

HORAIRES DES MARÉES 2025



TIDE TABLES



Crédit photo : Thomas Le Floc'H / Normandie Tourisme



Crédit photo : Lucie Dechamps / Calvados Attractivité



NORMANDIE
CŒUR
DE NACRE
TOURISME





Commerçants
autrement

HYPER U
Douvres la Délivrande

Ouvert de 8h30 à 20h du lundi au samedi,
et le dimanche de 9h à 13h toute l'année



DRIVE
LIVRAISON À DOMICILE.



LOCATION DE VÉHICULES DE TOURISME
OU UTILITAIRES AINSI QUE
D'ÉQUIPEMENTS FESTIFS.



BUFFETS - REPAS - PLATEAUX
SUR COMMANDE
DE L'APÉRITIF AU DESSERT.



VOIE DES ALLIÉS | DOUVRES-LA-DÉLIVRANDE

NOS OFFICES DE TOURISME

TOURIST OFFICES

Horaires et périodes d'ouverture disponibles sur notre site internet

Check the Visitor Information Centres opening times on our website



Offices de
Tourisme
de France



📍 COURSEULLES-SUR-MER (14470)

5, rue du 11 Novembre
+33 (0)2 31 37 46 80



📍 SAINT-AUBIN-SUR-MER (14750)

Digue Favreau
+33 (0)2 31 97 30 41



📍 LUC-SUR-MER (14530)

45, rue de la Mer
Parc de l'Hôtel de Ville
+33 (0)2 31 97 33 25



Conception : We Are Public

Réalisation : Coeur de Nacre Tourisme

Régie publicitaire : ALD Diffusion
aldiffusion.fr - +33 (0)2 31 26 94 84

Reproduction des prédictions des marées pour Arromanches-les-Bains.

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

Numéro d'autorisation : 2024-371

Le plus grand soin a été apporté à la réalisation de ce document, toutefois l'éditeur et l'office de tourisme déclinent toutes responsabilités pour les erreurs ou omissions qui auraient pu s'y glisser. Nous remercions l'ensemble des annonceurs pour leur participation. Tirage : 9 000 exemplaires - Ne pas jeter sur la voie publique.

SOMMAIRE

Contents

- 6-17 Horaires des marées
Tide tables
- 18 Animations «bord de mer» de l'Office de Tourisme
The Tourist Office's 'seaside' events
- 19 Conseils pour la pêche à pied
Advice for fishing on foot
- 21 Plages accessibles
Beaches accessible
- 22 Infos plage
Beach information

NUMÉROS D'URGENCE

Emergency numbers

- 15 SAMU / Urgences médicales
Medical emergency
- 18 Pompiers Fire brigade
- 112 Urgences Europe European Emergencies

SECOURS EN MER

Emergency at sea

- 196 par portable Mobile
- 16 en mer : canal VHF
From sea : VHF channel

COURSEULLES-SUR-MER

- +33 (0)2 31 37 51 69
Bureau du port Harbour office
- +33 (0)2 31 37 46 03
Tour de manoeuvre Conning tower

3

contact@coeurdenacretourisme.com - coeurdenacretourisme.com



#coeurdenacretourisme





DO YOU SANDAYA?

Avec Sandaya, vous êtes libre de choisir parmi nos 67 destinations 4 et 5 étoiles, toutes situées au cœur des plus belles régions d'Europe !

Côte de Nacre ★★★★★

17 rue du Général Moulton
14750 SAINT-AUBIN-SUR-MER
02 31 94 14 45

SANDAYA
LES VACANCES
EN TOUTE
LIBERTÉ !

67 CAMPINGS EN EUROPE | SANDAYA.FR |  

Crédit photo : Nathalie Papouin



Crédit photo : Mathilde Lelandais



Crédit photo : Thomas Le Floc'H « La pêche à pied en Coeur de Nacre »

5

Vous trouverez dans ce livret les horaires de marées **d'Arromanches-les-Bains**. Afin de connaître les heures de pleine mer et basse mer pour **Courseulles-sur-Mer**, nous vous invitons à consulter le site internet suivant :

In this booklet, you'll find the tide times for **Arromanches-les-Bains**. To find out the high and low tide times for **Courseulles-sur-Mer**, please consult the following website:


MAREE.INFO

Janvier 2025

January



HIGH TIDE



LOW TIDE

Heure Matin → AM Heure Soir → PM Coef. → Coefficient

Date	↑ Pleines mers				↓ Basses mers	
	Heure Matin	Coef.	Heure Soir	Coef.	Heure Matin	Heure Soir
1 M	10:40	80	23:09	81	05:45	18:08
2 J	11:19	82	23:50	83	06:28	18:51
3 V	12:01	82	-	-	07:10	19:33
4 S	00:33	81	12:46	80	07:53	20:15
5 D	01:21	78	13:35	75	08:36	20:58
6 L	02:13	72	14:29	68	09:21	21:44
7 M	03:12	64	15:32	61	10:12	22:37
8 M	04:16	58	16:42	55	11:13	23:42
9 J	05:26	54	18:00	54	12:26	-
10 V	06:41	55	19:23	58	00:59	13:44
11 S	07:50	61	20:32	65	02:15	14:55
12 D	08:44	69	21:24	74	03:22	15:57
13 L	09:28	77	22:06	81	04:20	16:52
14 M	10:08	83	22:45	85	05:11	17:38
15 M	10:49	86	23:24	86	05:55	18:20
16 J	11:28	86	-	-	06:35	18:57
17 V	00:03	85	12:07	83	07:12	19:32
18 S	00:41	80	12:43	76	07:46	20:04
19 D	01:16	72	13:19	68	08:17	20:33
20 L	01:50	63	13:54	59	08:46	21:00
21 M	02:26	53	14:35	48	09:17	21:33
22 M	03:12	43	15:27	39	09:56	22:16
23 J	04:13	35	16:38	32	10:48	23:18
24 V	05:25	31	17:57	31	12:01	-
25 S	06:38	34	19:14	37	00:44	13:31
26 D	07:42	43	20:17	48	02:10	14:44
27 L	08:32	55	21:04	61	03:14	15:41
28 M	09:13	67	21:41	73	04:06	16:31
29 M	09:49	79	22:17	84	04:53	17:17
30 J	10:26	89	22:54	93	05:38	18:01
31 V	11:05	96	23:33	98	06:21	18:43

6



**Jérôme
DIOT**

- Sièges de style
- Rideaux & stores
- Grand choix de tissus d'éditeurs
- Matelas & sommiers

451 avenue du Général Koëinig | 4750 SAINT-AUBIN-SUR-MER

Tél. 02 31 36 00 82 - Mob. 06 21 69 32 69

jerome.diot0355@orange.fr

Février 2025

February



HIGH TIDE



LOW TIDE

Heure Matin → AM Heure Soir → PM Coef. → Coefficient

Date	↑ Pleines mers				↓ Basses mers	
	Heure Matin	Coef.	Heure Soir	Coef.	Heure Matin	Heure Soir
1 S	11:46	99	-	-	07:03	19:24
2 D	00:15	98	12:29	96	07:42	20:02
3 L	00:57	93	13:12	89	08:21	20:40
4 M	01:41	84	14:00	78	09:00	21:19
5 M	02:31	71	14:57	64	09:43	22:04
6 J	03:32	57	16:11	50	10:37	23:05
7 V	04:52	46	17:50	43	11:53	-
8 S	06:28	43	19:24	46	00:31	13:25
9 D	07:44	50	20:31	56	02:04	14:51
10 L	08:36	62	21:15	68	03:23	15:58
11 M	09:16	74	21:49	78	04:21	16:49
12 M	09:53	82	22:24	86	05:07	17:29
13 J	10:30	88	22:59	89	05:44	18:04
14 V	11:06	90	23:33	90	06:17	18:36
15 S	11:39	89	-	-	06:49	19:05
16 D	00:05	87	12:11	84	07:18	19:32
17 L	00:34	80	12:40	76	07:43	19:55
18 M	01:02	72	13:09	67	08:06	20:17
19 M	01:30	61	13:40	56	08:31	20:43
20 J	02:03	49	14:20	44	09:03	21:20
21 V	02:50	38	15:24	32	09:48	22:13
22 S	04:17	28	17:10	25	10:55	23:39
23 D	05:56	26	18:45	30	12:36	-
24 L	07:17	36	20:00	44	01:34	14:15
25 M	08:14	52	20:49	60	02:52	15:20
26 M	08:54	69	21:22	77	03:48	16:13
27 J	09:29	85	21:55	92	04:37	17:00
28 V	10:06	99	22:31	104	05:21	17:44

7



COURSEULLES GARAGE

AGENT PEUGEOT - CRAPART

Dépannage 24/24. Tôlerie, peinture.
Vente véhicules neufs et occasions.
Réparations toutes marques.

Tél. 02 31 37 94 13

Courriel: courseulles.garage@gmail.com



Route de Caen - 14470 COURSEULLES-SUR-MER

Mars 2025

March



HIGH TIDE



LOW TIDE

Heure Matin → AM Heure Soir → PM Coef. → Coefficient

Date	↑ Pleines mers				↓ Basses mers	
	Heure Matin	Coef.	Heure Soir	Coef.	Heure Matin	Heure Soir
1 S	10:45	108	23:10	110	06:04	18:25
2 D	11:25	111	23:50	109	06:44	19:05
3 L	12:07	107	-	-	07:23	19:42
4 M	00:30	102	12:50	96	08:01	20:18
5 M	01:12	89	13:36	80	08:37	20:54
6 J	01:59	72	14:33	62	09:17	21:37
7 V	02:59	53	15:56	45	10:10	22:39
8 S	04:32	39	17:49	36	11:32	-
9 D	06:16	37	19:18	41	00:17	13:18
10 L	07:30	47	20:22	54	02:06	14:50
11 M	08:18	61	20:54	68	03:21	15:49
12 M	08:56	73	21:24	78	04:11	16:33
13 J	09:31	82	21:57	85	04:49	17:08
14 V	10:06	88	22:30	89	05:22	17:39
15 S	10:39	90	23:00	90	05:52	18:08
16 D	11:09	89	23:28	88	06:20	18:35
17 L	11:37	86	23:55	83	06:47	18:59
18 M	12:05	79	-	-	07:10	19:21
19 M	00:21	75	12:33	70	07:33	19:43
20 J	00:47	65	13:02	59	07:58	20:09
21 V	01:16	53	13:37	47	08:28	20:42
22 S	01:56	41	14:35	35	09:09	21:32
23 D	03:12	29	16:37	26	10:13	22:58
24 L	05:18	26	18:18	29	11:55	-
25 M	06:47	36	19:37	44	00:59	13:41
26 M	07:47	54	20:24	63	02:22	14:49
27 J	08:26	73	20:54	82	03:20	15:44
28 V	09:02	90	21:27	97	04:09	16:32
29 S	09:39	104	22:03	109	04:56	17:18
30 D	11:19	112	23:43	114	06:40	19:00
31 L	12:02	114	-	-	07:22	19:41

8

L'AIR MARIN

26 RUE PASTEUR
14750 ST-AUBIN-SUR-MER
02 31 97 26 36

Avril 2025

April



HIGH TIDE



LOW TIDE

Heure Matin → AM Heure Soir → PM Coef. → Coefficient

Date	Pleines mers				Basses mers	
	Heure Matin	Coef.	Heure Soir	Coef.	Heure Matin	Heure Soir
1 M	00:23	111	12:46	107	08:02	20:20
2 M	01:05	102	13:31	95	08:40	20:57
3 J	01:49	87	14:21	77	09:18	21:34
4 V	02:38	68	15:23	58	10:00	22:20
5 S	03:41	50	16:56	42	10:56	23:27
6 D	05:16	37	18:41	35	12:20	-
7 L	06:57	37	20:03	42	01:07	14:00
8 M	08:07	47	20:56	54	02:46	15:22
9 M	08:53	59	21:25	65	03:53	16:18
10 J	09:30	70	21:56	74	04:40	16:59
11 V	10:06	78	22:28	81	05:17	17:34
12 S	10:39	83	22:59	84	05:49	18:05
13 D	11:10	85	23:27	85	06:20	18:34
14 L	11:39	85	23:54	84	06:49	19:02
15 M	12:08	82	-	-	07:16	19:27
16 M	00:22	80	12:38	77	07:41	19:52
17 J	00:51	73	13:09	69	08:08	20:19
18 V	01:20	65	13:42	60	08:37	20:48
19 S	01:53	54	14:23	49	09:09	21:24
20 D	02:39	44	15:28	39	09:52	22:17
21 L	03:53	34	17:11	32	10:54	23:39
22 M	05:40	32	18:44	35	12:25	-
23 M	07:06	41	19:59	48	01:21	13:59
24 J	08:08	57	20:46	65	02:41	15:09
25 V	08:51	74	21:20	82	03:41	16:06
26 S	09:31	90	21:55	96	04:35	16:59
27 D	10:12	101	22:35	105	05:26	17:48
28 L	10:55	108	23:16	108	06:13	18:34
29 M	11:41	107	-	-	06:58	19:17
30 M	00:00	105	12:31	101	07:41	19:59

9

DESTINATION GOURMANDE A LUC-SUR-MER



L'ENVIE
Boulangerie Pâtisserie
Snacking
3 Place de la Croix

BISCUITS & SAVEURS
Chocolaterie, Biscuiterie,
Épicerie fine, Macaron
16 rue de la Mer



AU P'TIT PARADIS
Boulangerie Pâtisserie
Snacking Glacerie
1 Place du Petit Enfer

Mai 2025

May



HIGH TIDE



LOW TIDE

Heure Matin → AM Heure Soir → PM Coef. → Coefficient

Date	↑ Pleines mers				↓ Basses mers	
	Heure Matin	Coef.	Heure Soir	Coef.	Heure Matin	Heure Soir
1 J	00:47	96	13:23	89	08:23	20:40
2 V	01:35	82	14:19	74	09:05	21:22
3 S	02:27	66	15:23	58	09:51	22:12
4 D	03:29	51	16:47	45	10:48	23:19
5 L	04:52	42	18:17	40	12:00	-
6 M	06:24	40	19:26	43	00:39	13:17
7 M	07:33	46	20:14	50	01:54	14:25
8 J	08:22	54	20:52	58	02:58	15:23
9 V	09:02	62	21:26	65	03:49	16:10
10 S	09:38	68	21:58	71	04:32	16:51
11 D	10:11	73	22:28	75	05:11	17:27
12 L	10:43	76	22:57	76	05:45	18:01
13 M	11:14	77	23:27	76	06:18	18:32
14 M	11:46	76	23:58	74	06:48	19:01
15 J	12:21	73	-	-	07:19	19:32
16 V	00:32	70	12:58	68	07:51	20:04
17 S	01:08	65	13:39	61	08:25	20:40
18 D	01:49	58	14:27	54	09:03	21:22
19 L	02:39	50	15:27	47	09:48	22:15
20 M	03:43	45	16:43	44	10:46	23:24
21 M	05:01	44	18:00	46	11:58	-
22 J	06:17	49	19:07	54	00:42	13:15
23 V	07:21	59	20:00	65	01:56	14:25
24 S	08:14	71	20:44	77	03:01	15:27
25 D	09:02	83	21:27	88	04:01	16:25
26 L	09:50	92	22:12	94	04:56	17:19
27 M	10:40	96	22:59	97	05:49	18:10
28 M	11:32	96	23:47	95	06:38	18:58
29 J	12:26	92	-	-	07:25	19:44
30 V	00:36	89	13:22	84	08:11	20:29
31 S	01:26	79	14:17	74	08:56	21:15

10

SQUATINA

Bien-être Senteur Cadeaux Décoration

Basse saison : Du mardi au samedi :

10h / 12h30 - 15h / 19h Le dimanche : 10h / 12h30

Ouvertures exceptionnelles le dimanche après-midi



45, rue de la Mer - 14470 COURSEULLES-SUR-MER (parking gratuit)

Tél. 09 83 44 76 92 squatina14470

Juin 2025

June

**HIGH TIDE****LOW TIDE**

Heure Matin → AM Heure Soir → PM Coef. → Coefficient

Date	↑ Pleines mers				↓ Basses mers	
	Heure Matin	Coef.	Heure Soir	Coef.	Heure Matin	Heure Soir
1 D	02:17	69	15:12	63	09:42	22:03
2 L	03:11	58	16:15	53	10:32	22:56
3 M	04:15	49	17:26	46	11:25	23:54
4 M	05:30	44	18:31	43	12:22	-
5 J	06:41	43	19:25	44	00:54	13:21
6 V	07:38	46	20:11	48	01:54	14:20
7 S	08:27	51	20:51	53	02:51	15:16
8 D	09:09	56	21:28	59	03:44	16:06
9 L	09:47	61	22:02	64	04:31	16:50
10 M	10:23	66	22:35	67	05:13	17:30
11 M	10:59	69	23:09	70	05:51	18:08
12 J	11:35	71	23:44	71	06:28	18:44
13 V	12:12	71	-	-	07:04	19:20
14 S	00:21	71	12:52	70	07:41	19:59
15 D	01:00	70	13:34	68	08:21	20:39
16 L	01:43	67	14:20	65	09:02	21:23
17 M	02:30	63	15:12	61	09:46	22:10
18 M	03:24	59	16:09	58	10:34	23:03
19 J	04:25	56	17:12	56	11:29	-
20 V	05:31	56	18:15	57	00:04	12:33
21 S	06:38	58	19:17	61	01:13	13:43
22 D	07:44	64	20:18	67	02:24	14:53
23 L	08:50	71	21:14	75	03:31	15:58
24 M	09:49	78	22:05	82	04:33	16:58
25 M	10:43	84	22:54	86	05:31	17:54
26 J	11:34	87	23:41	88	06:25	18:46
27 V	12:23	88	-	-	07:15	19:34
28 S	00:27	86	13:11	85	08:00	20:19
29 D	01:13	82	13:57	79	08:43	21:01
30 L	01:58	75	14:43	71	09:24	21:41



9, place G. Lesage - 14440 DOUVRES LA DÉLIVRANDE - Tél. 02 31 36 52 09
Rendez-vous sur Doctolib / Anna Sam



Date	↑ Pleines mers				↓ Basses mers	
	Heure Matin	Coef.	Heure Soir	Coef.	Heure Matin	Heure Soir
1 M	02:43	67	15:28	62	10:02	22:20
2 M	03:29	57	16:15	53	10:40	23:01
3 J	04:21	49	17:09	45	11:22	23:48
4 V	05:21	42	18:09	39	12:11	-
5 S	06:28	38	19:11	38	00:44	13:13
6 D	07:36	39	20:09	41	01:51	14:22
7 L	08:37	44	20:59	47	02:57	15:26
8 M	09:28	50	21:41	54	03:56	16:20
9 M	10:10	58	22:20	62	04:46	17:08
10 J	10:48	65	22:55	68	05:31	17:52
11 V	11:24	71	23:31	74	06:13	18:33
12 S	12:00	76	-	-	06:55	19:14
13 D	00:08	78	12:38	80	07:35	19:54
14 L	00:47	81	13:18	81	08:16	20:35
15 M	01:28	81	14:00	80	08:55	21:14
16 M	02:11	78	14:45	76	09:34	21:55
17 J	02:58	72	15:33	69	10:15	22:39
18 V	03:51	65	16:29	62	11:00	23:30
19 S	04:54	58	17:33	55	11:55	-
20 D	06:09	53	18:50	52	00:36	13:08
21 L	07:41	53	20:14	56	01:56	14:29
22 M	09:04	59	21:19	64	03:13	15:44
23 M	10:02	69	22:07	73	04:23	16:51
24 J	10:45	78	22:49	82	05:25	17:49
25 V	11:25	85	23:30	87	06:19	18:39
26 S	12:05	89	-	-	07:05	19:23
27 D	00:10	89	12:46	89	07:45	20:01
28 L	00:51	87	13:26	85	08:22	20:36
29 M	01:30	82	14:04	78	08:55	21:09
30 M	02:08	74	14:39	69	09:25	21:39
31 J	02:44	64	15:14	58	09:52	22:07



COURSEULLES OPTIQUE

SOLAIRES, LUNETTES DE SPORT, JUMELLES, BAROMÈTRES...

NOS HORAIRES : du mardi au samedi de 9h30 à 19h

02 31 37 75 76

65 rue de la Mer - 14470 COURSEULLES SUR MER

Août 2025

August



HIGH TIDE



LOW TIDE

Heure Matin → AM Heure Soir → PM Coef. → Coefficient

Date	↑ Pleines mers				↓ Basses mers	
	Heure Matin	Coef.	Heure Soir	Coef.	Heure Matin	Heure Soir
1 V	03:22	53	15:54	47	10:20	22:41
2 S	04:09	42	16:48	37	10:59	23:29
3 D	05:15	33	17:59	30	11:55	-
4 L	06:39	29	19:21	31	00:39	13:21
5 M	08:06	34	20:33	38	02:12	14:52
6 M	09:13	43	21:24	49	03:28	15:58
7 J	09:58	55	22:04	61	04:25	16:51
8 V	10:33	67	22:38	73	05:14	17:37
9 S	11:06	78	23:12	83	05:59	18:20
10 D	11:39	87	23:48	90	06:41	19:01
11 L	12:15	93	-	-	07:22	19:41
12 M	00:26	95	12:53	95	08:01	20:19
13 M	01:06	95	13:33	93	08:38	20:57
14 J	01:46	90	14:13	86	09:15	21:34
15 V	02:30	81	14:58	75	09:51	22:13
16 S	03:22	68	15:52	62	10:32	23:02
17 D	04:29	55	17:05	49	11:26	-
18 L	06:04	45	18:44	43	00:10	12:45
19 M	07:53	44	20:16	48	01:42	14:22
20 M	09:08	54	21:15	60	03:11	15:46
21 J	09:58	67	21:56	73	04:25	16:53
22 V	10:30	78	22:33	83	05:23	17:45
23 S	11:03	87	23:10	89	06:09	18:27
24 D	11:39	91	23:47	92	06:48	19:03
25 L	12:15	92	-	-	07:21	19:35
26 M	00:23	91	12:50	89	07:52	20:05
27 M	00:57	86	13:22	82	08:20	20:33
28 J	01:29	78	13:52	73	08:45	20:57
29 V	01:59	68	14:21	62	09:07	21:21
30 S	02:31	56	14:54	50	09:31	21:51
31 D	03:11	44	15:40	37	10:05	22:33

Le Grannona

CRÊPERIE - GRILL

12, place du 6 Juin
14990 BERNIÈRES-SUR-MER
Tél. 02 31 37 19 48
Mail: grannona14@gmail.com



Septembre 2025

September



HIGH TIDE



LOW TIDE

Heure Matin → AM Heure Soir → PM Coef. → Coefficient

Date	↑ Pleines mers				↓ Basses mers	
	Heure Matin	Coef.	Heure Soir	Coef.	Heure Matin	Heure Soir
1 L	04:14	32	17:00	27	10:56	23:38
2 M	05:57	24	18:39	24	12:21	-
3 M	07:36	28	20:06	34	01:24	14:22
4 J	08:56	41	21:05	49	03:02	15:37
5 V	09:43	56	21:43	65	04:02	16:29
6 S	10:12	72	22:15	80	04:52	17:15
7 D	10:40	86	22:47	92	05:36	17:58
8 L	11:11	97	23:23	101	06:18	18:39
9 M	11:47	104	-	-	06:59	19:18
10 M	00:00	106	12:24	106	07:38	19:57
11 J	00:40	104	13:03	101	08:16	20:35
12 V	01:21	96	13:43	90	08:52	21:12
13 S	02:07	83	14:29	75	09:29	21:52
14 D	03:02	66	15:28	58	10:10	22:41
15 L	04:22	49	16:52	43	11:07	23:57
16 M	06:14	38	18:42	38	12:39	-
17 M	07:58	41	20:10	47	01:43	14:28
18 J	09:13	54	21:03	61	03:14	15:47
19 V	09:46	68	21:37	74	04:18	16:43
20 S	10:07	79	22:12	84	05:07	17:27
21 D	10:37	87	22:47	89	05:47	18:03
22 L	11:10	91	23:20	91	06:20	18:34
23 M	11:43	91	23:53	90	06:50	19:04
24 M	12:12	88	-	-	07:19	19:32
25 J	00:22	86	12:40	82	07:45	19:58
26 V	00:51	78	13:07	74	08:09	20:22
27 S	01:20	69	13:35	63	08:31	20:46
28 D	01:49	58	14:05	52	08:56	21:15
29 L	02:26	46	14:46	39	09:28	21:55
30 M	03:27	33	16:05	28	10:17	22:57

A votre service depuis 70 ans !



12 bis Voie Romaine
14830 LANGRUNE
palaosarl@orange.fr

**CHAUFFAGE
PLOMBERIE
SALLE DE BAIN
POMPE À CHALEUR**

Tél. **02 31 97 30 88**

Octobre 2025

October



HIGH TIDE



LOW TIDE

Heure Matin → AM Heure Soir → PM Coef. → Coefficient

Date	↑ Pleines mers				↓ Basses mers	
	Heure Matin	Coef.	Heure Soir	Coef.	Heure Matin	Heure Soir
1 M	05:24	25	18:00	24	11:40	-
2 J	07:02	28	19:31	34	00:38	13:43
3 V	08:27	42	20:36	50	02:25	15:03
4 S	09:17	59	21:13	68	03:28	15:56
5 D	09:41	76	21:44	84	04:18	16:43
6 L	10:07	91	22:17	98	05:05	17:28
7 M	10:39	103	22:54	107	05:49	18:11
8 M	11:16	109	23:34	110	06:32	18:53
9 J	11:55	109	-	-	07:13	19:34
10 V	00:16	106	12:36	102	07:53	20:15
11 S	01:02	96	13:20	89	08:32	20:54
12 D	01:54	81	14:11	72	09:11	21:37
13 L	02:56	63	15:14	55	09:57	22:31
14 M	04:24	47	16:42	41	11:01	23:53
15 M	06:16	39	18:29	40	12:39	-
16 J	07:54	44	19:55	49	01:33	14:14
17 V	09:00	55	20:41	61	02:52	15:23
18 S	09:19	67	21:14	71	03:50	16:14
19 D	09:40	76	21:48	79	04:36	16:55
20 L	10:11	82	22:22	84	05:14	17:30
21 M	10:42	85	22:54	86	05:46	18:02
22 M	11:11	86	23:24	85	06:17	18:32
23 J	11:38	83	23:52	81	06:46	19:01
24 V	12:06	79	-	-	07:13	19:28
25 S	00:22	76	12:35	72	07:39	19:54
26 D	00:53	68	12:05	63	07:05	19:22
27 L	00:27	59	12:39	53	07:34	19:54
28 M	01:08	48	13:23	43	08:09	20:35
29 M	02:10	38	14:33	34	08:58	21:33
30 J	03:50	31	16:15	31	10:14	22:57
31 V	05:18	33	17:40	38	11:51	-

15

A votre service depuis 10 ans !



BANTONEL

12, bis Voie Romaine

14830

LANGRUNE-SUR-MER

bantonel@orange.fr

**MENUISERIE
ISOLATION - STORE
ALU - BOIS - PVC
PERGOLA
PORTAIL**

Tél. **02 31 370 370**

Novembre 2025

November



HIGH TIDE



LOW TIDE

Heure Matin → AM Heure Soir → PM Coef. → Coefficient

Date	↑ Pleines mers				↓ Basses mers	
	Heure Matin	Coef.	Heure Soir	Coef.	Heure Matin	Heure Soir
1 S	06:36	44	18:45	52	00:31	13:13
2 D	07:28	60	19:30	68	01:41	14:13
3 L	07:59	76	20:07	84	02:38	15:06
4 M	08:31	90	20:46	96	03:29	15:55
5 M	09:07	101	21:28	104	04:17	16:43
6 J	09:48	106	22:13	106	05:04	17:30
7 V	10:32	105	23:01	102	05:49	18:14
8 S	11:18	98	23:54	93	06:33	18:59
9 D	12:08	87	-	-	07:17	19:43
10 L	00:51	79	13:02	72	08:02	20:31
11 M	01:55	65	14:03	58	08:53	21:27
12 M	03:16	52	15:19	47	09:57	22:37
13 J	04:55	45	16:52	44	11:14	23:53
14 V	06:12	45	18:12	48	12:29	-
15 S	07:04	51	19:05	55	01:03	13:35
16 D	07:39	59	19:46	62	02:02	14:29
17 L	08:11	66	20:24	69	02:52	15:15
18 M	08:44	71	21:00	73	03:34	15:54
19 M	09:16	75	21:33	76	04:11	16:30
20 J	09:45	77	22:03	77	04:45	17:04
21 V	10:13	76	22:33	76	05:18	17:35
22 S	10:43	74	23:06	73	05:49	18:06
23 D	11:16	70	23:41	68	06:19	18:37
24 L	11:51	65	-	-	06:50	19:09
25 M	00:19	62	12:29	59	07:24	19:45
26 M	01:03	55	13:14	52	08:04	20:27
27 J	01:56	49	14:11	46	08:51	21:18
28 V	03:06	44	15:24	43	09:51	22:22
29 S	04:23	43	16:39	45	11:01	23:33
30 D	05:30	48	17:44	53	12:15	-

16

**PRIMUM
AUTO**

l'excellence pour votre auto



GARAGE DES AILES SARL

Vente véhicules d'occasions

Spécialiste utilitaires et réparation toutes marques

Réparation / Entretien / Tôlerie / Pare brise / Impact



TOUTES
MARQUES

Route de Caen - 14470 COURSEULLES-SUR-MER - Tél. 02 31 37 91 36 - www.garagedesailles.fr

Décembre 2025

December





HIGH TIDE



LOW TIDE

Heure Matin → AM Heure Soir → PM Coef. → Coefficient

Date	 Pleines mers				 Basses mers	
	Heure Matin	Coef.	Heure Soir	Coef.	Heure Matin	Heure Soir
1 L	06:26	58	18:41	64	00:46	13:25
2 M	07:13	70	19:33	76	01:53	14:28
3 M	07:58	82	20:23	87	02:54	15:26
4 J	08:44	91	21:13	94	03:50	16:20
5 V	09:31	97	22:05	98	04:42	17:11
6 S	10:20	98	22:58	97	05:32	18:01
7 D	11:10	95	23:52	92	06:21	18:49
8 L	12:00	88	-	-	07:09	19:37
9 M	00:46	83	12:51	78	07:56	20:24
10 M	01:41	72	13:44	67	08:45	21:12
11 J	02:41	61	14:43	57	09:36	22:03
12 V	03:50	52	15:51	49	10:30	22:58
13 S	04:59	46	17:05	45	11:28	23:57
14 D	05:59	44	18:12	45	12:29	-
15 L	06:51	47	19:09	49	00:59	13:32
16 M	07:37	51	19:59	54	01:59	14:29
17 M	08:18	57	20:42	60	02:52	15:19
18 J	08:54	63	21:19	65	03:39	16:02
19 V	09:27	67	21:52	69	04:20	16:41
20 S	09:59	71	22:24	72	04:58	17:18
21 D	10:31	73	22:57	73	05:34	17:53
22 L	11:05	73	23:32	73	06:09	18:28
23 M	11:41	72	-	-	06:44	19:04
24 M	00:10	71	12:19	70	07:21	19:42
25 J	00:50	68	13:00	66	08:00	20:21
26 V	01:33	64	13:45	61	08:42	21:03
27 S	02:22	59	14:38	57	09:27	21:50
28 D	03:22	55	15:42	53	10:20	22:45
29 L	04:27	52	16:51	53	11:23	23:53
30 M	05:32	54	18:02	56	12:38	-
31 M	06:39	60	19:14	64	01:11	13:55

Laura Bijoux

Gemmologue diplômé d'État

Horlogerie
Bijouterie
Réparation
Transformations





Environnement et créatures de la plage

d'avril à septembre



Animation ludique et pédagogique avec une partie sur la plage suivie d'un quiz en salle.

Découvrez les mystères de l'estran et comment des déchets peuvent profiter aux vivants mais aussi quels sont les coquillages et crustacés sur les plages de la Côte de Nacre.

À partir de 6 ans.

Payant

Réservation
en ligne



Balade découverte littorale

d'avril à septembre

18



Crédit photo : Thomas Le Floc'H



Sorties littorales **conviviales** et **familiales** où vous découvrirez le haut de plage (son histoire, sa faune, sa flore, ...) et une sensibilisation au ramassage des coquillages et crustacés si la marée le permet.

Bottes obligatoires ou chaussures fermées ne craignant pas l'eau.

À partir de 6 ans.



Payant

Réservation
en ligne



La pêche à pied

Consignes de sécurité

Numéros
d'urgence
p.3



AVANT TOUTE CHOSE, INFORMEZ VOUS !

- » Sur la **qualité sanitaire du lieu de pêche** auprès de l'Agence Régionale de la Santé (ARS) de Normandie :

normandie.ars.sante.fr/coquillages-de-peche-pied

et sur

pecheapied-calvados.com

- » Sur les **dangers éventuels du lieu de pêche** (courants, îlots rapidement isolés à la remontée de la mer, secteurs vaseux...) auprès de pêcheurs locaux, des offices de tourisme, d'associations...
- » Sur les **horaires de marées**. N'oubliez pas le nécessaire pour avoir l'heure : montre, portable...
- » Sur les **prévisions météorologiques**. Il vaut mieux éviter les temps d'orage et la brume (prenez une boussole et votre téléphone portable).
- » Sur la **réglementation relative à la pêche à pied**. Les tailles minimales : réglettes gratuites auprès des offices de tourisme, quantités maximales, périodes et outils autorisés, interdictions sanitaires, etc.

Quelques conseils pour une pêche à pied durable et responsable

coeurdenacretourisme.com/la-peche-a-pied

Les Savons de Joya

COSMETIQUE
ARTISANAL

-BIO-



MADE IN
FRANCE

www.les savons de joya.com

FABRIQUÉS
À LA MAIN

CHACUN D'EUX EST UNIQUE !



Produits fabriqués, coupés, emballés à la main

- SAVONS SURGRAS
PAR SAPONIFICATION
- SHAMPOOINGS SOLIDES
- APRÈS SHAMPOOINGS SOLIDES
- DÉODORANTS
- DENTIFRICES SOLIDES
- BAUMES À LÈVRES
- BAUMES CAPILLAIRES
- BAUMES VISAGE ET CORPS
- BAUMES À BARBE
- DÉMAQUILLANTS SOLIDES
- SÉRUMS
- SAVON DÉTACHANT LINGE
- SAVON MÉNAGER



NOUVELLE ADRESSE

09 77 96 68 18 - contact@les savons de joya.com
3 Av. de la 3^e Division Infanterie Britannique
14200 HEROUVILLE-SAINT-CLAIR



PLAGES ACCESSIBLES

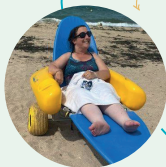
Beaches accessible



Bernières-sur-Mer



Langrune-sur-Mer



TIRALOS

Disponibles aux postes de secours

- » Courseulles-sur-Mer
- » Bernières-sur-Mer
- » Saint-Aubin-sur-Mer
- » Langrune-sur-Mer
- » Luc-sur-Mer



DIGUES ACCESSIBLES

- » Courseulles-sur-Mer
- » Bernières-sur-Mer
- » Saint-Aubin-sur-Mer
- » Langrune-sur-Mer
- » Luc-sur-Mer



LOCAL HANDYMER

Vestiaire adapté, hippocampe, tiralos, douche et WC

- » Bernières-sur-Mer / +33 (0)6 74 09 30 83



VESTIAIRE

- » Langrune-sur-Mer



TAPIS DE PLAGE

- » Courseulles-sur-Mer
- » Bernières-sur-Mer
- » Saint-Aubin-sur-Mer
- » Langrune-sur-Mer

Scannez-moi



INFOS PLAGES



22

Crédit photo : Nathalie Papouin



Crédit photo : Alexandra Lefol

PLAGES SURVEILLÉES

Lifeguarded beaches

JUILLET ET AOÛT*

July and August

**Périodes et horaires disponibles en mairie.
Periods and times available from the Town Hall.*

Bernières-sur-Mer

☎ +33 (0)2 31 96 45 77

Courseulles-sur-Mer

Plage Ouest

☎ +33 (0)2 31 37 53 38

Plage Est

☎ +33 (0)2 31 37 46 96

Langrune-sur-Mer

☎ +33 (0)2 31 97 31 98

Luc-sur-Mer

☎ +33 (0)2 31 77 44 52

Saint-Aubin-sur-Mer

☎ +33 (0)2 31 97 32 00

NOS AMIS LES CHIENS SUR LES PLAGES

Les chiens sont autorisés :

AVEC LAISSE

Toute l'année sur l'ensemble de nos digues et sur les plages selon les arrêtés municipaux en vigueur.

SANS LAISSE

Toute l'année + baignade autorisée à Luc-sur-Mer à partir de la rue de la falaise direction Lion-sur-Mer.

coeurdenacretourisme.com/voyager-avec-son-chien

canitourismenormandie.com



© Myphotoagency / Fabien MAHAUT

COURSEULLES - SUR - MER LE CHANT DES OISEAUX ★★★

Piscine intérieure chauffée

+33 (0)2 31 97 90 90 - reception.courseulles@groupepvcp.com

Chemin de la Tuilerie - 14470 Courseulles-sur-Mer

pierreetvacances.com

Intermarché

SUPER

TOUS UNIS CONTRE LA VIE CHÈRE



Horaires d'ouverture :

Du lundi au samedi de 9h à 19h30

En saison : jusqu'à 20h

Ouvert tous les dimanches de 9h à 12h45



leDRIVE
Intermarché



Voie du Débarquement
14990 BERNIÈRES-SUR-MER
Tél. 02 31 36 10 80

