

HORAIRES DES MARÉES 2024



TIDE TABLES



Crédit photo : Vincent Rustuel / Calvados Attractivité



Crédit photo : Alain Lemarié

NORMANDIE
CŒUR
DE NACRE
TOURISME





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

VISITOR INFORMATION CENTRES

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
02 31 37 46 80



📍 SAINT-AUBIN-SUR-MER (14750)

Digue Favreau
02 31 97 30 41



📍 LUC-SUR-MER (14530)

45, rue de la Mer
Parc de l'Hôtel de Ville
02 31 97 33 25



WE ARE PUBLIC

Régie publicitaire : ALD Diffusion
aldiffusion.fr - 02 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 : 2023-351

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 Balade découverte littorale
Guided tours of the beach
- 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

- 02 31 37 51 69
Bureau du port Harbour office
- 02 31 37 46 03
Tour de manœuvre Conning tower

3

contact@coeurdenacretourisme.com - coeurdenacretourisme.com



#coeurdenacretourisme



biocoop

Jonathan



Fruits et
légumes de
saison



+ de 300
références
en vrac



Fromage à la
coupe



+ de 100
producteurs
locaux



Produits
locaux

Fruits et légumes
Produits frais
Epicerie-Vrac
Hygiène du corps
Entretien de la maison
Boucherie-Charcuterie*
Traiteur*
Poissonnerie**

Douvres-La-Délivrande

9 rue Jean Perrin
02 64 61 21 80

Hérouville-St-Clair

1 rue Louis Pasteur
02 31 47 66 88

lfs

6/8 rue Edouard Branly
Près du centre Leclerc
02 61 67 18 50

*Uniquement disponible sur les magasins d'Hérouville et d'lfs

** Uniquement disponible sur le magasin d'Hérouville



5

Crédit photo : Mathilde Lelandais « Cabines de Bernières-sur-Mer »

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:



Janvier 2024

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 L	01:06	65	13:06	61	08:03	20:22
2 M	01:42	58	13:44	54	08:37	20:55
3 M	02:24	51	14:29	47	09:13	21:33
4 J	03:16	44	15:25	41	09:57	22:19
5 V	04:17	39	16:31	38	10:49	23:17
6 S	05:19	38	17:38	39	11:54	-
7 D	06:20	41	18:43	45	00:26	13:08
8 L	07:17	49	19:44	54	01:42	14:19
9 M	08:08	59	20:36	65	02:48	15:18
10 M	08:53	70	21:22	76	03:44	16:12
11 J	09:36	80	22:05	85	04:36	17:04
12 V	10:19	89	22:49	92	05:27	17:54
13 S	11:03	95	23:35	96	06:16	18:42
14 D	11:49	97	-	-	07:04	19:29
15 L	00:23	96	12:37	94	07:50	20:13
16 M	01:12	91	13:27	87	08:35	20:57
17 M	02:04	82	14:20	76	09:19	21:41
18 J	02:59	70	15:20	64	10:06	22:30
19 V	04:01	59	16:29	54	11:02	23:30
20 S	05:14	50	17:50	48	12:11	-
21 D	06:32	47	19:14	48	00:43	13:28
22 L	07:39	51	20:19	54	02:00	14:43
23 M	08:31	58	21:09	62	03:10	15:45
24 M	09:13	66	21:50	70	04:05	16:34
25 J	09:52	73	22:27	76	04:51	17:15
26 V	10:28	78	22:57	79	05:29	17:51
27 S	11:01	80	23:31	81	06:05	18:25
28 D	11:33	80	-	-	06:38	18:58
29 L	00:02	80	12:04	78	07:10	19:28
30 M	00:31	76	12:35	74	07:38	19:54
31 M	01:01	71	13:06	67	08:05	20:20

6



**Jérôme
DIOT**

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

451 avenue du Général Koë nig 14750 SAINT-AUBIN-SUR-MER

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

jerome.diot0355@orange.fr

Février 2024

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 J	01:32	64	13:38	59	08:33	20:49
2 V	02:06	55	14:17	50	09:07	21:24
3 S	02:51	46	15:11	42	09:49	22:11
4 D	03:58	38	16:31	35	10:46	23:17
5 L	05:21	34	18:02	36	12:04	-
6 M	06:42	39	19:25	45	00:49	13:39
7 M	07:50	52	20:28	59	02:20	14:56
8 J	08:41	67	21:13	76	03:28	15:59
9 V	09:24	83	21:53	91	04:27	16:55
10 S	10:05	97	22:34	103	05:19	17:46
11 D	10:48	107	23:18	109	06:08	18:32
12 L	11:33	110	-	-	06:53	19:15
13 M	00:02	110	12:17	107	07:35	19:56
14 M	00:47	103	13:03	97	08:15	20:34
15 J	01:30	90	13:49	83	08:53	21:11
16 V	02:16	74	14:41	65	09:33	21:50
17 S	03:10	56	15:49	48	10:19	22:44
18 D	04:26	42	17:26	37	11:27	-
19 L	06:05	35	19:01	37	00:03	12:58
20 M	07:21	41	20:08	46	01:40	14:32
21 M	08:15	52	20:54	58	03:06	15:39
22 J	08:57	63	21:29	68	04:01	16:24
23 V	09:33	73	22:02	77	04:41	17:01
24 S	10:06	80	22:30	82	05:15	17:34
25 D	10:37	84	23:01	86	05:47	18:05
26 L	11:06	86	23:29	86	06:17	18:34
27 M	11:35	86	23:57	84	06:45	19:00
28 M	12:03	82	-	-	07:10	19:24
29 J	00:24	79	12:31	76	07:35	19:49

7

Automobiles



02 31 37 97 21

automobiles.rs.courseulles@gmail.com

26 rue du Maréchal FOCH
14470 COURSEULLES SUR MER



EURO REPAR
CAR SERVICE

Mars 2024

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 V	00:49	72	12:58	67	08:02	20:15
2 S	01:15	62	13:29	57	08:31	20:45
3 D	01:50	51	14:14	45	09:07	21:26
4 L	02:45	40	15:33	35	10:00	22:31
5 M	04:30	31	17:38	31	11:22	-
6 M	06:18	35	19:15	42	00:13	13:11
7 J	07:39	50	20:19	60	02:01	14:38
8 V	08:27	70	20:58	80	03:14	15:43
9 S	09:06	89	21:33	97	04:12	16:39
10 D	09:46	104	22:12	110	05:04	17:28
11 L	10:28	114	22:54	116	05:50	18:12
12 M	11:10	117	23:36	115	06:33	18:53
13 M	11:54	111	-	-	07:13	19:31
14 J	00:17	106	12:37	99	07:51	20:06
15 V	00:58	90	13:21	82	08:26	20:40
16 S	01:40	72	14:11	62	09:01	21:15
17 D	02:30	52	15:20	44	09:43	22:06
18 L	03:47	36	17:09	31	10:49	23:30
19 M	05:38	30	18:43	32	12:28	-
20 M	06:59	37	19:50	43	01:20	14:11
21 J	07:54	50	20:31	56	02:47	15:15
22 V	08:34	62	21:03	67	03:37	15:57
23 S	09:08	72	21:33	76	04:15	16:33
24 D	09:39	80	21:59	83	04:48	17:05
25 L	10:08	85	22:29	87	05:19	17:36
26 M	10:36	88	22:56	86	05:48	18:04
27 M	11:05	87	23:23	82	06:15	18:29
28 J	11:34	85	23:50	85	06:41	18:55
29 V	12:02	79	-	-	07:09	19:22
30 S	00:15	75	12:30	70	07:37	19:50
31 D	00:43	65	14:04	59	09:07	21:20

8



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

Avril 2024

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 L	02:21	53	14:54	47	09:43	22:03
2 M	03:20	41	16:25	36	10:38	23:13
3 M	05:10	33	18:28	33	12:04	-
4 J	06:58	38	20:00	45	00:59	13:52
5 V	08:16	54	21:00	64	02:42	15:16
6 S	09:04	73	21:34	83	03:52	16:19
7 D	09:42	91	22:09	99	04:49	17:14
8 L	10:23	105	22:47	109	05:39	18:02
9 M	11:04	112	23:27	113	06:25	18:46
10 M	11:47	112	-	-	07:08	19:27
11 J	00:09	109	12:32	105	07:48	20:04
12 V	00:50	99	13:16	93	08:25	20:39
13 S	01:31	85	14:03	76	09:01	21:13
14 D	02:14	67	14:55	58	09:36	21:50
15 L	03:05	49	16:06	42	10:18	22:42
16 M	04:19	35	17:45	31	11:22	-
17 M	06:04	30	19:13	32	00:03	12:51
18 J	07:28	36	20:16	41	01:38	14:18
19 V	08:25	47	21:00	52	02:56	15:23
20 S	09:05	58	21:32	62	03:50	16:11
21 D	09:38	67	22:02	71	04:33	16:51
22 L	10:08	75	22:25	78	05:10	17:27
23 M	10:37	80	22:56	82	05:44	18:00
24 M	11:07	83	23:25	84	06:16	18:31
25 J	11:38	84	23:54	84	06:45	19:00
26 V	12:10	82	-	-	07:15	19:30
27 S	00:24	80	12:44	77	07:47	20:02
28 D	00:56	74	13:20	70	08:21	20:35
29 L	01:33	65	14:06	60	08:56	21:13
30 M	02:21	55	15:07	49	09:38	22:02

9



PLACE DU PETIT ENFER
LUC-SUR-MER

BOULANGERIE - PAINS SPECIAUX BIO -
PATISSERIE - VIENNOISERIE -
SNACKING - GLACERIE - CHOCOLATERIE



mail. auptitparadis.14@gmail.com - tél. 02 31 08 33 20

Mai 2024

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 M	03:29	45	16:37	42	10:37	23:14
2 J	05:02	40	18:12	42	11:58	-
3 V	06:33	46	19:33	52	00:49	13:30
4 S	07:46	59	20:29	67	02:14	14:45
5 D	08:36	74	21:07	81	03:20	15:47
6 L	09:18	87	21:44	93	04:19	16:43
7 M	10:00	97	22:23	99	05:11	17:33
8 M	10:44	101	23:04	101	05:59	18:19
9 J	11:29	100	23:47	97	06:43	19:00
10 V	12:17	93	-	-	07:24	19:39
11 S	00:30	89	13:06	84	08:02	20:16
12 D	01:14	77	13:56	71	08:40	20:54
13 L	01:59	64	14:48	58	09:18	21:34
14 M	02:49	51	15:49	45	10:02	22:25
15 M	03:51	40	17:06	37	10:57	23:31
16 J	05:15	35	18:26	34	12:05	-
17 V	06:38	36	19:29	38	00:44	13:15
18 S	07:40	42	20:16	46	01:51	14:19
19 D	08:25	50	20:52	54	02:50	15:14
20 L	09:01	58	21:22	62	03:41	16:02
21 M	09:33	66	21:53	69	04:25	16:45
22 M	10:07	72	22:25	74	05:05	17:23
23 J	10:42	76	22:58	77	05:42	17:59
24 V	11:18	78	23:32	79	06:18	18:35
25 S	11:56	78	-	-	06:55	19:12
26 D	00:08	78	12:36	76	07:33	19:50
27 L	00:48	74	13:22	71	08:13	20:31
28 M	01:34	69	14:14	65	08:55	21:16
29 M	02:27	62	15:15	59	09:43	22:09
30 J	03:30	56	16:27	54	10:40	23:14
31 V	04:44	53	17:43	53	11:48	-

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

Pour petits
& grands
Homme Femme
Enfant

45, rue de la Mer - I4470 COURSEULLES-SUR-MER (parking gratuit)

Tél. 09 83 44 76 92 squatina I4470

Juin 2024

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 S	05:59	55	18:54	57	00:27	13:00
2 D	07:10	61	19:53	65	01:39	14:09
3 L	08:07	69	20:40	73	02:46	15:13
4 M	08:58	77	21:24	80	03:47	16:12
5 M	09:45	82	22:07	84	04:44	17:06
6 J	10:34	85	22:51	86	05:35	17:54
7 V	11:23	85	23:35	84	06:21	18:38
8 S	12:13	82	-	-	07:04	19:20
9 D	00:19	80	13:01	77	07:45	20:00
10 L	01:03	74	13:48	70	08:24	20:40
11 M	01:46	66	14:33	62	09:03	21:20
12 M	02:30	58	15:19	54	09:43	22:02
13 J	03:17	50	16:12	46	10:26	22:49
14 V	04:13	43	17:11	41	11:13	23:42
15 S	05:17	39	18:12	38	12:08	-
16 D	06:22	39	19:08	40	00:41	13:08
17 L	07:20	42	19:56	45	01:42	14:10
18 M	08:12	48	20:40	51	02:43	15:09
19 M	08:59	55	21:21	59	03:38	16:01
20 J	09:43	62	22:00	66	04:27	16:49
21 V	10:24	69	22:39	72	05:13	17:34
22 S	11:05	74	23:17	76	05:57	18:18
23 D	11:47	78	23:58	80	06:42	19:02
24 L	12:30	80	-	-	07:27	19:47
25 M	00:42	81	13:17	80	08:12	20:33
26 M	01:29	79	14:07	78	08:58	21:19
27 J	02:19	76	15:02	73	09:44	22:08
28 V	03:15	70	16:01	67	10:32	23:00
29 S	04:16	65	17:03	62	11:25	23:58
30 D	05:23	60	18:09	58	12:26	-

11

ZONE



PECHE

LE SPÉCIALISTE

PÊCHE, ACCASTILLAGES - CHASSE SOUS MARINE

02 31 37 76 63

7, rue de l'Anneau Technique - 14470 COURSEULLES-SUR-MER



Date	↑ Pleines mers				↓ Basses mers	
	Heure Matin	Coef.	Heure Soir	Coef.	Heure Matin	Heure Soir
1 L	06:34	58	19:18	58	01:04	13:33
2 M	07:47	59	20:22	60	02:13	14:42
3 M	08:57	63	21:16	65	03:21	15:47
4 J	09:52	68	22:03	70	04:23	16:47
5 V	10:41	72	22:46	74	05:19	17:39
6 S	11:27	76	23:28	77	06:08	18:25
7 D	12:07	78	-	-	06:51	19:07
8 L	00:08	78	12:44	77	07:31	19:46
9 M	00:47	76	13:25	75	08:09	20:24
10 M	01:25	72	14:03	70	08:44	20:59
11 J	02:01	67	14:39	64	09:17	21:31
12 V	02:38	60	15:16	56	09:48	22:04
13 S	03:18	53	15:57	49	10:20	22:40
14 D	04:05	45	16:48	42	10:59	23:25
15 L	05:02	39	17:47	37	11:49	-
16 M	06:10	36	18:52	37	00:24	12:53
17 M	07:21	38	19:57	41	01:37	14:12
18 J	08:30	45	20:55	50	02:52	15:24
19 V	09:27	55	21:43	60	03:56	16:23
20 S	10:13	65	22:24	71	04:51	17:17
21 D	10:54	76	23:04	81	05:43	18:07
22 L	11:34	85	23:45	89	06:33	18:56
23 M	12:16	92	-	-	07:21	19:43
24 M	00:28	94	13:01	95	08:07	20:27
25 J	01:14	94	13:48	93	08:50	21:10
26 V	02:01	91	14:36	87	09:31	21:52
27 S	02:50	82	15:26	77	10:12	22:36
28 D	03:45	71	16:20	65	10:56	23:25
29 L	04:47	59	17:26	54	11:50	-
30 M	06:06	50	18:50	47	00:28	12:59
31 M	07:44	47	20:11	48	01:46	14:19



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 2024

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 J	08:57	51	21:10	55	03:05	15:36
2 V	09:50	59	21:56	63	04:16	16:42
3 S	10:32	67	22:35	71	05:14	17:35
4 D	11:08	75	23:12	77	06:01	18:17
5 L	11:47	79	23:48	81	06:39	18:54
6 M	12:17	81	-	-	07:14	19:28
7 M	00:23	82	12:53	81	07:47	20:00
8 J	00:55	80	13:25	78	08:18	20:30
9 V	01:27	76	13:55	73	08:45	20:56
10 S	01:57	69	14:24	65	09:10	21:21
11 D	02:29	61	14:57	57	09:35	21:51
12 L	03:05	52	15:37	47	10:07	22:30
13 M	03:54	42	16:35	38	10:49	23:21
14 M	05:09	34	17:56	32	11:49	-
15 J	06:42	32	19:22	34	00:36	13:18
16 V	08:11	38	20:40	45	02:14	14:57
17 S	09:19	52	21:31	60	03:34	16:06
18 D	10:02	68	22:08	75	04:35	17:03
19 L	10:37	83	22:46	90	05:30	17:55
20 M	11:14	96	23:26	101	06:20	18:43
21 M	11:55	105	-	-	07:06	19:28
22 J	00:08	107	12:37	108	07:50	20:10
23 V	00:52	107	13:21	104	08:30	20:50
24 S	01:36	100	14:05	94	09:09	21:29
25 D	02:22	88	14:49	80	09:46	22:08
26 L	03:13	71	15:40	62	10:25	22:53
27 M	04:17	54	16:49	46	11:15	23:56
28 M	05:50	41	18:32	37	12:31	-
29 J	07:41	37	20:01	41	01:27	14:09
30 V	08:55	45	20:59	52	03:02	15:38
31 S	09:43	57	21:40	63	04:14	16:40

13

Le Grannona

CRÊPERIE - GRILL

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



Septembre 2024

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 D	10:13	68	22:16	73	05:05	17:25
2 L	10:45	77	22:50	80	05:45	18:00
3 M	11:19	83	23:23	85	06:19	18:32
4 M	11:45	86	23:53	86	06:50	19:03
5 J	12:17	86	-	-	07:19	19:31
6 V	00:22	85	12:44	83	07:46	19:57
7 S	00:50	81	13:11	78	08:10	20:21
8 D	01:17	75	13:36	71	08:34	20:46
9 L	01:44	66	14:02	61	08:59	21:15
10 M	02:14	56	14:34	50	09:28	21:49
11 M	02:55	44	15:24	39	10:06	22:37
12 J	04:15	33	17:08	29	11:05	23:54
13 V	06:18	28	18:55	31	12:42	-
14 S	07:58	37	20:21	45	01:46	14:37
15 D	09:09	54	21:11	64	03:14	15:48
16 L	09:45	74	21:47	83	04:16	16:44
17 M	10:14	91	22:23	99	05:09	17:34
18 M	10:48	105	23:02	110	05:58	18:21
19 J	11:28	113	23:44	115	06:43	19:05
20 V	12:09	114	-	-	07:26	19:46
21 S	00:26	112	12:51	107	08:05	20:26
22 D	01:11	102	13:32	94	08:43	21:04
23 L	01:57	86	14:17	77	09:19	21:42
24 M	02:49	67	15:09	57	09:57	22:26
25 M	03:59	48	16:22	40	10:48	23:31
26 J	05:47	35	18:13	33	12:11	-
27 V	07:34	34	19:46	39	01:12	14:01
28 S	08:52	45	20:44	51	02:49	15:24
29 D	09:30	57	21:20	64	03:53	16:17
30 L	09:50	69	21:53	73	04:38	16:57

14



12 bis Voie Romaine
14830 LANGRUNE
palaosarl@orange.fr

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

Tél. 02 31 97 30 88

Octobre 2024

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	10:18	77	22:25	81	05:15	17:30
2 M	10:47	83	22:54	85	05:47	18:02
3 J	11:13	86	23:21	87	06:18	18:32
4 V	11:40	86	23:49	86	06:47	18:59
5 S	12:06	84	-	-	07:13	19:25
6 D	00:16	82	12:32	80	07:38	19:51
7 L	00:44	76	12:58	72	08:04	20:19
8 M	01:12	68	13:25	63	08:31	20:49
9 M	01:44	57	14:00	52	09:01	21:23
10 J	02:30	45	14:53	40	09:41	22:13
11 V	03:59	34	16:41	31	10:44	23:32
12 S	06:00	31	18:28	34	12:23	-
13 D	07:36	41	19:53	49	01:20	14:12
14 L	08:45	59	20:43	68	02:46	15:21
15 M	09:17	78	21:20	86	03:48	16:16
16 M	09:45	95	21:57	101	04:41	17:07
17 J	10:20	107	22:37	110	05:30	17:55
18 V	10:59	112	23:19	112	06:16	18:39
19 S	11:41	111	-	-	06:59	19:22
20 D	00:04	108	12:23	103	07:40	20:02
21 L	00:51	97	13:07	89	08:18	20:41
22 M	01:40	81	13:54	72	08:56	21:21
23 M	02:37	63	14:48	54	09:37	22:06
24 J	03:50	47	16:00	40	10:30	23:10
25 V	05:29	35	17:41	34	11:50	-
26 S	07:04	35	19:14	38	00:39	13:24
27 D	07:11	43	19:14	48	02:04	13:39
28 L	07:52	54	19:54	59	02:06	14:32
29 M	08:21	64	20:27	68	02:54	15:15
30 M	08:48	72	20:56	75	03:34	15:52
31 J	09:13	78	21:24	80	04:10	16:27

15

**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 2024

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 V	09:41	81	21:52	82	04:43	16:59
2 S	10:08	82	22:21	82	05:14	17:29
3 D	10:35	81	22:52	80	05:42	17:58
4 L	11:05	78	23:24	75	06:12	18:28
5 M	11:36	72	23:59	68	06:42	19:00
6 M	12:11	64	-	-	07:15	19:35
7 J	00:41	59	12:55	54	07:51	20:15
8 V	01:36	49	13:56	45	08:37	21:08
9 S	02:59	42	15:23	40	09:41	22:21
10 D	04:34	40	16:53	43	11:06	23:49
11 L	05:57	48	18:09	54	12:35	-
12 M	07:01	61	19:07	69	01:08	13:45
13 M	07:41	76	19:50	83	02:13	14:44
14 J	08:17	89	20:33	94	03:09	15:38
15 V	08:55	98	21:17	101	04:01	16:29
16 S	09:37	102	22:03	102	04:50	17:16
17 D	10:20	101	22:52	98	05:35	18:00
18 L	11:06	94	23:42	89	06:18	18:43
19 M	11:53	83	-	-	06:59	19:24
20 M	00:35	77	12:40	71	07:40	20:06
21 J	01:29	64	13:32	57	08:23	20:51
22 V	02:31	51	14:32	46	09:13	21:44
23 S	03:44	42	15:49	39	10:15	22:48
24 D	05:06	38	17:13	38	11:23	23:56
25 L	06:11	39	18:21	42	12:31	-
26 M	07:01	45	19:11	49	01:00	13:32
27 M	07:40	53	19:50	57	01:57	14:24
28 J	08:14	60	20:24	64	02:46	15:10
29 V	08:40	67	20:56	70	03:29	15:51
30 S	09:12	72	21:29	74	04:08	16:28

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.garagedesails.fr

Décembre 2024

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 D	09:43	75	22:03	76	04:44	17:03
2 L	10:16	77	22:39	77	05:19	17:38
3 M	10:50	76	23:16	75	05:54	18:14
4 M	11:27	74	23:57	72	06:31	18:52
5 J	12:09	69	–	–	07:10	19:33
6 V	00:42	67	12:56	64	07:53	20:17
7 S	01:36	61	13:51	58	08:40	21:07
8 D	02:41	55	14:58	54	09:37	22:06
9 L	03:56	53	16:12	53	10:42	23:13
10 M	05:06	54	17:23	56	11:53	–
11 M	06:10	60	18:28	64	00:25	13:05
12 J	07:06	68	19:27	72	01:35	14:12
13 V	07:56	77	20:21	80	02:39	15:12
14 S	08:42	84	21:12	86	03:37	16:08
15 D	09:28	88	22:02	89	04:29	16:58
16 L	10:13	89	22:51	89	05:18	17:45
17 M	10:58	87	23:59	85	06:03	18:29
18 M	11:43	82	–	–	06:46	19:11
19 J	00:25	79	12:27	75	07:27	19:51
20 V	01:11	71	13:11	66	08:08	20:31
21 S	01:57	62	13:57	57	08:49	21:11
22 D	02:46	52	14:48	48	09:31	21:53
23 L	03:42	44	15:47	41	10:17	22:41
24 M	04:42	39	16:53	37	11:12	23:39
25 M	05:41	37	17:57	38	12:15	–
26 J	06:36	40	18:56	43	00:45	13:22
27 V	07:25	46	19:48	50	01:52	14:24
28 S	08:09	54	20:33	58	02:49	15:16
29 D	08:49	62	21:15	66	03:38	16:02
30 L	09:27	69	21:53	72	04:22	16:44
31 M	10:03	75	22:30	78	05:04	17:26

17

Laura Bijoux

Gemmologue diplômé d'État

Horlogerie
Bijouterie
Réparation
Transformations



30 rue de la Mer BP23, 14470 Courseulles-sur-Mer

02 31 37 33 21 - lb.creation@orange.fr



Balade découverte littorale

d'avril à septembre

Crédit photo : Constance Duquesnay



Crédit photo : Mathilde Lelandaïs

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.



Payant

Réservation
en ligne



Quelques conseils pour une pêche à pied durable et responsable

Numéros
d'urgences
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.

coeurdenacretourisme.com/la-peche-a-pied



Les Savons de Joya



www.les savons de joya.com



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



09 67 40 31 71 - contact@lessavonsdejoya.com
19 rue des hauts vents - 14440 Douvres-la-Délivrande

PLAGES ACCESSIBLES

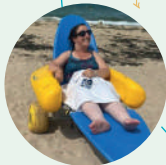
Beaches accessible



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

21



LOCAL HANDYMER

Vestiaire adapté, hippocampe, tirallo, douche et WC

- » Bernières-sur-Mer



VESTIAIRE

- » Langrune-sur-Mer



TAPIS DE PLAGE

- » Saint-Aubin-sur-Mer
- » Langrune-sur-Mer

INFOS PLAGES



22

Crédit photo : Nathalie Papouin



Crédit photo : Alexandra Lefol

PLAGES SURVEILLÉES

Lifeguarded beaches

JUILLET ET AOÛT

July and August

Bernières-sur-Mer

☎ 02 31 96 45 77

Corseulles-sur-Mer

Plage Ouest

☎ 02 31 37 53 38

Plage Est

☎ 02 31 37 46 96

Langrune-sur-Mer

☎ 02 31 97 31 98

Luc-sur-Mer

☎ 02 31 77 44 52

Saint-Aubin-sur-Mer

☎ 02 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 à Luc-sur-Mer à partir de la rue de la falaise direction Lion-sur-Mer.

📍 coeurdenacretourisme.com/voyager-avec-son-chien

📍 toutourismecalvados.com



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

Piscine intérieure chauffée

+33 (0)2 31 97 90 90 – reception.courseulles@groupepvc.com

Chemin de la Tuilerie – 14470 Courseulles-sur-Mer

pierreetvacances.com



E.I. J.C. BOULON-LEFEVRE

Agent exclusif MMA siren n°40193932700011

71 rue du Général de Gaulle
14440 DOUVRES-LA-DÉLIVRANDE

02 31 37 29 95

douvres@mma.fr

ASSURANCES PLACEMENTS
PROFESSIONNELS ET ENTREPRISES

n°orias 07010681

Intermarché

SUPER

TOUS UNIS CONTRE LA VIE CHÈRE



Horaires d'ouverture :
du lundi au samedi de 9h à 19h30
En saison : ouvert jusqu'à 20h
et le dimanche matin



leDRIVE
Intermarché



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

