

# Horaires des marées 2025

## BAIE DE MORLAIX

# PLOUGASNOU # LOCQUIREC # MONTS DARREE  
# CARANTEC # MORLAIX

BRETAGNE

[www.baiedemorlaix.bzh](http://www.baiedemorlaix.bzh)

02 98 62 14 94



## ROSCOFF

CÔTE DES SABLES  
ENCLOS PAROISSIAUX  
OFFICE DE TOURISME

[www.roscoff-tourisme.com](http://www.roscoff-tourisme.com)

02 98 61 12 13

# JANVIER 2025

Date	Plaines mers						Basses mers			
	Heure h mm	haut m	Coef	Heure h mm	haut m	Coef	Heure h mm	haut m	Heure h mm	haut m
<b>mer. 01</b>	6:47	8,56	<b>80</b>	19:12	8,33	<b>81</b>	0:54	2,13	13:17	1,84
<b>jeu. 02</b>	7:27	8,67	<b>82</b>	19:53	8,36	<b>83</b>	1:35	2,01	13:58	1,73
<b>ven. 03</b>	8:09	8,68	<b>82</b>	20:35	8,30	<b>81</b>	2:16	1,97	14:41	1,72
<b>sam. 04</b>	8:53	8,58	<b>80</b>	21:20	8,16	<b>78</b>	2:59	2,03	15:24	1,83
<b>dim. 05</b>	9:38	8,39	<b>75</b>	22:07	22:33	<b>72</b>	3:43	2,20	16:10	2,06
<b>lun. 06</b>	10:27	8,12	<b>68</b>	22:58	7,69	<b>64</b>	4:30	2,45	16:59	2,38
<b>mar. 07</b>	11:22	7,81	<b>61</b>	23:57	7,46	<b>58</b>	5:23	2,75	17:55	2,71
<b>mer. 08</b>	--:--	---	---	12:27	7,54	<b>55</b>	6:23	3,01	18:59	2,96
<b>jeu. 09</b>	1:07	7,35	<b>54</b>	13:43	7,41	<b>54</b>	7:34	3,13	20:13	3,04
<b>ven. 10</b>	2:24	7,42	<b>55</b>	15:03	7,50	<b>58</b>	8:51	3,02	21:27	2,89
<b>sam. 11</b>	3:36	7,69	<b>61</b>	16:13	7,75	<b>65</b>	10:04	2,70	22:32	2,60
<b>dim. 12</b>	4:37	8,05	<b>69</b>	17:11	8,04	<b>74</b>	11:06	2,29	23:29	2,27
<b>lun. 13</b>	5:29	8,38	<b>77</b>	18:01	8,28	<b>81</b>	11:59	1,93	--:--	---
<b>mar. 14</b>	6:15	8,63	<b>83</b>	18:45	8,43	<b>85</b>	0:18	2,01	12:46	1,68
<b>mer. 15</b>	6:57	8,77	<b>86</b>	19:25	8,48	<b>86</b>	1:02	1,83	13:28	1,56
<b>jeu. 16</b>	7:35	8,79	<b>86</b>	20:02	8,43	<b>85</b>	1:42	1,78	14:07	1,59
<b>ven. 17</b>	8:12	8,69	<b>83</b>	20:37	8,27	<b>80</b>	2:20	1,84	14:42	1,75
<b>sam. 18</b>	8:45	8,47	<b>76</b>	21:09	8,03	<b>72</b>	2:54	2,04	15:16	2,03
<b>dim. 19</b>	9:17	8,16	<b>68</b>	21:40	7,72	<b>63</b>	3:27	2,34	15:47	2,40
<b>lun. 20</b>	9:49	7,79	<b>59</b>	22:12	7,39	<b>53</b>	3:58	2,71	16:19	2,82
<b>mar. 21</b>	10:24	7,39	<b>48</b>	22:51	7,05	<b>43</b>	4:31	3,12	16:53	3,24
<b>mer. 22</b>	11:07	6,99	<b>39</b>	23:44	6,75	<b>35</b>	5:11	3,52	17:35	3,65
<b>jeu. 23</b>	--:--	---	---	12:07	6,66	<b>32</b>	6:04	3,88	18:37	3,96
<b>ven. 24</b>	0:55	6,58	<b>31</b>	13:28	6,51	<b>31</b>	7:21	4,05	20:04	4,02
<b>sam. 25</b>	2:21	6,68	<b>34</b>	14:56	6,68	<b>37</b>	8:49	3,88	21:25	3,74
<b>dim. 26</b>	3:33	7,05	<b>43</b>	16:03	7,08	<b>48</b>	9:59	3,43	22:26	3,27
<b>lun. 27</b>	4:28	7,53	<b>55</b>	16:55	7,55	<b>61</b>	10:53	2,87	23:16	2,75
<b>mar. 28</b>	5:14	8,01	<b>67</b>	17:40	7,99	<b>73</b>	11:40	2,31	--:--	---
<b>mer. 29</b>	5:57	8,45	<b>79</b>	18:23	8,36	<b>84</b>	0:01	2,25	12:24	1,80
<b>jeu. 30</b>	6:38	8,81	<b>89</b>	19:04	8,64	<b>93</b>	0:44	1,81	13:07	1,38
<b>ven. 31</b>	7:19	9,07	<b>96</b>	19:44	8,81	<b>98</b>	1:26	1,47	13:48	1,10

Horaires exprimés en heure légale : UTC+01:00 en hiver et UTC+02:00 en été

# FEVRIER 2025

Date	Pleines mers						Basses mers			
	Heure h mm	haut m	Coef	Heure h mm	haut m	Coef	Heure h mm	haut m	Heure h mm	haut m
sam. 01	7:59	9,19	99	20:24	8,83	98	2:07	1,27	14:29	1,00
dim. 02	8:40	9,13	96	21:03	8,69	93	2:47	1,26	15:10	1,13
lun. 03	9:20	8,87	89	21:43	8,39	84	3:27	1,47	15:50	1,49
mar. 04	10:02	8,43	78	22:26	7,98	71	4:09	1,87	16:33	2,02
mer. 05	10:50	7,89	64	23:17	7,51	57	4:54	2,40	17:21	2,65
jeu. 06	11:51	7,32	50	--:--	---	---	5:48	2,98	18:22	3,23
ven. 07	0:26	7,10	46	13:16	6,93	43	7:01	3,42	19:44	3,57
sam. 08	2:00	6,98	43	14:57	6,96	46	8:36	3,47	21:17	3,44
dim. 09	3:29	7,27	50	16:13	7,35	56	10:04	3,05	22:31	2,98
lun. 10	4:34	7,75	62	17:09	7,80	68	11:05	2,49	23:25	2,46
mar. 11	5:24	8,21	74	17:54	8,17	78	11:53	1,99	--:--	---
mer. 12	6:06	8,56	82	18:32	8,44	86	0:10	2,02	12:35	1,64
jeu. 13	6:42	8,79	88	19:06	8,58	89	0:49	1,72	13:12	1,44
ven. 14	7:16	8,88	90	19:38	8,61	90	1:25	1,56	13:45	1,39
sam. 15	7:47	8,84	89	20:07	8,53	87	1:57	1,54	14:16	1,49
dim. 16	8:15	8,68	84	20:33	8,34	80	2:26	1,67	14:44	1,73
lun. 17	8:42	8,41	76	20:59	8,07	72	2:54	1,93	15:10	2,07
mar. 18	9:08	8,05	67	21:24	7,73	61	3:20	2,30	15:35	2,50
mer. 19	9:35	7,62	56	21:53	7,33	49	3:47	2,74	16:02	2,97
jeu. 20	10:08	7,14	44	22:33	6,90	38	4:17	3,22	16:33	3,47
ven. 21	10:57	6,65	32	23:38	6,49	28	4:58	3,72	17:21	3,97
sam. 22	--:--	---	---	12:21	6,27	25	6:05	4,13	18:49	4,31
dim. 23	1:22	6,36	26	14:18	6,33	30	7:59	4,17	20:50	4,11
lun. 24	3:03	6,72	36	15:42	6,85	44	9:33	3,64	22:05	3,48
mar. 25	4:06	7,35	52	16:37	7,49	60	10:33	2,90	22:58	2,74
mer. 26	4:55	8,01	69	17:23	8,10	77	11:21	2,14	23:43	2,02
jeu. 27	5:39	8,62	85	18:05	8,62	92	--:--	---	12:06	1,46
ven. 28	6:21	9,11	99	18:46	9,00	104	0:26	1,41	12:48	0,92

Horaires exprimés en heure légale : UTC+01:00 en hiver et UTC+02:00 en été

# MARS 2025

Date	Plaines mers						Basses mers			
	Heure h mm	haut m	Coef	Heure h mm	haut m	Coef	Heure h mm	haut m	Heure h mm	haut m
sam. 01	7:02	9,43	108	19:26	9,21	110	1:07	0,95	13:29	0,59
dim. 02	7:42	9,55	111	20:04	9,23	109	1:48	0,71	14:09	0,53
lun. 03	8:21	9,43	107	20:41	9,03	102	2:27	0,73	14:49	0,76
mar. 04	8:59	9,05	96	21:17	8,64	89	3:07	1,04	15:28	1,27
mer. 05	9:39	8,46	80	21:57	8,09	72	3:46	1,60	16:08	1,99
jeu. 06	10:24	7,74	62	22:47	7,46	53	4:29	2,32	16:53	2,80
ven. 07	11:27	7,02	45	--:--	---	---	5:22	3,08	17:53	3,55
sam. 08	0:00	6,90	39	13:06	6,57	36	6:41	3,65	19:29	3,94
dim. 09	1:49	6,73	37	14:56	6,74	41	8:35	3,66	21:14	3,67
lun. 10	3:23	7,11	47	16:07	7,25	54	9:59	3,11	22:23	3,05
mar. 11	4:24	7,67	61	16:56	7,77	68	10:53	2,48	23:12	2,45
mer. 12	5:09	8,16	73	17:35	8,18	78	11:36	1,97	23:52	1,98
jeu. 13	5:46	8,52	82	18:09	8,46	85	--:--	---	12:13	1,63
ven. 14	6:18	8,73	88	18:39	8,62	89	0:27	1,67	12:47	1,45
sam. 15	6:48	8,83	90	19:07	8,68	90	0:59	1,50	13:16	1,40
dim. 16	7:17	8,81	89	19:34	8,64	88	1:28	1,47	13:44	1,48
lun. 17	7:43	8,68	86	19:58	8,49	83	1:55	1,57	14:10	1,68
mar. 18	8:08	8,44	79	20:22	8,25	75	2:21	1,78	14:35	1,98
mer. 19	8:33	8,11	70	20:47	7,93	65	2:47	2,12	14:59	2,38
jeu. 20	8:58	7,69	59	21:13	7,52	53	3:12	2,54	15:24	2,85
ven. 21	9:29	7,21	47	21:48	7,05	41	3:42	3,03	15:55	3,37
sam. 22	10:14	6,69	35	22:49	6,58	29	4:20	3,55	16:38	3,91
dim. 23	11:40	6,25	26	--:--	---	---	5:21	4,02	18:00	4,33
lun. 24	0:36	6,34	26	13:43	6,28	29	7:15	4,14	20:12	4,18
mar. 25	2:27	6,67	36	15:13	6,85	44	8:59	3,61	21:34	3,47
mer. 26	3:36	7,36	54	16:09	7,57	63	10:03	2,79	22:29	2,63
jeu. 27	4:27	8,10	73	16:55	8,25	82	10:53	1,96	23:16	1,84
ven. 28	5:12	8,75	90	17:38	8,81	97	11:39	1,24	--:--	---
sam. 29	5:55	9,25	104	18:20	9,19	109	0:00	1,18	12:22	0,72
dim. 30	7:38	9,54	112	20:00	9,39	114	0:43	0,72	14:04	0,45
lun. 31	8:19	9,59	114	20:39	9,36	111	2:24	0,52	14:45	0,48

Passage à l'heure d'été dimanche 30 mars 2025 à 2h

# AVRIL 2025

Date	Plaines mers						Basses mers			
	Heure h mm	haut m	Coef	Heure h mm	haut m	Coef	Heure h mm	haut m	Heure h mm	haut m
mar. 01	9:00	9,38	107	21:17	9,11	102	3:05	0,61	15:25	0,81
mer. 02	9:40	8,91	95	21:55	8,66	87	3:45	1,00	16:05	1,42
jeu. 03	10:22	8,26	77	22:37	8,06	68	4:27	1,63	16:46	2,19
ven. 04	11:11	7,52	58	23:30	7,40	50	5:11	2,40	17:33	3,02
sam. 05	--:--	---	---	12:19	6,84	42	6:07	3,16	18:38	3,71
dim. 06	0:47	6,86	37	13:59	6,52	35	7:32	3,67	20:17	3,99
lun. 07	2:33	6,75	37	15:38	6,75	42	9:21	3,59	21:53	3,66
mar. 08	3:59	7,11	47	16:41	7,25	54	10:34	3,10	22:56	3,08
mer. 09	4:56	7,60	59	17:26	7,72	65	11:25	2,56	23:43	2,53
jeu. 10	5:38	8,02	70	18:03	8,10	74	--:--	---	12:06	2,13
ven. 11	6:14	8,32	78	18:35	8,36	81	0:22	2,12	12:41	1,85
sam. 12	6:47	8,50	83	19:05	8,51	84	0:56	1,86	13:14	1,70
dim. 13	7:17	8,59	85	19:34	8,57	85	1:27	1,71	13:43	1,66
lun. 14	7:45	8,58	85	20:01	8,56	84	1:56	1,67	14:11	1,72
mar. 15	8:13	8,48	82	20:27	8,46	80	2:24	1,72	14:38	1,86
mer. 16	8:39	8,30	77	20:53	8,27	73	2:52	1,88	15:04	2,11
jeu. 17	9:07	8,02	69	21:20	7,98	65	3:19	2,14	15:31	2,45
ven. 18	9:36	7,65	60	21:51	7,61	54	3:48	2,50	16:00	2,86
sam. 19	10:12	7,22	49	22:32	7,19	44	4:22	2,93	16:35	3,32
dim. 20	11:04	6,78	39	23:35	6,78	34	5:04	3,38	17:24	3,79
lun. 21	--:--	---	---	12:25	6,45	32	6:07	3,75	18:44	4,10
mar. 22	1:08	6,61	32	14:07	6,51	35	7:44	3,81	20:31	3,94
mer. 23	2:44	6,88	41	15:33	7,01	48	9:16	3,37	21:52	3,33
jeu. 24	3:56	7,48	57	16:32	7,66	65	10:23	2,66	22:51	2,56
ven. 25	4:50	8,13	74	17:21	8,29	82	11:17	1,93	23:42	1,83
sam. 26	5:39	8,71	90	18:06	8,79	96	--:--	---	12:06	1,31
dim. 27	6:26	9,11	101	18:50	9,12	105	0:30	1,25	12:53	0,90
lun. 28	7:12	9,32	108	19:33	9,27	108	1:16	0,87	13:38	0,74
mar. 29	7:57	9,30	107	20:15	9,22	105	2:00	0,73	14:22	0,83
mer. 30	8:42	9,05	101	20:57	8,98	96	2:44	0,85	15:04	1,17

Horaires exprimés en heure légale : UTC+01:00 en hiver et UTC+02:00 en été

# MAI 2025

Date	Plaines mers						Basses mers			
	Heure h mm	haut m	Coef	Heure h mm	haut m	Coef	Heure h mm	haut m	Heure h mm	haut m
jeu. 01	9:27	8,62	89	21:40	8,57	82	3:28	1,21	15:47	1,72
ven. 02	10:13	8,04	74	22:27	8,04	66	4:13	1,78	16:32	2,39
sam. 03	11:05	7,44	58	23:22	7,49	51	5:01	2,44	17:22	3,06
dim. 04	--:--	---	---	12:10	6,93	45	5:59	3,05	18:26	3,58
lun. 05	0:32	7,06	42	13:32	6,70	40	7:13	3,45	19:48	3,79
mar. 06	1:57	6,91	40	14:53	6,82	43	8:38	3,47	21:08	3,61
mer. 07	3:13	7,09	46	15:54	7,15	50	9:48	3,20	22:11	3,23
jeu. 08	4:10	7,40	54	16:42	7,52	58	10:41	2,85	23:00	2,84
ven. 09	4:56	7,70	62	17:22	7,83	65	11:24	2,53	23:42	2,51
sam. 10	5:36	7,94	68	17:57	8,07	71	--:--	---	12:03	2,30
dim. 11	6:11	8,10	73	18:30	8,23	75	0:19	2,27	12:37	2,15
lun. 12	6:45	8,19	76	19:02	8,32	76	0:53	2,11	13:10	2,08
mar. 13	7:17	8,22	77	19:32	8,35	76	1:25	2,02	13:40	2,09
mer. 14	7:48	8,18	76	20:02	8,31	74	1:57	2,01	14:11	2,16
jeu. 15	8:19	8,07	73	20:33	8,20	70	2:29	2,08	14:42	2,31
ven. 16	8:52	7,90	68	21:07	8,01	65	3:01	2,23	15:14	2,53
sam. 17	9:28	7,65	61	21:45	7,74	58	3:36	2,46	15:49	2,82
dim. 18	10:11	7,35	54	22:32	7,44	50	4:15	2,75	16:31	3,14
lun. 19	11:04	7,06	47	23:31	7,18	45	5:02	3,04	17:23	3,45
mar. 20	--:--	---	---	12:11	6,87	44	6:02	3,27	18:32	3,61
mer. 21	0:42	7,08	44	13:28	6,91	46	7:15	3,29	19:52	3,51
jeu. 22	1:59	7,23	49	14:44	7,21	54	8:31	3,04	21:05	3,12
ven. 23	3:10	7,59	59	15:48	7,66	65	9:39	2,60	22:10	2,59
sam. 24	4:11	8,03	71	16:43	8,14	77	10:39	2,11	23:07	2,05
dim. 25	5:06	8,42	83	17:34	8,54	88	11:34	1,69	--:--	---
lun. 26	5:59	8,71	92	18:23	8,81	94	0:01	1,59	12:26	1,40
mar. 27	6:51	8,84	96	19:11	8,95	97	0:52	1,29	13:15	1,29
mer. 28	7:41	8,83	96	19:58	8,95	95	1:41	1,16	14:03	1,35
jeu. 29	8:30	8,67	92	20:44	8,80	89	2:29	1,21	14:49	1,57
ven. 30	9:18	8,38	84	21:31	8,52	79	3:16	1,45	15:35	1,92
sam. 31	10:06	8,00	74	22:18	8,14	69	4:03	1,83	16:21	2,36

Horaires exprimés en heure légale : UTC+01:00 en hiver et UTC+02:00 en été

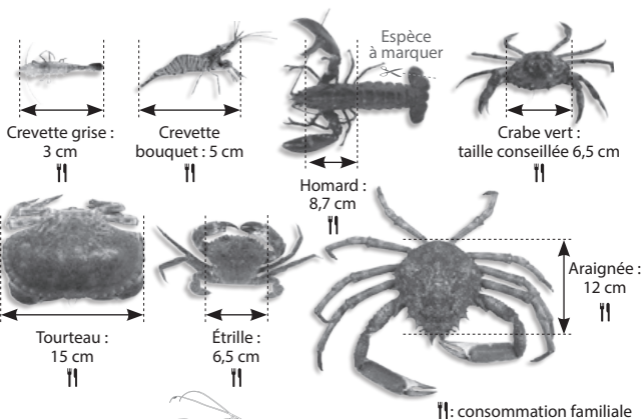
# JUIN 2025

Date	Pleines mers						Basses mers			
	Heure h mm	haut m	Coef	Heure h mm	haut m	Coef	Heure h mm	haut m	Heure h mm	haut m
<b>dim. 01</b>	10:54	7,59	<b>63</b>	23:08	7,74	<b>58</b>	4:52	2,29	17:10	2,82
<b>lun. 02</b>	11:47	7,22	<b>53</b>	--:--	---	---	5:42	2,74	18:03	3,21
<b>mar. 03</b>	0:03	7,37	<b>49</b>	12:46	6,97	<b>46</b>	6:38	3,12	19:01	3,47
<b>mer. 04</b>	1:05	7,12	<b>44</b>	13:51	6,89	<b>43</b>	7:38	3,34	20:06	3,56
<b>jeu. 05</b>	2:10	7,03	<b>43</b>	14:53	6,98	<b>44</b>	8:42	3,37	21:09	3,47
<b>ven. 06</b>	3:11	7,09	<b>46</b>	15:48	7,17	<b>48</b>	9:42	3,26	22:06	3,27
<b>sam. 07</b>	4:06	7,25	<b>51</b>	16:36	7,42	<b>53</b>	10:35	3,07	22:56	3,02
<b>dim. 08</b>	4:54	7,43	<b>56</b>	17:19	7,66	<b>59</b>	11:20	2,86	23:41	2,77
<b>lun. 09</b>	5:37	7,61	<b>61</b>	17:59	7,86	<b>64</b>	--:--	---	12:01	2,68
<b>mar. 10</b>	6:17	7,77	<b>66</b>	18:35	8,03	<b>67</b>	0:22	2,55	12:40	2,53
<b>mer. 11</b>	6:55	7,87	<b>69</b>	19:11	8,14	<b>70</b>	1:00	2,37	13:17	2,43
<b>jeu. 12</b>	7:31	7,94	<b>71</b>	19:46	8,21	<b>71</b>	1:37	2,24	13:52	2,38
<b>ven. 13</b>	8:07	7,96	<b>71</b>	20:22	8,22	<b>71</b>	2:14	2,17	14:29	2,37
<b>sam. 14</b>	8:45	7,93	<b>70</b>	21:00	8,17	<b>70</b>	2:51	2,16	15:06	2,42
<b>dim. 15</b>	9:25	7,84	<b>68</b>	21:42	8,06	<b>67</b>	3:30	2,21	15:46	2,52
<b>lun. 16</b>	10:08	7,70	<b>65</b>	22:28	7,90	<b>63</b>	4:12	2,32	16:30	2,67
<b>mar. 17</b>	10:56	7,54	<b>61</b>	23:18	7,73	<b>59</b>	4:58	2,48	17:18	2,85
<b>mer. 18</b>	11:50	7,39	<b>58</b>	--:--	---	---	5:48	2,65	18:13	3,00
<b>jeu. 19</b>	0:14	7,59	<b>56</b>	12:49	7,32	<b>56</b>	6:45	2,77	19:15	3,07
<b>ven. 20</b>	1:17	7,53	<b>56</b>	13:55	7,36	<b>57</b>	7:49	2,81	20:22	2,99
<b>sam. 21</b>	2:25	7,57	<b>58</b>	15:04	7,53	<b>61</b>	8:57	2,72	21:31	2,77
<b>dim. 22</b>	3:35	7,73	<b>64</b>	16:10	7,82	<b>67</b>	10:04	2,52	22:37	2,44
<b>lun. 23</b>	4:42	7,95	<b>71</b>	17:11	8,13	<b>75</b>	11:07	2,26	23:39	2,08
<b>mar. 24</b>	5:44	8,18	<b>78</b>	18:07	8,42	<b>82</b>	--:--	---	12:06	2,02
<b>mer. 25</b>	6:41	8,36	<b>84</b>	18:59	8,63	<b>86</b>	0:36	1,77	13:01	1,83
<b>jeu. 26</b>	7:33	8,46	<b>87</b>	19:48	8,74	<b>88</b>	1:30	1,55	13:51	1,74
<b>ven. 27</b>	8:22	8,46	<b>88</b>	20:34	8,74	<b>86</b>	2:20	1,45	14:39	1,74
<b>sam. 28</b>	9:08	8,36	<b>85</b>	21:19	8,61	<b>82</b>	3:07	1,50	15:24	1,87
<b>dim. 29</b>	9:50	8,16	<b>79</b>	22:01	8,38	<b>75</b>	3:51	1,69	16:06	2,10
<b>lun. 30</b>	10:30	7,89	<b>71</b>	22:41	8,06	<b>67</b>	4:33	2,00	16:47	2,42

Horaires exprimés en heure légale : UTC+01:00 en hiver et UTC+02:00 en été

# Pêcher intelligent, pêcher durablement

En respectant les bonnes pratiques de pêche,  
nous préservons la ressource, le milieu marin et notre sécurité.  
Chaque pêcheur à pied contribue ainsi à ce que ce plaisir reste accessible  
à tous et pour longtemps.



## Bonnes pratiques

- Respectez les tailles, les quotas et les périodes de pêche.
- Faites le tri de votre pêche sur le lieu de prélèvement.
- Ne pêchez que ce que vous êtes certain de consommer.
- Ne pêchez pas dans les herbiers de zostères.
- Ne pêchez pas à moins de 15 mètres du périmètre des concessions de cultures marines (parcs ostréicoles, bouchots).
- Laissez les femelles de crustacés portant des œufs.
- Soulevez les pierres, ne les retournez pas et reposez les délicatement.
- Utilisez des outils autorisés non destructeurs.

Informations valables  
en Finistère Nord  
(nord du 48<sup>ème</sup> parallèle Nord),  
sauf pour les gisements insulaires  
du Parc Naturel Marin d'Iroise.

Règlement Bretagne / Finistère : Décret n°90-618 du 11/07/1990

Arrêté ministériel du 29/01/2013, arrêté préfectoral du 21/10/2013 modifié le 16/06/2014

et le 15/01/18





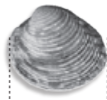
Coque : 2,7 cm  
300 max. / 3 kg\*



Bigorneau :  
500 max. / 3 kg\*



Couteau : 10 cm  
60 max. / 3 kg\*



Praire : 4,3 cm  
100 max. / 3 kg\*



Moule : 4 cm  
300 max. / 3 kg\*



Huitre creuse : 5 cm  
60 max. / 5 kg\*



Palourde européenne : 4 cm  
Palourde japonaise : 3,5 cm  
150 max. / 3 kg\*

\* Le poids maximum est un poids estimatif.

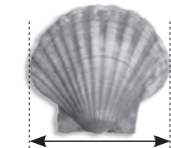


### Santé

Suivant leur classement sanitaire, certaines zones peuvent être interdites à la pêche à pied. Renseignez-vous auprès de la mairie ou de la préfecture avant d'aller pêcher ou sur :

[www.pecheapied-responsable.fr](http://www.pecheapied-responsable.fr)

[www.finistere.gouv.fr](http://www.finistere.gouv.fr)



Coquille Saint-Jacques :  
11 cm / 30 max.  
Pêche interdite du 15 mai  
au 30 septembre



Ormeau :  
9 cm / 20 max.  
Pêche interdite  
du 15 juin au 31 août



### Sécurité

- Prenez connaissance de la météo et de l'heure de la marée.
- Faites attention au risque d'enlèvement dans les vasières.
- Protégez vous, adaptez votre équipement aux conditions météorologiques.

**Le numéro des secours est le 196.**

**Pour en savoir plus :**

benjamin.toupin@ulamir-cpie.bzh  
02.98.67.51.54



### Les herbiers de zostères

Les zostères sont des plantes à fleur, souvent confondues avec des algues vertes. Elles se développent en herbiers sur certaines plages à marée basse. Ces prairies marines ont un très grand intérêt écologique (zones de reproduction, de nurserie et de nourrissage, etc.).

**En Bretagne, il est interdit d'y pêcher les coquillages, échinodermes et vers marins.**



Les informations retrouvées dans ce document sont données à titre indicatif et ne sauraient remplacer la réglementation officielle.



# JUILLET 2025

Date	Plaines mers						Basses mers			
	Heure h mm	haut m	Coef	Heure h mm	haut m	Coef	Heure h mm	haut m	Heure h mm	haut m
mar. 01	11:10	7,58	62	23:22	7,69	57	5:13	2,38	17:27	2,78
mer. 02	11:51	7,28	53	--:--	---	---	5:53	2,79	18:10	3,15
jeu. 03	0:06	7,33	49	12:39	7,02	45	6:36	3,17	18:58	3,46
ven. 04	0:57	7,02	42	13:36	6,84	39	7:27	3,47	19:56	3,67
sam. 05	1:57	6,81	38	14:41	6,81	38	8:29	3,64	21:04	3,71
dim. 06	3:06	6,77	39	15:47	6,95	41	9:37	3,62	22:10	3,54
lun. 07	4:12	6,91	44	16:45	7,21	47	10:38	3,43	23:07	3,24
mar. 08	5:08	7,16	50	17:33	7,52	54	11:31	3,16	23:57	2,89
mer. 09	5:56	7,44	58	18:16	7,82	62	--:--	---	12:18	2,86
jeu. 10	6:39	7,69	65	18:55	8,08	68	0:41	2,56	13:00	2,58
ven. 11	7:19	7,91	71	19:34	8,29	74	1:23	2,26	13:40	2,34
sam. 12	7:57	8,08	76	20:12	8,46	78	2:03	2,01	14:20	2,14
dim. 13	8:36	8,20	80	20:51	8,55	81	2:42	1,82	14:59	2,00
lun. 14	9:16	8,25	81	21:32	8,55	81	3:22	1,71	15:39	1,96
mar. 15	9:56	8,20	80	22:13	8,45	78	4:02	1,72	16:19	2,03
mer. 16	10:37	8,06	76	22:56	8,23	72	4:43	1,86	17:01	2,21
jeu. 17	11:22	7,85	69	23:44	7,95	65	5:27	2,11	17:47	2,49
ven. 18	--:--	---	---	12:12	7,60	62	6:15	2,45	18:40	2,80
sam. 19	0:39	7,63	58	13:12	7,38	55	7:11	2,80	19:45	3,05
dim. 20	1:48	7,36	53	14:27	7,28	52	8:21	3,05	21:01	3,11
lun. 21	3:11	7,28	53	15:51	7,43	56	9:38	3,06	22:21	2,90
mar. 22	4:33	7,46	59	17:03	7,77	64	10:54	2,83	23:33	2,48
mer. 23	5:41	7,79	69	18:02	8,17	73	11:59	2,46	--:--	---
jeu. 24	6:37	8,11	78	18:53	8,51	82	0:33	2,04	12:55	2,10
ven. 25	7:26	8,35	85	19:38	8,74	87	1:25	1,67	13:43	1,81
sam. 26	8:09	8,48	89	20:20	8,83	89	2:11	1,45	14:27	1,66
dim. 27	8:48	8,50	89	20:58	8,79	87	2:52	1,38	15:06	1,64
lun. 28	9:24	8,40	85	21:33	8,62	82	3:30	1,49	15:42	1,78
mar. 29	9:56	8,20	78	22:06	8,32	74	4:04	1,74	16:15	2,06
mer. 30	10:27	7,92	69	22:37	7,95	64	4:36	2,11	16:47	2,44
jeu. 31	10:58	7,58	58	23:10	7,53	53	5:07	2,55	17:19	2,88

Horaires exprimés en heure légale : UTC+01:00 en hiver et UTC+02:00 en été

# AOUT 2025

Date	Pleines mers						Basses mers			
	Heure h mm	haut m	Coef	Heure h mm	haut m	Coef	Heure h mm	haut m	Heure h mm	haut m
ven. 01	11:33	7,22	47	23:49	7,09	42	5:38	3,02	17:55	3,33
sam. 02	--:--	---	---	12:18	6,86	37	6:16	3,48	18:42	3,76
dim. 03	0:42	6,68	33	13:23	6,58	30	7:09	3,89	19:54	4,04
lun. 04	1:58	6,42	29	14:53	6,55	31	8:32	4,09	21:26	3,99
mar. 05	3:33	6,49	34	16:15	6,85	38	10:02	3,93	22:41	3,60
mer. 06	4:46	6,85	43	17:12	7,31	49	11:09	3,50	23:37	3,06
jeu. 07	5:39	7,31	55	17:58	7,79	61	12:00	2,99	--:--	---
ven. 08	6:23	7,75	67	18:39	8,22	73	0:24	2,52	12:44	2,49
sam. 09	7:04	8,13	78	19:18	8,59	83	1:06	2,03	13:25	2,05
dim. 10	7:42	8,43	87	19:57	8,87	90	1:47	1,61	14:05	1,69
lun. 11	8:20	8,64	93	20:35	9,03	95	2:26	1,30	14:43	1,44
mar. 12	8:58	8,74	95	21:13	9,05	95	3:05	1,14	15:22	1,35
mer. 13	9:35	8,70	93	21:51	8,88	90	3:43	1,17	16:00	1,45
jeu. 14	10:12	8,50	86	22:31	8,54	81	4:22	1,41	16:39	1,76
ven. 15	10:52	8,16	75	23:15	8,05	68	5:02	1,85	17:21	2,22
sam. 16	11:38	7,72	62	--:--	---	---	5:46	2,43	18:10	2,78
dim. 17	0:10	7,49	55	12:40	7,27	49	6:40	3,04	19:17	3,29
lun. 18	1:26	7,01	45	14:07	7,00	43	7:55	3,50	20:47	3,49
mar. 19	3:09	6,89	44	15:48	7,17	48	9:30	3,55	22:24	3,17
mer. 20	4:37	7,23	54	17:02	7,66	60	10:55	3,13	23:34	2,58
jeu. 21	5:40	7,72	67	17:57	8,18	73	11:57	2,56	--:--	---
ven. 22	6:29	8,15	78	18:43	8,59	83	0:27	2,02	12:46	2,06
sam. 23	7:11	8,46	87	19:22	8,84	89	1:12	1,60	13:29	1,70
dim. 24	7:47	8,63	91	19:57	8,95	92	1:52	1,36	14:06	1,51
lun. 25	8:20	8,68	92	20:29	8,92	91	2:28	1,31	14:40	1,48
mar. 26	8:50	8,61	89	20:59	8,76	86	3:00	1,41	15:11	1,61
mer. 27	9:18	8,44	82	21:27	8,48	78	3:29	1,65	15:40	1,87
jeu. 28	9:44	8,17	73	21:53	8,10	68	3:56	2,00	16:07	2,25
ven. 29	10:10	7,83	62	22:20	7,66	56	4:22	2,45	16:34	2,71
sam. 30	10:38	7,42	50	22:53	7,17	44	4:48	2,94	17:03	3,22
dim. 31	11:16	6,97	37	23:40	6,66	32	5:18	3,47	17:42	3,74

Horaires exprimés en heure légale : UTC+01:00 en hiver et UTC+02:00 en été

# SEPTEMBRE 2025

Date	Plaines mers						Basses mers			
	Heure h mm	haut m	Coef	Heure h mm	haut m	Coef	Heure h mm	haut m	Heure h mm	haut m
lun. 01	--:--	---	---	12:17	6,54	27	6:02	3,99	18:46	4,19
mar. 02	1:00	6,26	24	13:58	6,34	24	7:23	4,38	20:42	4,27
mer. 03	2:57	6,27	28	15:45	6,66	34	9:29	4,25	22:17	3,78
jeu. 04	4:24	6,75	41	16:48	7,26	49	10:46	3,65	23:14	3,07
ven. 05	5:17	7,37	56	17:34	7,90	65	11:37	2,94	--:--	---
sam. 06	6:00	7,96	72	18:16	8,48	80	0:00	2,36	12:21	2,27
dim. 07	6:40	8,46	86	18:55	8,94	92	0:42	1,72	13:02	1,70
lun. 08	7:19	8,84	97	19:34	9,27	101	1:23	1,22	13:41	1,25
mar. 09	7:56	9,07	104	20:12	9,42	106	2:02	0,88	14:21	0,98
mer. 10	8:33	9,15	106	20:49	9,37	104	2:41	0,76	14:59	0,93
jeu. 11	9:09	9,05	101	21:28	9,08	96	3:20	0,89	15:38	1,13
ven. 12	9:46	8,75	90	22:07	8,59	83	3:58	1,28	16:17	1,58
sam. 13	10:26	8,29	75	22:53	7,94	66	4:38	1,89	16:59	2,21
dim. 14	11:14	7,71	58	23:53	7,25	49	5:22	2,64	17:49	2,93
lun. 15	--:--	---	---	12:22	7,14	43	6:18	3,38	19:03	3,54
mar. 16	1:22	6,74	38	14:03	6,86	38	7:45	3,86	20:50	3,67
mer. 17	3:15	6,78	41	15:47	7,16	47	9:32	3,73	22:24	3,16
jeu. 18	4:34	7,27	54	16:54	7,73	61	10:50	3,14	23:24	2,51
ven. 19	5:27	7,83	68	17:42	8,27	74	11:44	2,49	--:--	---
sam. 20	6:09	8,27	79	18:22	8,65	84	0:10	1,96	12:27	1,99
dim. 21	6:45	8,57	87	18:56	8,87	89	0:49	1,60	13:05	1,67
lun. 22	7:17	8,72	91	19:28	8,94	91	1:26	1,43	13:39	1,52
mar. 23	7:46	8,77	91	19:57	8,89	90	1:57	1,41	14:09	1,51
mer. 24	8:14	8,71	88	20:25	8,74	86	2:26	1,52	14:38	1,63
jeu. 25	8:40	8,56	82	20:51	8,48	78	2:53	1,74	15:05	1,87
ven. 26	9:05	8,32	74	21:16	8,14	69	3:19	2,06	15:31	2,22
sam. 27	9:30	7,99	63	21:42	7,71	58	3:44	2,47	15:57	2,65
dim. 28	9:58	7,58	52	22:13	7,23	46	4:09	2,95	16:26	3,15
lun. 29	10:33	7,12	39	22:59	6,71	33	4:39	3,47	17:04	3,67
mar. 30	11:32	6,64	28	--:--	---	---	5:21	3,99	18:03	4,14

Horaires exprimés en heure légale : UTC+01:00 en hiver et UTC+02:00 en été

# OCTOBRE 2025

Date	Pleines mers						Basses mers			
	Heure h mm	haut m	Coef	Heure h mm	haut m	Coef	Heure h mm	haut m	Heure h mm	haut m
mer. 01	0:23	6,29	25	13:14	6,39	24	6:38	4,41	19:56	4,28
jeu. 02	2:19	6,29	28	15:04	6,68	34	8:48	4,32	21:40	3,78
ven. 03	3:50	6,82	42	16:13	7,32	50	10:11	3,67	22:40	3,01
sam. 04	4:44	7,50	59	17:02	8,03	68	11:04	2,88	23:27	2,23
dim. 05	5:29	8,16	76	17:45	8,66	84	11:49	2,13	--:--	---
lun. 06	6:10	8,71	91	18:26	9,14	98	0:11	1,55	12:32	1,50
mar. 07	6:49	9,10	103	19:06	9,45	107	0:54	1,04	13:14	1,04
mer. 08	7:28	9,33	109	19:47	9,54	110	1:35	0,75	13:55	0,80
jeu. 09	8:06	9,36	109	20:27	9,40	106	2:16	0,70	14:36	0,81
ven. 10	8:45	9,20	102	21:08	9,03	96	2:56	0,93	15:17	1,09
sam. 11	9:25	8,84	89	21:53	8,46	81	3:37	1,41	15:59	1,61
dim. 12	10:09	8,31	72	22:43	7,77	63	4:19	2,10	16:44	2,30
lun. 13	11:03	7,69	55	23:50	7,11	47	5:07	2,87	17:40	3,03
mar. 14	--:--	---	---	12:16	7,15	41	6:09	3,56	18:59	3,57
mer. 15	1:22	6,74	39	13:55	6,95	40	7:39	3,91	20:44	3,58
jeu. 16	3:02	6,88	44	15:27	7,25	49	9:17	3,68	22:02	3,12
ven. 17	4:10	7,35	55	16:28	7,74	61	10:25	3,13	22:57	2,58
sam. 18	4:59	7,84	67	17:14	8,18	71	11:16	2,57	23:41	2,14
dim. 19	5:38	8,23	76	17:52	8,49	79	11:57	2,15	--:--	---
lun. 20	6:13	8,50	82	18:26	8,66	84	0:19	1,86	12:34	1,88
mar. 21	6:44	8,65	85	18:57	8,72	86	0:54	1,72	13:07	1,76
mer. 22	7:14	8,70	86	19:27	8,68	85	1:24	1,71	13:38	1,75
jeu. 23	7:42	8,66	83	19:55	8,56	81	1:53	1,80	14:07	1,83
ven. 24	8:09	8,54	79	20:22	8,35	76	2:21	1,97	14:35	2,01
sam. 25	8:36	8,35	72	20:50	8,07	68	2:48	2,23	15:04	2,28
dim. 26	8:04	8,06	63	20:20	7,71	59	2:16	2,57	14:33	2,64
lun. 27	8:35	7,71	53	20:56	7,29	48	2:45	2,97	15:05	3,05
mar. 28	9:15	7,29	43	21:45	6,86	38	3:19	3,41	15:46	3,49
mer. 29	10:14	6,90	34	23:01	6,54	31	4:05	3,85	16:45	3,86
jeu. 30	11:40	6,69	31	--:--	---	---	5:16	4,17	18:14	3,98
ven. 31	0:36	6,55	33	13:13	6,88	38	6:58	4,11	19:47	3,62

Passage à l'heure d'hiver dimanche 26 octobre 2025 à 3h

# NOVEMBRE 2025

Date	Plaines mers						Basses mers			
	Heure h mm	haut m	Coef	Heure h mm	haut m	Coef	Heure h mm	haut m	Heure h mm	haut m
<b>sam. 01</b>	2:02	6,95	<b>44</b>	14:27	7,40	<b>52</b>	8:21	3,59	20:54	2,97
<b>dim. 02</b>	3:02	7,57	<b>60</b>	15:22	8,03	<b>68</b>	9:21	2,88	21:48	2,27
<b>lun. 03</b>	3:51	8,19	<b>76</b>	16:10	8,61	<b>84</b>	10:12	2,18	22:37	1,65
<b>mar. 04</b>	4:36	8,71	<b>90</b>	16:56	9,05	<b>96</b>	11:00	1,57	23:23	1,19
<b>mer. 05</b>	5:19	9,10	<b>101</b>	17:41	9,31	<b>104</b>	11:46	1,14	--:--	---
<b>jeu. 06</b>	6:01	9,31	<b>106</b>	18:26	9,36	<b>106</b>	0:08	0,95	12:31	0,92
<b>ven. 07</b>	6:44	9,34	<b>105</b>	19:12	9,20	<b>102</b>	0:53	0,95	13:16	0,94
<b>sam. 08</b>	7:28	9,18	<b>98</b>	19:59	8,84	<b>93</b>	1:37	1,18	14:01	1,20
<b>dim. 09</b>	8:14	8,84	<b>87</b>	20:48	8,34	<b>79</b>	2:22	1,63	14:48	1,67
<b>lun. 10</b>	9:03	8,36	<b>72</b>	21:42	7,77	<b>65</b>	3:08	2,22	15:38	2,27
<b>mar. 11</b>	9:58	7,84	<b>58</b>	22:45	7,26	<b>52</b>	4:00	2,85	16:35	2,87
<b>mer. 12</b>	11:05	7,39	<b>47</b>	--:--	---	---	5:01	3,39	17:45	3,30
<b>jeu. 13</b>	0:01	6,96	<b>45</b>	12:25	7,17	<b>44</b>	6:16	3,67	19:06	3,42
<b>ven. 14</b>	1:21	6,99	<b>45</b>	13:43	7,26	<b>48</b>	7:35	3,60	20:19	3,23
<b>sam. 15</b>	2:26	7,26	<b>51</b>	14:45	7,52	<b>55</b>	8:42	3,29	21:16	2,91
<b>dim. 16</b>	3:17	7,61	<b>59</b>	15:35	7,81	<b>62</b>	9:36	2,91	22:03	2,60
<b>lun. 17</b>	4:00	7,94	<b>66</b>	16:17	8,05	<b>69</b>	10:21	2,58	22:44	2,36
<b>mar. 18</b>	4:38	8,19	<b>71</b>	16:55	8,22	<b>73</b>	11:01	2,34	23:21	2,22
<b>mer. 19</b>	5:14	8,36	<b>75</b>	17:30	8,31	<b>76</b>	11:37	2,18	23:54	2,15
<b>jeu. 20</b>	5:47	8,45	<b>77</b>	18:03	8,33	<b>77</b>	--:--	---	12:11	2,10
<b>ven. 21</b>	6:18	8,48	<b>76</b>	18:35	8,28	<b>76</b>	0:26	2,16	12:43	2,10
<b>sam. 22</b>	6:49	8,43	<b>74</b>	19:06	8,17	<b>73</b>	0:57	2,24	13:15	2,16
<b>dim. 23</b>	7:19	8,32	<b>70</b>	19:38	8,00	<b>68</b>	1:28	2,38	13:47	2,31
<b>lun. 24</b>	7:52	8,14	<b>65</b>	20:13	7,77	<b>62</b>	2:00	2,59	14:21	2,53
<b>mar. 25</b>	8:28	7,90	<b>59</b>	20:52	7,50	<b>55</b>	2:34	2,85	14:58	2,79
<b>mer. 26</b>	9:11	7,61	<b>52</b>	21:40	7,21	<b>49</b>	3:13	3,14	15:41	3,08
<b>jeu. 27</b>	10:04	7,34	<b>46</b>	22:40	6,99	<b>44</b>	4:00	3,43	16:33	3,33
<b>ven. 28</b>	11:08	7,17	<b>43</b>	23:51	6,94	<b>43</b>	4:59	3,65	17:39	3,44
<b>sam. 29</b>	--:--	---	---	12:21	7,20	<b>45</b>	6:11	3,67	18:52	3,32
<b>dim. 30</b>	1:05	7,13	<b>48</b>	13:33	7,45	<b>53</b>	7:26	3,43	20:03	2,97

Horaires exprimés en heure légale : UTC+01:00 en hiver et UTC+02:00 en été

# DECEMBRE 2025

Date	Plaines mers						Basses mers			
	Heure h mm	haut m	Coef	Heure h mm	haut m	Coef	Heure h mm	haut m	Heure h mm	haut m
lun. 01	2:13	7,51	58	14:38	7,85	64	8:34	2,97	21:06	2,50
mar. 02	3:12	7,98	70	15:36	8,28	76	9:35	2,43	22:03	2,02
mer. 03	4:05	8,44	82	16:31	8,65	87	10:30	1,91	22:56	1,64
jeu. 04	4:55	8,81	91	17:23	8,89	94	11:23	1,49	23:47	1,40
ven. 05	5:44	9,06	97	18:15	8,98	98	--:--	---	12:14	1,23
sam. 06	6:33	9,16	98	19:06	8,93	97	0:37	1,33	13:04	1,16
dim. 07	7:21	9,10	95	19:56	8,72	92	1:25	1,43	13:53	1,27
lun. 08	8:09	8,90	88	20:45	8,40	83	2:13	1,68	14:42	1,56
mar. 09	8:58	8,57	78	21:34	8,00	72	3:01	2,05	15:31	1,97
mer. 10	9:47	8,16	67	22:25	7,60	61	3:50	2,49	16:21	2,45
jeu. 11	10:39	7,75	57	23:20	7,27	52	4:40	2,93	17:14	2,90
ven. 12	11:37	7,40	49	--:--	---	---	5:35	3,29	18:11	3,24
sam. 13	0:20	7,07	46	12:40	7,19	45	6:36	3,51	19:14	3,41
dim. 14	1:24	7,05	44	13:46	7,14	45	7:41	3,56	20:19	3,39
lun. 15	2:25	7,19	47	14:47	7,24	49	8:45	3,43	21:17	3,24
mar. 16	3:19	7,42	51	15:40	7,43	54	9:40	3,19	22:07	3,01
mer. 17	4:07	7,68	57	16:28	7,63	60	10:29	2,91	22:51	2,79
jeu. 18	4:49	7,92	63	17:09	7,82	65	11:12	2,65	23:30	2,61
ven. 19	5:27	8,12	67	17:47	7,97	69	11:51	2,43	--:--	---
sam. 20	6:03	8,27	71	18:23	8,06	72	0:07	2,47	12:28	2,27
dim. 21	6:37	8,35	73	18:57	8,10	73	0:43	2,38	13:03	2,18
lun. 22	7:11	8,39	73	19:32	8,09	73	1:18	2,34	13:39	2,14
mar. 23	7:46	8,36	72	20:08	8,02	71	1:54	2,36	14:16	2,18
mer. 24	8:24	8,26	70	20:47	7,89	68	2:30	2,44	14:53	2,27
jeu. 25	9:04	8,11	66	21:29	7,72	64	3:09	2,57	15:33	2,43
ven. 26	9:47	7,90	61	22:15	7,53	59	3:50	2,76	16:17	2,64
sam. 27	10:36	7,69	57	23:08	7,37	55	4:37	2,97	17:07	2,85
dim. 28	11:33	7,52	53	--:--	---	---	5:31	3,15	18:05	3,00
lun. 29	0:10	7,29	52	12:40	7,44	53	6:36	3,24	19:14	3,04
mar. 30	1:21	7,36	54	13:54	7,51	56	7:49	3,14	20:26	2,89
mer. 31	2:34	7,60	60	15:10	7,75	64	9:02	2,83	21:35	2,59

Horaires exprimés en heure légale : UTC+01:00 en hiver et UTC+02:00 en été

≈ Chez Valdys ≈

# LA PISCINE À DÉBORDEMENT EST GRANDEUR NATURE

#THALASSO  
#DÉTENTE #BIEN-ÊTRE  
#BAINS À REMOUS VUE MER

RCS QUIMPER 445 104456. Crédit photo: P. Michard - DÉCEMBRE 2024



**valdys**  
RESORT  
HÔTEL THALASSO & SPA

SPA MARIN

À PARTIR DE

**29** €

SOINS À LA CARTE

À PARTIR DE

**52** €

JOURNÉES SPA

À PARTIR DE

**89** €

VALDYS RESORT ROSCOFF  
CRÉATEUR DE BIEN-ÊTRE

02 98 29 20 00 • [www.thalasso.com](http://www.thalasso.com)