

CÔTE OUEST

CENTRE MANCHE



Maison des Loisirs
& de la Découverte

Côte Ouest Centre Manche

Horaires des marées

2024



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



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
sa.sauvage@orange.fr



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

RENOV HABITAT

Depuis 1993

MENUISERIES : PVC - ALU - MIXTES

Portes & Fenêtres
Volets : Battants et Roulants
Stores d'intérieur et d'extérieur
Portails & Motorisations - Clôtures
Porte de garage



BARDAGES ET ISOLATIONS PERGOLAS

SOLABAIE

02 33 45 60 51
LA HAYE DU PUIT renovhabitat50@sfr.fr



SOMMAIRE CONTENTS



LES MAREES. COMMENT CA MARCHÉ ? 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 : ©Max Coquard-Bestjobers ©Philippe Fauvel ©Charline Féral ©Margaux Choquet

Horaires des marées : ©SHOM n°2023 - 274

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.

BROCHARD
HERNANDEZ
COUVERTURE • ZINGUERIE • BARDAGE • ÉTANCHÉITÉ

NOUVEAU
DAL'ALU
GOUTTIÈRES ET COUVERTINES EN CONTINU

CRÉANCES
TOITURES

02 33 07 73 07 23 ZA DU CARROUSEL
www.brochard-herandez-couvreur-50.fr 50250 LA HAYE DU PUIT

MICRO & LOGO

Informatique Neuf & occasion
Impression Sur tous supports

3, rue du G^l-Leclerc (face à La Poste) - 50250 LA HAYE-DU-PUITS
02 33 07 56 95 - www.micro-logo.com

Micro Logo

EARL NAVET
Pêcheur - Ostréiculteur
UNE PÊCHE TRADITIONNELLE, DURABLE ET RESPONSABLE
50430 SAINT GERMAIN SUR AY
02 33 46 24 15

VENTE DIRECTE



SYSTEME 2D
Dechanteloup Denis

RGE
Artisan
Chauffage et Climatisation

06 79 13 57 92
denis.dechanteloup@hotmail.fr
Village Canteley Neufmaxell 50250 La Haye

- Charpente
- Menuiseries
- Isolation
- Terrasse

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

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

- 1 Pleines mers** High tides
- 2 Basses mers** Low tides

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

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

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

- 3 Coefficient** 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 2024 (coefficient >100)

du 10 au 13 février	du 8 au 9 mai	du 16 au 20 octobre
du 10 au 13 mars	du 20 au 23 août	du 15 au 17 novembre
du 8 au 11 avril	du 18 au 21 septembre	

HORAIRES DES MAREES - TIDES TIMES

JANVIER | JANUARY

Date	PLEINES MERS				BASSES MERS		
	Matin		Soir		Matin	Soir	
	Heure	Coef.	Heure	Coef.	Heure	Heure	
1	L	10:25	61	22:51	58	04:56	17:23
2	M	10:56	54	23:23	51	05:28	17:55
3	M	11:31	47	-	-	06:03	18:32
4	J	00:01	44	12:17	41	06:45	19:16
5	V	00:52	39	13:17	38	07:39	20:14
6	V	02:00	38	14:30	39	08:47	21:26
7	D	03:16	41	15:46	45	10:06	22:45
8	L	04:26	49	16:54	54	11:20	23:53
9	M	05:26	59	17:53	65	-	12:22
10	M	06:19	70	18:46	76	00:50	13:17
11	J	07:09	80	19:37	85	01:42	14:09
12	V	07:56	89	20:25	92	02:31	15:01
13	S	08:43	95	21:12	96	03:20	15:52
14	D	09:28	97	21:57	96	04:08	16:39
15	L	10:12	94	22:39	91	04:54	17:24
16	M	10:56	87	23:22	82	05:37	18:06
17	M	11:40	76	-	-	06:19	18:48
18	J	00:06	70	12:28	64	07:03	19:32
19	V	00:56	59	13:26	54	07:53	20:25
20	S	01:59	50	14:41	48	08:56	21:31
21	D	03:22	47	16:09	48	10:15	22:52
22	L	04:45	51	17:24	54	11:41	-
23	M	05:50	58	18:23	62	00:09	12:50
24	M	06:42	66	19:11	70	01:09	13:42
25	J	07:24	73	19:51	76	01:55	14:25
26	V	07:59	78	20:25	79	02:35	15:02
27	S	08:32	80	20:57	81	03:10	15:36
28	D	09:03	80	21:27	80	03:42	16:06
29	L	09:33	78	21:56	76	04:10	16:34
30	M	10:01	74	22:22	71	04:38	17:00
31	M	10:28	67	22:48	64	05:04	17:26

HORAIRES DES MAREES - TIDES TIMES

FEVRIER | FEBRUARY

Date	PLEINES MERS				BASSES MERS		
	Matin		Soir		Matin	Soir	
	Heure	Coef.	Heure	Coef.	Heure	Heure	
1	J	10:56	59	23:17	55	05:32	17:53
2	V	11:29	50	23:54	46	06:03	18:24
3	S	-	-	12:13	42	06:42	19:06
4	D	00:45	38	13:17	35	07:38	20:09
5	L	02:02	34	14:48	36	08:56	21:39
6	M	03:41	39	16:24	45	10:36	23:20
7	M	05:03	52	17:38	59	11:57	-
8	J	06:06	67	18:37	76	00:30	13:00
9	V	06:59	83	19:29	91	01:28	13:57
10	S	07:48	97	20:16	103	02:22	14:52
11	D	08:33	107	21:00	109	03:14	15:43
12	L	09:16	110	21:41	110	04:00	16:28
13	M	09:57	107	22:19	103	04:43	17:08
14	M	10:35	97	22:56	90	05:20	17:44
15	J	11:14	83	23:34	74	05:55	18:18
16	V	11:55	65	-	-	06:31	18:54
17	S	00:16	56	12:46	48	07:14	19:40
18	D	01:15	42	14:04	37	08:13	20:47
19	L	02:50	35	15:55	37	09:43	22:27
20	M	04:34	41	17:19	46	11:35	-
21	M	05:43	52	18:16	58	00:04	12:44
22	J	06:31	63	18:58	68	01:02	13:32
23	V	07:08	73	19:33	77	01:45	14:11
24	S	07:40	80	20:03	82	02:21	14:45
25	D	08:10	84	20:31	86	02:54	15:16
26	L	08:39	86	21:00	86	03:23	15:45
27	M	09:08	86	21:27	84	03:50	16:10
28	M	09:35	82	21:53	79	04:15	16:34
29	J	10:00	76	22:17	72	04:41	16:58



Crédit Mutuel



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

HORAIRES DES MAREES - TIDES TIMES

MARS | MARCH

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

HORAIRES DES MAREES - TIDES TIMES

AVRIL | APRIL

Date	PLEINES MERS				BASSES MERS		
	Matin		Soir		Matin	Soir	
	Heure	Coef.	Heure	Coef.	Heure	Heure	
1	L	-	-	12:08	47	06:45	18:58
2	M	00:28	41	13:09	36	07:37	20:02
3	M	01:46	33	14:54	33	08:58	21:44
4	J	03:55	38	16:57	45	10:49	23:39
5	V	05:30	54	18:08	64	-	12:17
6	S	06:30	73	19:00	83	00:51	13:20
7	D	07:20	91	19:47	99	01:49	14:18
8	L	08:05	105	20:30	109	02:43	15:12
9	M	08:49	112	21:10	113	03:34	16:00
10	M	09:30	112	21:49	109	04:19	16:41
11	J	10:09	105	22:26	99	04:59	17:16
12	V	10:48	93	23:03	85	05:34	17:48
13	S	11:27	76	23:40	67	06:08	18:18
14	D	-	-	12:08	58	06:41	18:51
15	L	00:21	49	12:59	42	07:21	19:34
16	M	01:19	35	14:22	31	08:17	20:45
17	M	02:57	30	16:08	32	09:50	22:36
18	J	04:36	36	17:24	41	11:34	-
19	V	05:39	47	18:13	52	00:01	12:33
20	S	06:23	58	18:50	62	00:51	13:17
21	D	07:00	67	19:23	71	01:33	13:58
22	L	07:34	75	19:55	78	02:13	14:36
23	M	08:07	80	20:27	82	02:50	15:12
24	M	08:40	83	20:59	84	03:25	15:44
25	J	09:12	84	21:28	84	03:56	16:12
26	V	09:43	82	21:57	80	04:26	16:40
27	S	10:13	77	22:27	74	04:56	17:08
28	D	10:46	70	23:00	65	05:28	17:38
29	L	11:23	60	23:39	55	06:02	18:11
30	M	-	-	12:11	49	06:43	18:56



Les Jambons de Lessay

Spécialiste du jambon fumé
Produits Régionaux
Paniers gourmands

10, 0900 - 50430 LESSAY
(Direction Fériers/Saints-LB)

visite@jambons-lessay.com
Tél. 02 33 47 91 12
www.jambons-lessay.com



L'Immobilier Du Coin

Agence Immobilière
2, rue du Calvaire
50250 LA HAYE DU PUIIS
02 33 45 36 73
immoducoin50@orange.fr
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	M	00:33	45	13:17	42	07:40	20:06
2	J	01:52	40	14:50	42	08:58	21:39
3	V	03:33	46	16:27	52	10:29	23:10
4	S	04:57	59	17:35	67	11:46	-
5	D	05:57	74	18:29	81	00:19	12:49
6	L	06:50	87	19:17	93	01:18	13:47
7	M	07:38	97	20:01	99	02:14	14:41
8	M	08:23	101	20:43	101	03:06	15:30
9	J	09:07	100	21:24	97	03:53	16:12
10	V	09:49	93	22:03	89	04:35	16:49
11	S	10:30	84	22:43	77	05:13	17:23
12	D	11:12	71	23:23	64	05:49	17:56
13	L	11:56	58	-	-	06:25	18:31
14	M	00:06	51	12:45	45	07:04	19:14
15	M	00:58	40	13:47	37	07:53	20:13
16	J	02:07	35	15:04	34	09:00	21:33
17	V	03:26	36	16:16	38	10:18	22:49
18	S	04:33	42	17:12	46	11:24	23:48
19	D	05:25	50	17:57	54	-	12:17
20	L	06:09	58	18:37	62	00:38	13:05
21	M	06:51	66	19:16	69	01:25	13:50
22	M	07:31	72	19:54	74	02:09	14:32
23	J	08:10	76	20:29	77	02:50	15:10
24	V	08:47	78	21:04	79	03:27	15:45
25	S	09:23	78	21:39	78	04:04	16:19
26	D	10:01	76	22:16	74	04:42	16:55
27	L	10:42	71	22:58	69	05:21	17:34
28	M	11:27	65	23:45	62	06:04	18:17
29	M	-	-	12:19	59	06:52	19:08
30	J	00:41	56	13:19	54	07:48	20:10
31	V	01:46	53	14:28	53	08:51	21:21

HORAIRES DES MAREES - TIDES TIMES

JUIN | JUNE

Date		PLEINES MERS				BASSES MERS	
		Matin		Soir		Matin	Soir
		Heure	Coef.	Heure	Coef.	Heure	Heure
1	S	03:00	55	15:44	57	09:59	22:33
2	D	04:14	61	16:53	65	11:08	23:41
3	L	05:20	69	17:54	73	-	12:13
4	M	06:19	77	18:48	80	00:44	13:15
5	M	07:14	82	19:38	84	01:45	14:12
6	J	08:04	85	20:24	86	02:40	15:03
7	V	08:52	85	21:07	84	03:31	15:47
8	S	09:36	82	21:49	80	04:15	16:27
9	D	10:19	77	22:29	74	04:56	17:05
10	L	11:00	70	23:09	66	05:34	17:40
11	M	11:41	62	23:49	58	06:10	18:15
12	M	-	-	12:21	54	06:45	18:52
13	J	00:28	50	13:01	46	07:23	19:34
14	V	01:10	43	13:47	41	08:06	20:26
15	S	02:01	39	14:43	38	09:00	21:29
16	D	03:03	39	15:48	40	10:03	22:35
17	L	04:09	42	16:51	45	11:08	23:39
18	M	05:11	48	17:47	51	-	12:10
19	M	06:07	55	18:37	59	00:37	13:05
20	J	06:57	62	19:23	66	01:30	13:55
21	V	07:45	69	20:07	72	02:18	14:41
22	S	08:30	74	20:49	76	03:04	15:24
23	D	09:14	78	21:31	80	03:48	16:06
24	L	09:58	80	22:14	81	04:34	16:50
25	M	10:43	80	22:59	79	05:20	17:35
26	M	11:29	78	23:45	76	06:07	18:21
27	J	-	-	12:15	73	06:53	19:09
28	V	00:34	70	13:04	67	07:40	19:59
29	S	01:26	65	13:57	62	08:30	20:53
30	D	02:24	60	14:59	58	09:25	21:55

Le Normandy
Hôtel • Restaurant

sarl.lenormandy@orange.fr

3 place Saint-Cloud • 50430 LESSAY • Tél. : 02 33 46 41 11
www.hotel-lenormandy.fr

S.A.R.L.

GARAGE LLINARES

Agent Renault - Dacia

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

Tél. : 02 33 46 02 88

4 ZA du Carrousel
50250 LA HAYE DU PUITTS

HORAIRES DES MAREES - TIDES TIMES

JUILLET | JULY

Date	PLEINES MERS				BASSES MERS		
	Matin		Soir		Matin	Soir	
	Heure	Coef.	Heure	Coef.	Heure	Heure	
1	L	03:31	58	16:10	58	10:28	23:03
2	M	04:45	59	17:23	60	11:37	-
3	M	05:57	63	18:30	65	00:16	12:47
4	J	07:01	68	19:27	70	01:25	13:51
5	V	07:57	72	20:16	74	02:25	14:45
6	S	08:46	76	20:59	77	03:17	15:32
7	D	09:29	78	21:38	78	04:02	16:13
8	L	10:07	77	22:15	76	04:42	16:50
9	M	10:43	75	22:50	72	05:18	17:24
10	M	11:16	70	23:23	67	05:50	17:55
11	J	11:48	64	23:53	60	06:20	18:24
12	V	-	-	12:17	56	06:48	18:56
13	S	00:24	53	12:49	49	07:20	19:33
14	D	01:01	45	13:30	42	07:57	20:18
15	L	01:50	39	14:26	37	08:45	21:18
16	M	02:54	36	15:39	37	09:48	22:33
17	M	04:12	38	16:57	41	11:09	23:52
18	J	05:27	45	18:05	50	-	12:26
19	V	06:32	55	19:01	60	00:58	13:27
20	S	07:28	65	19:52	71	01:54	14:20
21	D	08:19	76	20:40	81	02:46	15:10
22	L	09:07	85	21:25	89	03:37	15:58
23	M	09:52	92	22:09	94	04:27	16:46
24	M	10:36	95	22:51	94	05:15	17:31
25	J	11:18	93	23:33	91	05:59	18:14
26	V	11:58	87	-	-	06:41	18:54
27	S	00:15	82	12:39	77	07:20	19:36
28	D	00:59	71	13:24	65	08:01	20:21
29	L	01:50	59	14:19	54	08:49	21:19
30	M	02:54	50	15:33	47	09:50	22:33
31	M	04:22	47	17:07	48	11:08	-

HORAIRES DES MAREES - TIDES TIMES

AOUT | AUGUST

Date	PLEINES MERS				BASSES MERS		
	Matin		Soir		Matin	Soir	
	Heure	Coef.	Heure	Coef.	Heure	Heure	
1	J	05:51	51	18:25	55	00:01	12:34
2	V	06:59	59	19:23	63	01:20	13:45
3	S	07:53	67	20:10	71	02:21	14:39
4	D	08:37	75	20:48	77	03:10	15:23
5	L	09:14	79	21:22	81	03:51	16:00
6	M	09:46	81	21:53	82	04:26	16:33
7	M	10:16	81	22:24	80	04:57	17:03
8	J	10:45	78	22:52	76	05:25	17:29
9	V	11:12	73	23:19	69	05:50	17:55
10	S	11:38	65	23:45	61	06:14	18:22
11	D	-	-	12:05	57	06:40	18:51
12	L	00:15	52	12:37	47	07:08	19:26
13	M	00:54	42	13:22	38	07:45	20:16
14	M	01:52	34	14:33	32	08:40	21:29
15	J	03:19	32	16:16	34	10:05	23:12
16	V	05:01	38	17:44	45	11:56	-
17	S	06:17	52	18:47	60	00:36	13:08
18	D	07:16	68	19:39	75	01:36	14:04
19	L	08:06	83	20:26	90	02:31	14:56
20	M	08:53	96	21:11	101	03:24	15:46
21	M	09:36	105	21:53	107	04:15	16:34
22	J	10:17	108	22:33	107	05:01	17:17
23	V	10:55	104	23:12	100	05:42	17:56
24	S	11:33	94	23:50	88	06:19	18:33
25	D	-	-	12:11	80	06:54	19:09
26	L	00:31	71	12:52	62	07:30	19:51
27	M	01:20	54	13:46	46	08:14	20:49
28	M	02:29	41	15:11	37	09:19	22:14
29	J	04:18	37	17:05	41	10:55	-
30	V	05:52	45	18:21	52	00:05	12:37
31	S	06:54	57	19:13	63	01:21	13:41



FAIS DU VELO!
 LOCATION DE VELOS
 VENTE & REPARATION
www.faisduvelo.fr

3 ZA du Carrousel
 50250 LA HAYE
 02 46 80 00 46 - 06 80 22 67 61
 serviceclients@faisduvelo.fr

  



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	D	07:40	68	19:54	73	02:12	14:28
2	L	08:17	77	20:27	80	02:54	15:06
3	M	08:48	83	20:57	85	03:30	15:40
4	M	09:16	86	21:25	86	04:02	16:10
5	J	09:44	86	21:53	85	04:30	16:37
6	V	10:12	83	22:20	81	04:55	17:01
7	S	10:37	78	22:46	75	05:18	17:26
8	D	11:01	71	23:10	66	05:41	17:51
9	L	11:25	61	23:36	56	06:04	18:17
10	M	11:52	50	-	-	06:28	18:48
11	M	00:09	44	12:28	39	06:59	19:34
12	J	01:01	33	13:37	29	07:53	20:47
13	V	02:41	28	15:48	31	09:23	22:42
14	S	04:47	37	17:29	45	11:36	-
15	D	06:04	54	18:30	64	00:18	12:50
16	L	06:58	74	19:20	83	01:18	13:44
17	M	07:45	91	20:05	99	02:11	14:36
18	M	08:29	105	20:48	110	03:04	15:27
19	J	09:11	113	21:29	115	03:54	16:14
20	V	09:50	114	22:09	112	04:38	16:56
21	S	10:28	107	22:47	102	05:18	17:35
22	D	11:05	94	23:26	86	05:52	18:10
23	L	11:43	77	-	-	06:25	18:46
24	M	00:07	67	12:25	57	07:00	19:28
25	M	00:57	48	13:22	40	07:44	20:28
26	J	02:16	35	15:02	33	08:55	22:06
27	V	04:15	34	16:55	39	10:53	-
28	S	05:40	45	18:02	51	00:00	12:26
29	D	06:33	57	18:48	64	01:01	13:19
30	L	07:13	69	19:25	73	01:45	13:59

HORAIRES DES MAREES - TIDES TIMES

OCTOBRE | OCTOBER

Date		PLEINES MERS				BASSES MERS	
		Matin		Soir		Matin	Soir
		Heure	Coef.	Heure	Coef.	Heure	Heure
1	M	07:45	77	19:56	81	02:23	14:35
2	M	08:15	83	20:25	85	02:57	15:09
3	J	08:43	86	20:54	87	03:29	15:40
4	V	09:11	86	21:23	86	03:58	16:08
5	S	09:39	84	21:50	82	04:24	16:34
6	D	10:04	80	22:16	76	04:48	16:59
7	L	10:28	72	22:41	68	05:11	17:26
8	M	10:52	63	23:08	57	05:34	17:53
9	M	11:19	52	23:42	45	05:58	18:24
10	J	11:57	40	-	-	06:31	19:11
11	V	00:37	34	13:12	31	07:29	20:27
12	S	02:23	31	15:26	34	09:04	22:19
13	D	04:26	41	17:04	49	11:09	23:51
14	L	05:39	59	18:03	68	-	12:23
15	M	06:31	78	18:52	86	00:51	13:18
16	M	07:17	95	19:37	101	01:45	14:10
17	J	08:01	107	20:21	110	02:37	15:01
18	V	08:42	112	21:03	112	03:27	15:49
19	S	09:22	111	21:45	108	04:12	16:33
20	D	10:02	103	22:25	97	04:51	17:13
21	L	10:40	89	23:06	81	05:27	17:50
22	M	11:20	72	23:50	63	06:01	18:28
23	M	-	-	12:05	54	06:37	19:12
24	J	00:44	47	13:05	40	07:23	20:12
25	V	02:03	35	14:39	34	08:34	21:43
26	S	03:45	35	16:17	38	10:22	23:19
27	D	04:02	43	16:23	48	10:44	23:17
28	L	04:54	54	17:08	59	11:35	-
29	M	05:33	64	17:45	68	00:01	12:16
30	M	06:06	72	18:19	75	00:40	12:55
31	J	06:38	78	18:51	80	01:17	13:32





LES VÉLOS DE CRÉANCES
Location de vélos
Tél. 06 16 25 97 37

www.lesvelosdecreances.com
Ouvert toute l'année • en direct ou sur réservation



ESCALE DANS LES DUNES
Chambres d'hôtes
Tél. 02 33 45 90 25
07 67 31 73 07

www.escaledanslesdunes.com
Ouvert toute l'année

829, Boulevard de la Mer, 50710 CRÉANCES

BOULANGERIE - PÂTISSERIE MAISON VIARD

146 Le Haut Chemin
50710 Créances
02 33 46 30 01



11 Rue du Ferrage
50430 Lessay
02 33 46 37 97

HORAIRES DES MAREES - TIDES TIMES

NOVEMBRE | NOVEMBER

Date		PLEINES MERS				BASSES MERS	
		Matin		Soir		Matin	Soir
		Heure	Coef.	Heure	Coef.	Heure	Heure
1	V	07:09	81	19:23	82	01:53	14:07
2	S	07:40	82	19:54	82	02:25	14:39
3	D	08:09	81	20:24	80	02:54	15:08
4	L	08:37	78	20:53	75	03:20	15:37
5	M	09:04	72	21:23	68	03:47	16:08
6	M	09:34	64	21:58	59	04:15	16:40
7	J	10:10	54	22:41	49	04:45	17:18
8	V	10:58	45	23:42	42	05:26	18:10
9	S	-	-	12:13	40	06:27	19:22
10	D	01:08	40	13:52	43	07:54	20:50
11	L	02:45	48	15:21	54	09:30	22:12
12	M	03:59	61	16:25	69	10:45	23:17
13	M	04:56	76	17:19	83	11:45	-
14	J	05:45	89	18:08	94	00:14	12:40
15	V	06:32	98	18:56	101	01:08	13:34
16	S	07:16	102	19:42	102	01:59	14:25
17	D	08:00	101	20:27	98	02:46	15:12
18	L	08:42	94	21:11	89	03:28	15:55
19	M	09:24	83	21:55	77	04:06	16:36
20	M	10:07	71	22:41	64	04:44	17:16
21	J	10:52	57	23:30	51	05:21	17:59
22	V	11:44	46	-	-	06:05	18:48
23	S	00:29	42	12:49	39	07:00	19:50
24	D	01:41	38	14:07	38	08:13	21:01
25	L	02:53	39	15:16	42	09:28	22:06
26	M	03:53	45	16:10	49	10:29	23:00
27	M	04:40	53	16:56	57	11:21	23:49
28	J	05:21	60	17:37	64	-	12:09
29	V	06:00	67	18:17	70	00:34	12:53
30	S	06:37	72	18:55	74	01:16	13:35

HORAIRES DES MAREES - TIDES TIMES

DECEMBRE | DECEMBER

Date		PLEINES MERS				BASSES MERS	
		Matin		Soir		Matin	Soir
		Heure	Coef.	Heure	Coef.	Heure	Heure
1	D	07:13	75	19:32	76	01:54	14:12
2	L	07:47	77	20:07	77	02:28	14:48
3	M	08:20	76	20:42	75	03:01	15:23
4	M	08:55	74	21:20	72	03:34	16:01
5	J	09:33	69	22:01	67	04:11	16:41
6	V	10:16	64	22:48	61	04:50	17:25
7	S	11:06	58	23:41	55	05:36	18:15
8	D	-	-	12:05	54	06:30	19:12
9	L	00:44	53	13:13	53	07:34	20:16
10	M	01:55	54	14:28	56	08:46	21:25
11	M	03:08	60	15:40	64	09:58	22:35
12	J	04:16	68	16:45	72	11:08	23:41
13	V	05:16	77	17:45	80	-	12:13
14	S	06:10	84	18:40	86	00:42	13:13
15	D	07:01	88	19:31	89	01:37	14:08
16	L	07:48	89	20:19	89	02:27	14:57
17	M	08:32	87	21:04	85	03:11	15:42
18	M	09:14	82	21:46	79	03:52	16:24
19	J	09:55	75	22:26	71	04:31	17:03
20	V	10:34	66	23:05	62	05:07	17:39
21	S	11:13	57	23:43	52	05:42	18:14
22	D	11:51	48	-	-	06:18	18:51
23	L	00:23	44	12:35	41	07:02	19:36
24	M	01:12	39	13:32	37	07:56	20:32
25	M	02:17	37	14:44	38	09:02	21:39
26	J	03:28	40	15:53	43	10:13	22:49
27	V	04:30	46	16:53	50	11:19	23:50
28	S	05:22	54	17:46	58	-	12:16
29	D	06:10	62	18:33	66	00:43	13:06
30	L	06:53	69	19:18	72	01:28	13:51
31	M	07:34	75	19:59	78	02:10	14:34



as AUTOSECURITE
 CONTRÔLE TECHNIQUE
 AUTO BILAN DES MARAIS
 Bruno SAUSSAYE - Jacky MARGUERITTE
 35, ZA du Carroussel - Rte de Lessay
 50250 LA-HAYE-DU-PUITS
 Tél. : 02 33 76 74 74
 www.autosecurite.com




NORMAN RECRUTEMENT
 INTÉRIM
 COD
 CDI

📍 1 Bis Rue Ursula Hans 50430 Lessay
 ✉ lessay@normanrecrutement.fr
 ☎ 02 33 76 41 70
 🌐 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**
du Marais du Cotentin

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



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, 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, www.ars.normandie.sante.fr et manche.gouv.fr

You can find the current regulations at the closest Tourist Office.
More information available on www.app2r.org, www.ars.normandie.sante.fr and manche.gosuv.fr

PRODUCEUR DE **CIDRE FERMIER**
& produits cidricoles dans le cotentin en Normandie

CIDRERIE CLAIDS

38, LE CHENIN PERREY - 50140 SAINT-PATRIEL-DE-CLAIDS
Port. : 06 31 34 03 22 / 06 30 04 42 25

MÉDAILLE D'ARGENT 2022 / 2023 CIDRE COSENTIN
MÉDAILLE D'OR 2023 JUS DE POMME

Visite & dégustation !

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

PROFESSIONNELS & PARTICULIERS

THOMAS & FILS

Terrassement /// Démolition
/// Cour en enrobé
Transport /// Drainage

02 33 47 50 73 /// sarlthomascreances@sfr.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 : Plage autorisée toute l'année
- Glatigny : interdits du 15 juin au 15 septembre
- Pirou – Plage d'Armanville : tenus en laisse toute l'année
- Pirou – Plage de la Bergerie : tenus en laisse toute l'année
- 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

Témoign 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.

CAMPING AUX GRANDS ESPACES
★★★★★
Locations et emplacements disponibles
Show-room vente de mobil homes
À 400m de la mer

auxgrandsespaces.com **02.33.07.10.14**

RÉO

VISITE GUIDÉE DE LA FROMAGERIE
JUILLET & AOÛT
(sauf les jours fériés)
Du lundi au vendredi
de 9h00 à 13h00

DE SEPTEMBRE À JUIN
Groupe de 20 pers. minimum

SUR RÉSERVATION AU
02 33 76 10 73

Fromagerie Réo
1 rue des planquettes 50430 LESSAY
www.reo.fr

LE CAMEBERT À PART

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr

Partagez vos expériences
#COCMTOURISME



Couverture conception : Côte Ouest Centre Manche Tourisme / Charte graphique : Valérie KEGÉKÉ SABÉ - valérie-kegese.com

Communauté de Communes



**Maison des Loisirs &
de la Découverte**

11 place Saint-Claud 50430 Lessay

Tel. : 02 33 45 14 34

www.tourisme-cocm.fr



Retrouvez-nous sur
Facebook et Instagram