

# CÔTE OUEST

CENTRE MANCHE



## Horaires de marées

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

2023



N'hésitez pas à consulter notre site Internet :

[www.flp-securite.com](http://www.flp-securite.com)

1283 avenue de Paris  
50 000 Saint Lô

07 86 28 72 17 | 07 87 26 83 89

[contact@flp-securite.com](mailto:contact@flp-securite.com)

Article L612-14 : « L'autorisation administrative ne confère aucun caractère officiel à l'entreprise ou aux personnes qui en bénéficient. Elle n'engage en aucune manière la responsabilité des pouvoirs publics. » Décret n° 2117-06-25-2018055845



**COTE-UEST  
IMMOBILIER**

avec ses agences immobilières...

5, place Saint-Cloud  
**50430 LESSAY**

**02.33.47.59.40**

[contact@cote-ouest-immobilier.com](mailto:contact@cote-ouest-immobilier.com)

# RENOV' HABITAT

Depuis 1993

## MENUISERIES : PVC - ALU - MIXTES

Portes & Fenêtres

Volets : Battants et Roulants

Stores d'intérieur et d'extérieur

Portails & Motorisations - Clôtures

Portes de garage



## BARDAGES ET ISOLATIONS



**02 33 45 60 51**  
LA HAYE DU PUIT





LES MAREES. COMMENT CA MARCHE ? ..... PAGE 5  
HOW DO TIDES WORK ?

HORAIRES DES MAREES ..... PAGE 6  
TIDES TIMES

COMMENT REUSSIR SA SORTIE PECHE A PIED ? ..... PAGE 18  
HOW TO MAKE YOUR SHORE FISHING EXPEDITION A SUCCESS

INFOS PLAGES ..... PAGE 22  
BEACH INFORMATION

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

**Crédit Photo :** ©Philippe Fauvel ©Iris Vidéo ©Charline Féral ©Margaux Choquet

**Horaires des marées :** ©SHOM n°2022 - 402

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 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.**

# SA BÂCHES

**BÂCHES ET FILETS TOUS FORMATS  
DU PARTICULIER AU PROFESSIONNEL**

Pergolas - Housses bateaux  
Bâches camions et remorques VL  
Tunnels agricoles - Bassins ...

Route de CARENTAN - 50250 La Haye-du-Puits  
02 33 45 26 38 - 09 75 83 50 93  
[sa.sauvage@orange.fr](mailto:sa.sauvage@orange.fr)



## MICRO & LOGO



**Informatique**  
Neuf & occasion

**Impression**  
Sur tous supports



3, rue du G<sup>e</sup>-Leclerc (face à La Poste) - 50250 LA HAYE-DU-PUITS

02 33 07 56 95 - [www.micro-logo.com](http://www.micro-logo.com)



## EARL NAVET

Pêcheur - Ostréiculteur

UNE PÊCHE TRADITIONNELLE, DURABLE  
ET RESPONSABLE

50430 SAINT GERMAIN SUR AY

02 33 46 24 15

VENTE  
en  
DIRECT



## SYSTEME 2D

Dechanteloup Denis



06 79 13 57 92

[denis.dechanteloup@hotmail.fr](mailto:denis.dechanteloup@hotmail.fr)

Village Cotteley Neufmesnil 50250 La Haye

- Charpente
- Menuiseries
- Isolation
- Terrasse

# LES MAREES. COMMENT CA MARCHE ?

## HOW DO TIDES WORK ?

Date		1 PLEINES MERS				2 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 Coefficients

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 2023 (coefficient >100)

du 22 au 25 janvier	du 19 au 21 avril	du 28 septembre au 2 octobre
du 20 au 23 février	du 3 au 5 août	du 28 au 30 octobre
du 21 au 24 mars	du 31 août au 3 septembre	

# HORAIRES DES MAREES - TIDES TIMES

JANVIER | JANUARY

Date		PLEINES MERS				BASSES MERS	
		Matin		Soir		Matin	Soir
		Heure	Coef.	Heure	Coef.	Heure	Heure
1	D	02:24	51	15:01	50	09:16	21:48
2	L	03:35	51	16:11	52	10:25	22:55
3	M	04:41	54	17:13	57	11:34	23:58
4	M	05:37	59	18:06	62	12:32	-
5	J	06:24	65	18:51	67	00:51	13:21
6	V	07:04	69	19:31	71	01:35	14:03
7	S	07:40	73	20:07	74	02:14	14:40
8	D	08:14	74	20:41	74	02:50	15:15
9	L	08:47	74	21:14	74	03:23	15:48
10	M	09:19	73	21:46	71	03:54	16:19
11	M	09:51	69	22:16	67	04:25	16:51
12	J	10:22	65	22:48	62	04:57	17:23
13	V	10:55	59	23:23	56	05:30	17:56
14	S	11:34	53	-	-	06:06	18:34
15	D	00:06	50	12:23	47	06:50	19:21
16	L	01:00	45	13:27	44	07:48	20:23
17	M	02:10	44	14:43	46	09:01	21:42
18	M	03:30	49	16:05	54	10:26	23:07
19	J	04:47	59	17:20	66	11:44	--
20	V	05:52	72	18:24	79	00:19	12:51
21	S	06:50	85	19:21	91	01:20	13:51
22	D	07:43	96	20:13	100	02:18	14:49
23	L	08:32	103	21:02	105	03:12	15:43
24	M	09:18	105	21:46	103	04:02	16:32
25	M	10:02	101	22:27	97	04:47	17:15
26	J	10:43	91	23:06	85	05:27	17:54
27	V	11:23	78	23:45	71	06:04	18:31
28	S	12:05	64	-	-	06:41	19:07
29	D	00:27	57	12:53	50	07:21	19:49
30	L	01:20	45	14:01	40	08:14	20:44
31	M	02:38	38	15:30	38	09:27	22:00



## CABINET FOLLAIN - PEPIN

Agents généraux exclusifs

8, Z.A. du Carrousel  
Rd-Pt Route de Lessay  
8, Av. du Sénateur Foubert  
24, Place du Général Leclerc  
108, Rue du Haut Chemin

50250 LA HAYE  
50390 ST-SAUVEUR-LE-VICOMTE  
50190 PERIERS  
50710 CREANCES

Tél. 02 33 76 12 12 - Fax 02 33 76 12 19  
Tél. 02 33 95 43 00 - Fax 02 33 95 43 09  
Tél. 02 33 46 62 77 - Fax 02 33 46 52 01  
Tél. 02 33 76 52 32

N° erias : 07001553 - www.erias.fr

# HORAIRES DES MAREES - TIDES TIMES

FEVRIER | FEBRUARY

Date		PLEINES MERS				BASSES MERS	
		Matin		Soir		Matin	Soir
		Heure	Coef.	Heure	Coef.	Heure	Heure
1	M	04:07	40	16:51	43	10:57	23:26
2	J	05:18	47	17:53	52	12:12	-
3	V	06:11	56	18:40	61	00:31	13:05
4	S	06:51	65	19:18	69	01:21	13:49
5	D	07:27	72	19:53	75	02:02	14:28
6	L	08:01	78	20:25	80	02:39	15:04
7	M	08:33	81	20:57	82	03:12	15:36
8	M	09:04	82	21:27	82	03:43	16:07
9	J	09:34	81	21:56	80	04:13	16:36
10	V	10:03	78	22:25	75	04:43	17:05
11	S	10:32	72	22:54	68	05:12	17:33
12	D	11:04	63	23:28	59	05:42	18:02
13	L	11:44	54	-	-	06:17	18:39
14	M	00:12	49	12:38	45	07:05	19:34
15	M	01:15	41	13:55	40	08:15	20:55
16	J	02:47	42	15:42	46	09:48	22:39
17	V	04:32	52	17:14	60	11:26	-
18	S	05:46	69	18:20	77	00:05	12:39
19	D	06:44	86	19:14	93	01:11	13:42
20	L	07:34	100	20:02	105	02:10	14:41
21	M	08:20	109	20:46	111	03:04	15:32
22	M	09:02	112	21:25	110	03:50	16:16
23	J	09:40	107	22:01	103	04:29	16:53
24	V	10:17	97	22:35	90	05:04	17:25
25	S	10:52	82	23:08	73	05:34	17:53
26	D	11:26	65	23:41	56	06:02	18:21
27	L	12:04	47	-	-	06:33	18:53
28	M	00:20	40	13:00	33	07:16	19:42



Menuiseries bois, PVC, aluminium • Clôture PVC  
Vérandas • Stores • Parquets • Placo-plâtre • Isolation

**MENUISERIE - CHARPENTE**

**SAS LEMAÎTRE MENUISERIE**

2, rue des Houguettes 50430 SAINT-GERMAIN-SUR-AY

Tél. atelier: 02 33 45 68 80

email: [lemaitre.menuiserie@orange.fr](mailto:lemaitre.menuiserie@orange.fr)

# HORAIRES DES MAREES - TIDES TIMES

MARS | MARCH

Date		PLEINES MERS				BASSES MERS	
		Matin		Soir		Matin	Soir
		Heure	Coef.	Heure	Coef.	Heure	Heure
1	M	01:34	29	14:51	28	08:27	21:05
2	J	03:34	30	16:34	34	10:23	23:02
3	V	04:59	40	17:38	46	11:54	-
4	S	05:52	52	18:21	58	00:15	12:46
5	D	06:31	64	18:57	69	01:03	13:29
6	L	07:05	74	19:29	78	01:43	14:08
7	M	07:39	81	20:02	85	02:20	14:44
8	M	08:11	87	20:33	89	02:54	15:17
9	J	08:42	90	21:03	90	03:24	15:46
10	V	09:12	90	21:31	88	03:54	16:14
11	S	09:41	86	22:00	83	04:24	16:42
12	D	10:10	79	22:29	74	04:53	17:09
13	L	10:41	69	23:01	63	05:22	17:36
14	M	11:20	57	23:43	50	05:55	18:12
15	M	12:13	44	-	-	06:42	19:07
16	J	00:47	39	13:36	37	07:53	20:35
17	V	02:33	38	15:45	43	09:34	22:30
18	S	04:30	51	17:11	60	11:18	23:57
19	D	05:37	70	18:09	79	12:30	-
20	L	06:30	88	18:58	95	01:00	13:30
21	M	07:16	102	19:41	106	01:56	14:24
22	M	07:58	109	20:21	111	02:46	15:11
23	J	08:37	110	20:57	108	03:29	15:50
24	V	09:14	105	21:31	100	04:04	16:23
25	S	09:48	94	22:03	87	04:35	16:51
26	D	11:21	79	23:34	71	06:03	18:16
27	L	11:53	63	-	-	06:28	18:40
28	M	00:02	54	12:26	46	06:56	19:10
29	M	00:34	38	13:12	31	07:35	19:55
30	J	01:32	26	15:09	24	08:38	21:16
31	V	03:51	26	17:03	30	10:37	23:29



**Les Jambons  
de Lessay**

Spécialiste du jambon fumé  
Produits Régionaux  
Paniers gourmands

10, D900 - 50430 LESSAY  
(Direction Pèlerins/Saint-Lô)  
magasin@jambons-lessay.com  
Tél. 02 33 47 91 12  
www.jambons-lessay.com



# HORAIRES DES MAREES - TIDES TIMES

AVRIL | APRIL

Date		PLEINES MERS				BASSES MERS	
		Matin		Soir		Matin	Soir
		Heure	Coef.	Heure	Coef.	Heure	Heure
1	S	05:23	36	18:07	42	12:19	-
2	D	06:17	49	18:48	55	00:42	13:10
3	L	06:57	61	19:23	67	01:29	13:54
4	M	07:33	73	19:57	78	02:10	14:35
5	M	08:08	82	20:31	86	02:49	15:13
6	J	08:42	88	21:03	91	03:25	15:47
7	V	09:15	92	21:35	93	03:59	16:19
8	S	09:47	92	22:05	91	04:31	16:49
9	D	10:18	89	22:36	85	05:03	17:19
10	L	10:51	81	23:08	76	05:35	17:49
11	M	11:26	70	23:46	63	06:09	18:20
12	M	12:09	57	-	-	06:47	19:01
13	J	00:34	50	13:09	44	07:39	20:04
14	V	01:45	40	14:43	39	08:54	21:37
15	S	03:38	42	16:41	48	10:32	23:22
16	D	05:15	56	17:54	64	12:04	-
17	L	06:16	72	18:47	80	00:39	13:10
18	M	07:06	87	19:33	92	01:39	14:07
19	M	07:51	97	20:14	100	02:32	14:58
20	J	08:32	101	20:52	102	03:20	15:42
21	V	09:11	101	21:27	99	04:00	16:18
22	S	09:47	95	22:01	91	04:35	16:50
23	D	10:21	86	22:33	80	05:06	17:18
24	L	10:56	74	23:05	67	05:35	17:43
25	M	11:29	60	23:35	53	06:02	18:09
26	M	12:04	46	-	-	06:31	18:40
27	J	00:08	40	12:49	34	07:08	19:24
28	V	01:01	29	14:14	27	08:03	20:35
29	S	02:44	27	15:59	29	09:35	22:25
30	D	04:20	34	17:10	39	11:15	23:46



## Agence Immobilière

2, rue du Calvaire  
50250 LA HAYE DU PUIIS  
02 33 45 36 73

immoducoin50@orange.fr  
[www.immoducoin50.com](http://www.immoducoin50.com)

# HORAIRES DES MAREES - TIDES TIMES

MAI | MAY

Date		PLEINES MERS				BASSES MERS	
		Matin		Soir		Matin	Soir
		Heure	Coef.	Heure	Coef.	Heure	Heure
1	L	05:22	45	17:58	51	12:16	--
2	M	06:09	57	18:39	63	00:38	13:05
3	M	06:51	68	19:17	73	01:24	13:50
4	J	07:31	78	19:55	82	02:07	14:32
5	V	08:09	85	20:31	88	02:49	15:12
6	S	08:46	90	21:06	90	03:28	15:49
7	D	09:23	90	21:41	90	04:07	16:24
8	L	10:00	88	22:18	85	04:44	17:00
9	M	10:40	81	22:58	76	05:23	17:37
10	M	11:23	71	23:43	65	06:04	18:18
11	J	12:14	60	-	-	06:51	19:08
12	V	00:39	54	13:19	51	07:48	20:14
13	S	01:51	48	14:43	48	08:59	21:35
14	D	03:22	50	16:12	54	10:18	22:57
15	L	04:43	59	17:21	64	11:33	-
16	M	05:44	70	18:15	74	00:07	12:38
17	M	06:37	79	19:03	82	01:07	13:34
18	J	07:24	85	19:46	86	02:00	14:25
19	V	08:07	87	20:25	87	02:48	15:09
20	S	08:46	87	21:01	85	03:30	15:46
21	D	09:24	83	21:36	80	04:07	16:19
22	L	10:01	77	22:11	73	04:41	16:49
23	M	10:37	69	22:45	65	05:12	17:18
24	M	11:14	60	23:19	55	05:42	17:48
25	J	11:50	50	23:53	46	06:13	18:21
26	V	12:31	41	-	-	06:49	19:03
27	S	00:39	38	13:25	35	07:36	19:58
28	D	01:42	34	14:34	34	08:39	21:13
29	L	02:57	35	15:49	38	09:58	22:33
30	M	04:09	42	16:53	46	11:09	23:38
31	M	05:09	51	17:46	56	12:08	-



[sarl.lenormandy@orange.fr](mailto:sarl.lenormandy@orange.fr)

3 place Saint-Cloud • 50430 LESSAY • Tél. : 02 33 46 41 11  
[www.hotel-lenormandy.fr](http://www.hotel-lenormandy.fr)

# HORAIRES DES MAREES - TIDES TIMES

JUIN | JUNE

Date		PLEINES MERS				BASSES MERS	
		Matin		Soir		Matin	Soir
		Heure	Coef.	Heure	Coef.	Heure	Heure
1	J	06:02	61	18:33	66	00:33	13:01
2	V	06:50	71	19:17	75	01:23	13:50
3	S	07:36	79	20:00	82	02:11	14:36
4	D	08:20	84	20:42	86	02:59	15:21
5	L	09:05	87	21:25	88	03:45	16:05
6	M	09:50	87	22:09	86	04:31	16:49
7	M	10:37	84	22:56	81	05:18	17:34
8	J	11:26	77	23:45	73	06:06	18:22
9	V	12:18	70	-	-	06:56	19:14
10	S	00:40	66	13:15	63	07:50	20:11
11	D	01:40	60	14:18	58	08:47	21:14
12	L	02:49	57	15:28	57	09:49	22:20
13	M	04:00	58	16:37	60	10:52	23:25
14	M	05:06	62	17:39	64	11:56	-
15	J	06:06	66	18:34	68	00:29	12:57
16	V	06:59	70	19:22	71	01:28	13:52
17	S	07:47	72	20:05	73	02:20	14:38
18	D	08:30	74	20:44	74	03:05	15:19
19	L	09:10	74	21:20	73	03:44	15:55
20	M	09:47	72	21:56	70	04:21	16:29
21	M	10:24	69	22:31	66	04:54	17:02
22	J	10:59	64	23:05	61	05:27	17:33
23	V	11:33	58	23:38	56	05:59	18:07
24	S	12:07	53	-	-	06:32	18:43
25	D	00:14	50	12:46	47	07:10	19:25
26	L	00:58	45	13:33	43	07:54	20:15
27	M	01:51	42	14:31	41	08:48	21:18
28	M	02:55	42	15:39	43	09:52	22:29
29	J	04:04	46	16:47	49	11:04	23:39
30	V	05:11	53	17:49	58	12:12	-

S.A.R.L

## GARAGE LLINARES

Agent Renault - Dacia

garage.llinares@orange.fr  
www.llinares50.com

Tél : 02 33 46 02 88

Fax : 02 33 46 07 47

4 ZA du Carrousel  
50250 LA HAYE DU PUIITS



# HORAIRES DES MAREES - TIDES TIMES

JUILLET | JULY

Date		PLEINES MERS				BASSES MERS	
		Matin		Soir		Matin	Soir
		Heure	Coef.	Heure	Coef.	Heure	Heure
1	S	06:12	62	18:45	67	00:43	13:13
2	D	07:09	72	19:37	77	01:41	14:08
3	L	08:04	81	20:28	85	02:36	15:02
4	M	08:56	88	21:17	90	03:30	15:53
5	M	09:47	92	22:06	93	04:23	16:44
6	J	10:36	93	22:53	92	05:15	17:33
7	V	11:23	89	23:40	86	06:04	18:20
8	S	12:08	83	-	-	06:51	19:06
9	D	00:26	78	12:54	74	07:36	19:52
10	L	01:15	69	13:43	64	08:21	20:41
11	M	02:09	59	14:40	56	09:10	21:37
12	M	03:13	53	15:49	51	10:06	22:42
13	J	04:27	50	17:04	51	11:12	23:55
14	V	05:40	52	18:12	54	12:22	-
15	S	06:44	57	19:08	59	01:04	13:26
16	D	07:37	62	19:54	65	02:01	14:18
17	L	08:21	67	20:33	69	02:48	15:02
18	M	08:59	71	21:08	72	03:29	15:41
19	M	09:34	73	21:42	73	04:06	16:16
20	J	10:07	73	22:14	73	04:41	16:48
21	V	10:39	72	22:45	71	05:12	17:19
22	S	11:10	69	23:16	67	05:42	17:49
23	D	11:39	65	23:46	62	06:12	18:21
24	L	12:11	59	-	-	06:43	18:54
25	M	00:19	56	12:47	52	07:15	19:31
26	M	01:01	49	13:33	46	07:54	20:20
27	J	01:55	44	14:33	42	08:46	21:25
28	V	03:04	42	15:49	43	09:58	22:47
29	S	04:26	45	17:14	50	11:27	-
30	D	05:48	55	18:26	62	00:12	12:47
31	L	06:57	68	19:26	75	01:21	13:51



## FAIS DU VELO !

LOCATION DE VÉLOS  
VENTE & RÉPARATION  
[www.faisduvelo.fr](http://www.faisduvelo.fr)

3 ZA du Carrousel  
50250 LA HAYE  
02 46 80 00 46 - 06 80 22 67 61  
[serviceclients@faisduvelo.fr](mailto:serviceclients@faisduvelo.fr)



# HORAIRES DES MAREES - TIDES TIMES

AOÛT | AUGUST

Date		PLEINES MERS				BASSES MERS	
		Matin		Soir		Matin	Soir
		Heure	Coef.	Heure	Coef.	Heure	Heure
1	M	07:56	82	20:20	88	02:21	14:49
2	M	08:50	93	21:10	98	03:20	15:45
3	J	09:39	102	21:57	104	04:16	16:38
4	V	10:24	104	22:40	104	05:07	17:25
5	S	11:06	101	23:22	97	05:53	18:07
6	D	11:45	92	-	-	06:33	18:45
7	L	00:02	86	12:24	79	07:10	19:22
8	M	00:43	72	13:05	64	07:46	20:02
9	M	01:28	57	13:54	50	08:26	20:51
10	J	02:28	44	15:03	40	09:17	22:00
11	V	03:53	38	16:38	39	10:30	23:30
12	S	05:26	41	18:00	45	12:00	-
13	D	06:36	49	18:59	54	00:52	13:14
14	L	07:28	59	19:42	63	01:51	14:07
15	M	08:08	67	20:18	70	02:36	14:50
16	M	08:42	74	20:51	76	03:16	15:27
17	J	09:13	78	21:22	80	03:51	16:01
18	V	09:44	81	21:52	81	04:24	16:31
19	S	10:13	81	22:21	80	04:53	17:00
20	D	10:42	79	22:49	77	05:20	17:28
21	L	11:09	74	23:17	71	05:47	17:57
22	M	11:37	68	23:46	64	06:14	18:25
23	M	12:07	59	-	-	06:41	18:57
24	J	00:22	54	12:46	49	07:13	19:39
25	V	01:09	44	13:42	40	08:00	20:41
26	S	02:19	37	15:08	37	09:13	22:11
27	D	04:02	40	17:00	45	11:00	23:56
28	L	05:43	52	18:20	61	12:35	-
29	M	06:52	70	19:18	79	01:10	13:40
30	M	07:47	87	20:09	95	02:10	14:38
31	J	08:36	102	20:55	107	03:08	15:33

**Le Commerce**

CAFÉ RESTAURANT HÔTEL



11, PLACE PATTON  
50250 LA HAYE

**02 33 46 02 44**  
**OUVERT 7 JOURS/7**

# HORAIRES DES MAREES - TIDES TIMES

SEPTEMBRE | SEPTEMBER

Date		PLEINES MERS				BASSES MERS	
		Matin		Soir		Matin	Soir
		Heure	Coef.	Heure	Coef.	Heure	Heure
1	V	09:21	110	21:38	112	04:02	16:23
2	S	10:02	112	22:18	110	04:50	17:07
3	D	10:39	107	22:56	101	05:30	17:44
4	L	11:15	95	23:33	87	06:05	18:17
5	M	11:50	79	-	-	06:36	18:48
6	M	00:10	70	12:27	61	07:05	19:22
7	J	00:51	52	13:10	44	07:39	20:06
8	V	01:48	37	14:22	32	08:27	21:18
9	S	03:30	30	16:19	31	09:50	23:16
10	D	05:17	35	17:48	40	11:52	-
11	L	06:24	47	18:42	53	00:43	13:04
12	M	07:08	59	19:21	64	01:34	13:50
13	M	07:43	69	19:53	73	02:14	14:29
14	J	08:14	77	20:24	80	02:52	15:05
15	V	08:45	83	20:55	85	03:27	15:38
16	S	09:15	86	21:25	87	03:59	16:08
17	D	09:44	87	21:54	87	04:28	16:36
18	L	10:12	85	22:21	83	04:54	17:04
19	M	10:38	80	22:48	77	05:20	17:32
20	M	11:05	72	23:17	67	05:46	18:01
21	J	11:34	61	23:52	56	06:11	18:32
22	V	12:11	49	-	-	06:42	19:14
23	S	00:40	43	13:11	38	07:31	20:19
24	D	01:58	35	14:54	35	08:53	21:58
25	L	04:05	39	16:59	47	10:53	23:48
26	M	05:41	55	18:10	65	12:25	-
27	M	06:40	75	19:03	84	00:58	13:27
28	J	07:29	93	19:49	100	01:56	14:22
29	V	08:14	105	20:32	110	02:50	15:14
30	S	08:55	112	21:13	112	03:40	16:01

**CER**  
C'EST RÉUSSIR

STAGE CODE 3 JOURS

PERMIS AUTO / MOTO / CYCLO / REMORQUE / BOÎTE AUTO

ÉCOLE DE CONDUITE CER AGNES

5 RUE DU CALVAIRE - 50250 LA HAYE DU PUIITS Ag. E0205003440

Tél. : 02 33 46 02 09 - MOB. : 06 08 72 68 75

5A RUE URSULA HANS - 50430 LESSAY Ag. E1305000030

# HORAIRES DES MAREES - TIDES TIMES

OCTOBRE | OCTOBER

Date		PLEINES MERS				BASSES MERS	
		Matin		Soir		Matin	Soir
		Heure	Coef.	Heure	Coef.	Heure	Heure
1	D	09:33	111	21:52	108	04:24	16:41
2	L	10:09	104	22:28	98	05:01	17:17
3	M	10:44	91	23:04	83	05:33	17:48
4	M	11:18	75	23:40	66	06:01	18:18
5	J	11:52	57	-	-	06:27	18:49
6	V	00:19	48	12:31	40	06:58	19:29
7	S	01:15	33	13:43	28	07:44	20:37
8	D	03:05	26	15:49	28	09:09	22:49
9	L	04:52	32	17:17	38	11:29	-
10	M	05:54	44	18:08	50	00:13	12:32
11	M	06:34	57	18:45	62	00:59	13:15
12	J	07:08	68	19:19	73	01:38	13:53
13	V	07:39	77	19:51	81	02:16	14:31
14	S	08:11	84	20:24	86	02:53	15:07
15	D	08:43	88	20:56	89	03:28	15:40
16	L	09:13	89	21:26	88	03:58	16:10
17	M	09:42	87	21:55	85	04:26	16:41
18	M	10:10	82	22:26	78	04:54	17:12
19	J	10:40	73	22:57	68	05:22	17:44
20	V	11:15	62	23:39	56	05:52	18:20
21	S	11:59	50	-	-	06:29	19:08
22	D	00:34	44	13:07	40	07:25	20:19
23	L	02:02	38	14:55	40	08:53	21:55
24	M	04:00	45	16:42	52	10:43	23:30
25	M	05:21	60	17:46	69	12:05	-
26	J	06:16	77	18:38	85	00:37	13:04
27	V	07:03	91	19:24	97	01:33	13:58
28	S	07:46	101	20:07	103	02:25	14:48
29	D	07:27	104	19:48	104	02:12	14:34
30	L	08:05	102	20:26	99	02:54	15:14
31	M	08:41	95	21:04	90	03:30	15:50









**VISITE GUIDÉE SUR RÉSERVATION**

02 33 76 10 73 | [www.reo.fr](http://www.reo.fr)  
1 rue des planquettes 50430 Lessay

LE CAMEMBERT À PART

# HORAIRES DES MAREES - TIDES TIMES

NOVEMBRE | NOVEMBER

Date		PLEINES MERS				BASSES MERS	
		Matin		Soir		Matin	Soir
		Heure	Coef.	Heure	Coef.	Heure	Heure
1	M	09:16	84	21:41	77	04:02	16:22
2	J	09:51	71	22:18	63	04:30	16:53
3	V	10:26	56	22:58	48	04:58	17:24
4	S	11:04	42	23:48	36	05:29	18:03
5	D	12:02	31	-	-	06:13	18:59
6	L	01:11	29	13:42	29	07:23	20:32
7	M	02:48	31	15:13	35	09:14	22:07
8	M	03:57	40	16:12	45	10:33	23:04
9	J	04:44	51	16:56	56	11:23	23:50
10	V	05:22	62	17:35	66	12:08	-
11	S	05:59	71	18:13	75	00:33	12:50
12	D	06:35	79	18:51	82	01:14	13:30
13	L	07:10	84	19:27	86	01:52	14:09
14	M	07:44	87	20:01	87	02:27	14:45
15	M	08:17	86	20:36	84	03:01	15:21
16	J	08:51	82	21:14	79	03:34	15:59
17	V	09:29	75	21:54	71	04:10	16:39
18	S	10:12	66	22:42	61	04:49	17:23
19	D	11:04	56	23:42	52	05:35	18:17
20	L	12:11	49	-	-	06:35	19:23
21	M	00:58	48	13:37	49	07:52	20:39
22	M	02:27	52	15:03	56	09:15	21:55
23	J	03:43	61	16:11	67	10:29	23:02
24	V	04:43	72	17:07	77	11:32	-
25	S	05:34	81	17:57	85	00:02	12:29
26	D	06:20	88	18:44	89	00:55	13:22
27	L	07:03	90	19:27	90	01:44	14:08
28	M	07:42	89	20:08	87	02:26	14:50
29	M	08:20	85	20:47	82	03:03	15:28
30	J	08:57	78	21:26	74	03:37	16:03



**AUTOSECURITÉ**  
 CONTROLE 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](http://www.autosecurite.com)





# HORAIRES DES MAREES - TIDES TIMES

DECEMBRE | DECEMBER

Date		PLEINES MERS				BASSES MERS	
		Matin		Soir		Matin	Soir
		Heure	Coef.	Heure	Coef.	Heure	Heure
1	V	09:34	69	22:04	64	04:09	16:36
2	S	10:10	60	22:42	54	04:39	17:08
3	D	10:46	50	23:21	45	05:11	17:42
4	L	11:26	41	-	-	05:50	18:25
5	M	00:07	38	12:20	36	06:39	19:21
6	M	01:08	35	13:31	35	07:45	20:32
7	J	02:22	36	14:46	39	09:03	21:45
8	V	03:30	43	15:50	47	10:14	22:48
9	S	04:25	51	16:44	56	11:13	23:43
10	D	05:14	61	17:33	65	12:06	-
11	L	05:58	70	18:18	73	00:32	12:54
12	M	06:41	77	19:02	80	01:18	13:40
13	M	07:21	82	19:45	84	02:01	14:24
14	J	08:02	85	20:28	86	02:42	15:09
15	V	08:44	85	21:12	84	03:25	15:54
16	S	09:29	83	21:59	80	04:08	16:41
17	D	10:16	77	22:48	74	04:54	17:29
18	L	11:06	71	23:39	67	05:43	18:19
19	M	12:01	64	-	-	06:35	19:12
20	M	00:36	61	13:04	59	07:32	20:09
21	J	01:41	57	14:14	57	08:35	21:11
22	V	02:52	57	15:27	59	09:43	22:18
23	S	04:03	61	16:35	63	10:54	23:26
24	D	05:06	66	17:35	69	12:01	-
25	L	06:00	71	18:29	74	00:28	13:00
26	M	06:48	75	19:17	77	01:21	13:50
27	M	07:31	78	19:59	78	02:05	14:34
28	J	08:09	78	20:38	78	02:45	15:13
29	V	08:45	77	21:14	75	03:21	15:49
30	S	09:20	73	21:48	71	03:54	16:22
31	D	09:54	68	22:21	65	04:26	16:53



**INTÉRIM**  
**CDD**  
**CDI**

 1 Bis Rue Ursula Hans 50430 Lessay

 [lessay@normanrecrutement.fr](mailto:lessay@normanrecrutement.fr)

 02 33 76 41 70

 [www.normanrecrutement.fr](http://www.normanrecrutement.fr)




# COMMENT REUSSIR SA SORTIE PECHE A 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 2 h 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 réglettes sont disponibles gratuitement 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 réglette 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

Découvrez les marais au fil de l'eau

Croisières commentées  
Location de barques électriques

Découvrez  
nos formules

*Balades  
Gourmandes*

Les  
**bateliers**

des Marais du Cotentin



[www.decouvertemarais.com](http://www.decouvertemarais.com)

accueil@decouvertemarais.com - Tél. : 06 83 60 08 12

PRODUCTEUR DE  
**CIDRE FERMIER**

*& produits cidricoles  
dans le cotentin en Normandie*

38, LE CHEMIN PERREY - SOUSO SAINT-PATRICE-DE-CLAIDS  
Port. : 06 31 34 03 22 / 06 30 04 42 25

MÉDAILLE D'ARGENT 2021/2022 CIDRE COTENTIN

CIDRERIE  
CLAIDS



Ouvert toute l'année, le vendredi après-midi + le mardi et jeudi après-midi en Juillet/Août ou sur réservation.

**PROFESSIONNELS & PARTICULIERS**



Terrassement /// Démolition

/// Cour en enrobé

Transport /// Drainage

**02 33 47 50 73** /// [sarlthomascreances@sfr.fr](mailto:sarlthomascreances@sfr.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 dans nos bureaux.  
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 selfish 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](http://www.app2r.org), [www.ars.normandie.sante.fr](http://www.ars.normandie.sante.fr)  
et [manche.gouv.fr](http://manche.gouv.fr)

You can find the current regulations at the closest Tourist Office.  
More information available on [www.app2r.org](http://www.app2r.org), [www.ars.normandie.sante.fr](http://www.ars.normandie.sante.fr)  
and [manche.gosuv.fr](http://manche.gosuv.fr)

# LES INFOS PLAGES

## BEACH INFORMATION



### PLAGES SURVEILLEES EN JUILLET ET AOUT

GUARDS ON SERVICE IN JULY AND AUGUST

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



### PLAGES AUTORISEES AUX CHIENS

DOGS ALLOWED

- Bretteville sur Ay : tenus en laisse du 01/07 au 31/08
- Créances – Plage de Printania : tenus en laisse toute l'année
- Geffosses
- Glatigny : interdits du 15 juin au 15 septembre
- Pirou – Plage d'Armanville
- Pirou – Plage de la Bergerie
- Pirou – Plage de la cale Louis Robert : tenus en laisse toute l'année
- Saint-Germain-sur-Ay : tenus en laisse toute l'année
- Saint-Rémy-des-Landes : interdits du 15 juin au 15 septembre
- Surville : interdits du 15 juin au 15 septembre



### 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.



# GUY HOQUET LESSAY

22B PLACE SAINT-CLOUD, 50430 LESSAY  
02 33 17 97 10  
lessay@guyhoquet.com



## *La Ferme des Mares*

HÔTEL • RESTAURANT • LIEU DE RÉCEPTION

26 rue des Mares  
50430 Saint-Germain-sur-Ay  
Tél. : 02 33 17 01 02  
www.la-ferme-des-mares.com

**ET VOUS, QUELLE SERA VOTRE RÉACTION ?**



N'apprenez plus l'Histoire. **VIVEZ-LA !**

**D-DAY EXPERIENCE**  
SIMULATEUR DE VOL - MUSÉE - CINÉMA 3D

[www.dday-experience.com](http://www.dday-experience.com)

2 village de l'Amont  
50500 Saint-Côme du Mont

02.33.23.61.95



**Partagez vos expériences  
#COGMTOURISME**

Couverture conception : Côte Ouest Centre Manche Tourisme / Charte graphique : Valérie KEGKER SARL - valerie-kegler.com

Communauté de Départements



**Maison des Loisirs &  
de la Découverte**

11 place Saint-Cloud 50430 Lessay  
Tél. : 02 33 45 14 34

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



Retrouvez-nous sur  
Facebook et Instagram