
		Heure	Coef.	Heure	Coef.	Heure	Heure
1	D	11:29	56	-	-	06:03	18:45
2	L	00:15	51	12:43	47	07:07	19:58
3	M	01:44	47	14:19	48	08:29	21:23
4	M	03:14	52	15:40	56	09:54	22:39
5	J	04:20	61	16:40	66	11:04	23:39
6	V	05:11	71	17:30	75	11:59	-
7	S	05:56	78	18:13	81	00:30	12:48
8	D	06:35	83	18:52	84	01:15	13:31
9	L	07:10	84	19:27	84	01:54	14:09
10	M	07:43	83	20:00	82	02:28	14:44
11	M	08:14	80	20:32	77	02:58	15:15
12	J	08:45	74	21:04	71	03:26	15:44
13	V	09:14	67	21:35	63	03:52	16:13
14	S	09:43	58	22:06	54	04:18	16:42
15	D	10:15	49	22:42	45	04:47	17:16
16	L	10:55	41	23:31	38	05:21	17:57
17	M	11:55	35	-	-	06:08	18:53
18	M	00:41	34	13:17	35	07:16	20:08
19	J	02:04	37	14:39	41	08:46	21:32
20	V	03:18	46	15:47	51	10:07	22:40
21	S	04:18	57	16:42	64	11:08	23:37
22	D	05:08	70	17:32	76	-	12:02
23	L	05:55	81	18:20	86	00:29	12:54
24	M	06:40	90	19:06	93	01:19	13:45
25	M	07:25	96	19:53	97	02:07	14:35
26	J	08:10	97	20:40	96	02:54	15:24
27	V	08:55	94	21:28	90	03:40	16:12
28	S	09:43	86	22:17	82	04:26	17:00
29	D	10:32	76	23:09	71	05:13	17:50
30	L	11:25	66	-	-	06:03	18:43



AUTOSECURITÉ
CONTRÔLE TECHNIQUE

AUTO BILAN DES MARAIS

Bruno SAUSSAYE - Jacky MARGUERITTE

35, ZA du Carroussel - Rte de Lessay

50250 LA-HAYE-DU-PUITS

Tél. : 02 33 76 74 74

www.autosecurite.com



Horaires des marées - Tide times

Décembre - December

Date		PLEINES MERS				BASSES MERS	
		Matin		Soir		Matin	Soir
		Heure	Coef.	Heure	Coef.	Heure	Heure
1	M	00:06	62	12:26	58	06:59	19:40
2	M	01:11	55	13:36	53	08:01	20:43
3	J	02:23	52	14:49	53	09:07	21:48
4	V	03:31	54	15:56	57	10:13	22:51
5	S	04:31	59	16:54	62	11:16	23:49
6	D	05:23	64	17:44	66	-	12:11
7	L	06:08	69	18:28	70	00:39	13:00
8	M	06:48	72	19:08	73	01:23	13:43
9	M	07:24	74	19:44	74	02:01	14:21
10	J	07:57	74	20:19	73	02:36	14:56
11	V	08:31	72	20:53	71	03:08	15:28
12	S	09:03	69	21:26	67	03:37	16:00
13	D	09:35	65	21:58	63	04:07	16:32
14	L	10:07	60	22:32	57	04:38	17:06
15	M	10:43	55	23:10	52	05:12	17:43
16	M	11:26	49	23:57	47	05:50	18:25
17	J	-	-	12:18	45	06:37	19:15
18	V	00:54	44	13:23	44	07:37	20:17
19	S	02:02	45	14:35	48	08:49	21:30
20	D	03:14	51	15:47	55	10:07	22:45
21	L	04:21	61	16:53	66	11:20	23:52
22	M	05:22	72	17:54	77	-	12:25
23	M	06:18	83	18:51	87	00:53	13:24
24	J	07:12	91	19:46	95	01:49	14:21
25	V	08:03	97	20:37	99	02:43	15:17
26	S	08:52	99	21:26	98	03:34	16:08
27	D	09:39	96	22:13	93	04:22	16:57
28	L	10:25	89	22:58	84	05:08	17:42
29	M	11:09	78	23:41	73	05:52	18:25
30	M	11:55	67	-	-	06:35	19:07
31	J	00:28	61	12:45	55	07:20	19:52



- ✓ INTÉRIM / CDD / CDI / FORMATION
- ✓ ACCOMPAGNEMENT / PROXIMITÉ
- ✓ QUALITÉ / INTÉGRITÉ

1 bis, rue Ursula Hans
50430 **Lessay**

02 33 76 41 70
lessay@normanrecrutement.fr

Comment réussir sa sortie pêche à pied ?

How to make your shore fishing expedition a success?

Que pêcher ? - What to fish?

Dans la Manche, on trouve surtout des crustacés et des mollusques :

- **Crustacés** : bouquet, crevette grise, étrille, homard, araignée et tourteau.
- **Mollusques** : coquille Saint-Jacques, huître, moule, bulot, bigorneau, coque, couteau, palourde, praire et ormeau.

On the shores of the English Channel one mainly finds shellfish and molluscs:

- **Shellfish**: prawn, sand shrimp, velvet crab, lobster, spider crab, and crab.
- **Molluscs**: scallop, oyster, mussel, whelk, winkle, cockle, razor shell clam, and clam.

Bien préparer sa sortie pêche ?

Preparing your expedition

- 1/ Vérifiez les horaires de marées
 - 2/ Commencez 2h avant la basse mer et remontez dès l'heure de la basse mer
 - 3/ Vérifiez les informations de sécurité sur les panneaux à l'entrée des plages
 - 4/ Consultez la météo afin d'adapter votre équipement (ciré et bonnet ou crème solaire et casquette)
 - 5/ Prévoyez un seau ou panier ajouré, un petit râteau et une réglette pour mesurer votre prise
 - 6/ Ne partez pas seul ou pensez à prévenir un proche
- Des réglottes sont disponibles dans nos bureaux.**

- 1/ *Check the tides schedule*
 - 2/ *Start 2 hours before low tide and start returning at low tide*
 - 3/ *Check the signs at the beach entrance for security information*
 - 4/ *Check the weather forecast in order to choose the appropriate outfit and equipment (rain coat, hat or sun cream and cap)*
 - 5/ *Make sure you bring a bucket or a basket, a small rake, and a measuring tape or a small ruler to measure your catch*
 - 6/ *Do not go fishing on your own but if you do, let someone know*
- Small rulers are available at our offices.**



Au cours de votre sortie - *During your trip*

- Vérifiez le niveau de la mer et prenez un point de repère sur la côte pour ne pas vous perdre. Pensez à votre boussole, le brouillard peut tomber à tout moment
- Pensez à remettre les pierres retournées dans leur position initiale afin de préserver l'écosystème
- Mesurez votre prise à l'aide de la règle et faites le tri au fur et à mesure
- Ne pêchez que ce que vous allez déguster le jour même
- *Check the level of the water and choose a landmark on the shore to prevent getting lost. Remember to take a compass, the fog can lift quickly*
- *Remember to put any rocks you move back to their initial position*
- *Measure your catch with the ruler and choose the ones you will keep as you fish*
- *Only fish what you will eat that day*

Méthodes de pêche - *Fishing methods*

- Pour les moules, huîtres et bigorneaux : vous les trouverez sur les rochers
- Pour les couteaux : il faut trouver un petit trou dans le sable et y déposer une pincée de sel et attendre que le couteau remonte pour l'attraper
- Pour les coques, palourdes et praires : repérez deux petits trous dans le sable et grattez la zone
- *The mussels, oysters and winkles can be found on the rocks*
- *To fish razor clams you will need to spot a little hole in the sand, put a little salt in it, and wait till the razor clam comes up to catch it*
- *To fish cockles and clams, you should spot two little holes in the sand and rake the area*

Plus d'infos > www.tourisme-cocm.fr



Réglementation dans la Manche

Beach preservation information in La Manche

- Pour préserver l'écosystème et les ressources, il est nécessaire de pratiquer une pêche responsable.
- Respectez les tailles minimales, quantités, périodes de pêche autorisées et les outils réglementaires.

Les tailles et périodes d'ouverture sont disponibles à l'office de tourisme. Des panneaux vous présentent la réglementation à l'entrée des plages principales.

- *To preserve our ecosystem and our natural resources, please ensure you fish responsibly.*
- *Respect legal minimum sizes, quantities, and fishing seasons, and use authorized tools.*

Sizes and season opening information are available at our offices. Fishing regulations can be found at the entrance of the beach.

Retour de pêche - *Returning from your trip*

Une fois la marée basse atteinte, remontez avec votre butin. Lavez votre pêche à l'eau de mer et mettez-la rapidement au frais. Il ne vous reste plus qu'à cuire vos coquillages et crustacés (pour certains) et à les déguster.

Once it is low tide, think about coming back with your catch. Wash your future meal with sea water and refrigerate it quickly. Cook your shellfish and molluscs and then the only thing left to do is to enjoy your meal.

Venez chercher la réglementation en vigueur dans votre Office de Tourisme le plus proche.

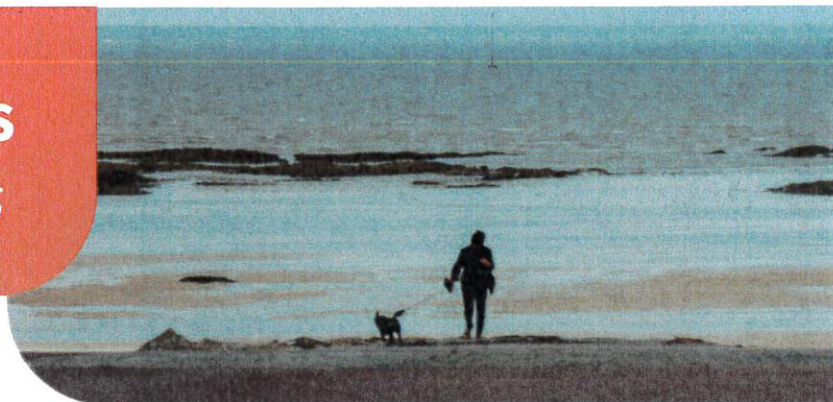
Plus d'informations sur www.app2r.org

You can find the current regulations at the closest Tourist Office.

More information available on www.app2r.org

Les infos plages

Beach informations



Plages surveillées en Juillet et Août

Guards on service in July and August

- Pirou Plage (devant le poste de secours)
- Saint-Germain-sur-Ay Plage (devant le poste de secours)



Plages autorisées aux chiens

Dogs allowed

- Bretteville-sur-Ay : chiens tenus en laisse du 01/07 au 31/08
- Créances – Plage de Printania : chiens tenus en laisse toute l'année
- Geffosses : plage autorisée toute l'année
- Glatigny : plage interdite du 15/06 au 15/09
- Pirou : chiens tenus en laisse toute l'année
- Saint-Germain-sur-Ay : chiens tenus en laisse en juillet et août
- Saint-Rémy-des-Landes : plage interdite du 15/06 au 15/09
- Surville : plage interdite du 15/06 au 15/09



Plage naturiste

Naturist beach

Pointe du Banc - Saint-Germain-sur-Ay

Contacts utiles - Useful contacts

- Sécurité et pompiers **112** / Security and fireman **112**

Témoin ou victime d'un problème en mer ?

Witness or victim of an accident offshore?

- Appelez le **C.R.O.S.S.** / Call the **C.R.O.S.S.**
- Depuis le littoral, le numéro national d'urgence est le **196**
From the shore, national emergency call is 196
- En mer, utilisez le **canal 16** de votre VHF et demandez le **C.R.O.S.S.**
*From the sea, use **channel 16** on your radio et ask for the C.R.O.S.S*



Offices de
Tourisme
de France

L'office de tourisme

2 rue de la Sainte-Croix
50430 LESSAY

02 33 45 14 34 • tourisme@cocm.fr

   [tourisme-cocm.fr](https://www.tourisme-cocm.fr)