

Marées



Lorient
Bretagne Sud
la belle aventure

larmorimmo

LE MEILLEUR MOYEN DE VENDRE ET ACHETER !



Face à la mairie
3, rue des quatre frères
Leroy Quéret
56260 LARMOR-PLAGE



contact@larmorimmo.com
www.larmorimmo.com

Une agence
dynamique
et expérimentée

Un accompagnement
sur-mesure

02 97 33 64 48

Sommaire

- 4 La carte touristique
- 6-32 Les horaires de marées
- La pêche
- 8-9 La pêche, c'est le pied
- 10 Les tailles réglementaires des coquillages & crustacés
- 34 La saisonnalité des poissons
- 16-17 Les recettes
- Le littoral
- 20-21 La carte des plages
- 28-29 Les paysages changeants



©X.DUBOIS-LBST

Crédit photographique : Couverture : ©CLO & CLEM – LBST. Pages intérieures : ©X.DUBOIS-LBST / ©E.LEMEE-LBST / ©LEZBROZ-LBST / ©T.PORIEL-LBST / ©S.LOREC-LORIENT AGGLO
Initié et coordonné par Lorient Bretagne Sud Tourisme / Imprimé par Cloître
Conception : Le Ciré Jaune - Réalisation : www.yume-graphisme.com - Janvier 2025

LORIENT BRETAGNE SUD TOURISME
45 bis bd Cosmao Dumanoir - 56100 LORIENT
lorientbretagnesudtourisme.fr

02 97 847 800 | accueil@lorient-tourisme.fr





LÉGENDE

© Conception - Cartographie izatis.com

Randonnée - - - GR® - Sentier de Grande Randonnée — GR® de Pays — V8 - Véloroute

Transports Chemin de fer Gare SNCF Aéroport
 == Liaison maritime Port Plage

Office de Tourisme Office de tourisme Office de tourisme agence saisonnière

En 2025, la ville de Larmor-Plage fête ses 100 ans



Célébration d'un siècle d'histoire !



Redécouvrez notre patrimoine
 EXPOSITIONS • CONFÉRENCES • PERFORMANCES ARTISTIQUES...
Vibrez au rythme de la culture
 SPECTACLES • CONCERTS • BAL RETRO...
Partagez des moments uniques en bord de mer
 BAIN DE MER COSTUMÉ • JEUX DE PISTE • FEUX D'ARTIFICE...

DATE & lune	PLEINES MERS				BASSES MERS	
	Matin		Soir		Matin	Soir
	Heure	coef.	Heure	coef.	Heure	Heure
1 M	05:20	80	17:40	81	11:40	23:55
2 J	06:01	82	18:20	83	-	12:21
3 V	06:43	82	19:01	81	00:37	13:03
4 S	07:27	80	19:46	78	01:20	13:47
5 D	08:14	75	20:35	72	02:07	14:34
6 L	09:07	68	21:34	64	02:57	15:26
7 M 	10:07	61	22:44	58	03:54	16:25
8 M	11:19	55	-	-	04:58	17:32
9 J	00:05	54	12:38	54	06:08	18:42
10 V	01:20	55	13:52	58	07:20	19:50
11 S	02:24	61	14:55	65	08:27	20:52
12 D	03:19	69	15:49	74	09:28	21:46
13 L 	04:07	77	16:35	81	10:21	22:34
14 M	04:50	83	17:15	85	11:08	23:18
15 M	05:29	86	17:51	86	11:50	23:59
16 J	06:05	86	18:24	85	-	12:30
17 V	06:38	83	18:56	80	00:38	13:08
18 S	07:11	76	19:28	72	01:16	13:45
19 D	07:45	68	20:03	63	01:53	14:21
20 L	08:20	59	20:42	53	02:32	14:59
21 M 	09:00	48	21:29	43	03:13	15:41
22 M	09:50	39	22:37	35	04:01	16:33
23 J	11:00	32	-	-	05:01	17:41
24 V	00:07	31	12:35	31	06:15	18:57
25 S	01:26	34	13:56	37	07:27	20:03
26 D	02:23	43	14:51	48	08:28	20:55
27 L	03:09	55	15:35	61	09:19	21:40
28 M	03:51	67	16:15	73	10:04	22:22
29 M 	04:30	79	16:53	84	10:45	23:01
30 J	05:09	89	17:30	93	11:25	23:41
31 V	05:48	96	18:07	98	-	12:05

©SNDM-Reproduction des prédictions de marées du SNDM pour Pont-Tudy non vérifiée par le SNDM et réalisée sous la seule responsabilité de l'éditeur.

DATE & lune	PLEINES MERS				BASSES MERS	
	Matin		Soir		Matin	Soir
	Heure	coef.	Heure	coef.	Heure	Heure
1 S	06:28	99	18:45	98	00:21	12:45
2 D	07:08	96	19:24	93	01:02	13:27
3 L	07:50	89	20:04	84	01:46	14:11
4 M	08:35	78	20:51	71	02:33	14:58
5 M 	09:29	64	21:54	57	03:25	15:53
6 J	10:43	50	23:29	46	04:28	17:00
7 V	-	-	12:23	43	05:46	18:22
8 S	01:12	43	13:55	46	07:12	19:44
9 D	02:27	50	15:01	56	08:29	20:51
10 L	03:21	62	15:48	68	09:29	21:43
11 M	04:04	74	16:27	78	10:16	22:26
12 M 	04:41	82	17:00	86	10:56	23:04
13 J	05:12	88	17:29	89	11:33	23:40
14 V	05:42	90	17:56	90	-	12:06
15 S	06:10	89	18:23	87	00:13	12:38
16 D	06:38	84	18:51	80	00:46	13:09
17 L	07:06	76	19:20	72	01:17	13:39
18 M	07:36	67	19:51	61	01:49	14:11
19 M	08:07	56	20:26	49	02:24	14:45
20 J 	08:45	44	21:16	38	03:05	15:27
21 V	09:41	32	22:45	28	03:57	16:27
22 S	11:28	25	-	-	05:13	18:01
23 D	00:44	26	13:31	30	06:48	19:32
24 L	01:59	36	14:34	44	08:04	20:33
25 M	02:49	52	15:18	60	08:58	21:20
26 M	03:31	69	15:57	77	09:42	22:01
27 J	04:10	85	16:33	92	10:22	22:40
28 V 	04:49	99	17:09	104	11:02	23:19



© X. DUBOIS / BSBT

La petite mer de Gâvres

La pêche c'est le pied !

Une activité gratuite au grand air et très pédagogique pour une sortie en famille ! La nature est généreuse sur les 100 km de littoral de Lorient Bretagne Sud. Lors des grands coefficients de marée (+ de 90, noté en gras dans les pages des horaires de marée), offrez-vous un bouquet iodé et concoctez-vous un vrai plateau de fruits de mer. Profitez-en pour apprécier les cris des oiseaux, le panorama, les lumières... C'est beau été comme hiver !

Où pêcher ?

La presqu'île de Gâvres, paradis des pêcheurs à pied

La presqu'île de Gâvres, avec sa petite mer intérieure de 560 hectares, nurserie surprenante, est LE SPOT du Morbihan. La mer se retire entièrement à marée basse deux fois par jour.

Qui dit presqu'île, dit trouver des coquillages des 2 côtés. Côté océan Atlantique, de la pointe des Saisies à Porh Guer, puis un peu plus loin, sur la presqu'île.

Riantec c'est le royaume des coquillages, entre la plage de la côte rouge et l'île aux Pins.

A Larmor-Plage

Les plages de Locqueltas ou de Kerguélen. L'ambiance y est familiale et bon-enfant !

A Guidel

Sur la plage de La Falaise à l'embouchure de la Laïta petits et grands fourmillent à la recherche de trésors.



Ploemeur

Absolument sur toute la côte de Ploemeur, en particulier à Kerroc'h ou encore sur la grande plage du Fort-Bloqué. Attention, si vous vous aventurez à marée basse jusqu'au Fort-Bloqué, soyez attentifs aux horaires et aux coefficients de marée, afin de ne pas rester coincés sur la petite île dès la marée montante !

L'île de Groix

Un peu partout sur l'île, en particulier à la plage des Sables Rouges et entre la baie de Locmaria et la Pointe des Chats.

En toute sécurité et en toute légalité

La pêche à pied de coquillages (mollusques et crustacés) est permise toute l'année du lever au coucher du soleil. Elle se pratique principalement lors des grandes marées, lorsque la mer est descendante.

Avant toute chose, consultez le site de la préfecture du Morbihan pour vérifier la situation sanitaire des coquillages

Plage du Nouriguel - Larmor-Plage



© E. LE MEEL / BSBT

pratique !



Pour vous assurer du bon calibre des coquillages, des réglettes de dimension préconisée vous sont offertes par l'observatoire du plancton de Port-Louis. Elles sont à votre disposition dans nos Offices de Tourisme.

et la qualité des eaux littorales : www.morbihan.gouv.fr

Consultez la météo et l'heure de la basse mer et remontez 45 minutes après celle-ci. Restez attentifs à votre environnement et veillez à ne pas l'abîmer. Dernier conseil : Soyez visible, rien de tel qu'un vêtement coloré !

Petite mer de Gâvres



© X. DUBOIS / BSBT



Mars

- Se renseigner sur la **qualité sanitaire** du gisement et la **réglementation** : www.pecheapied-responsable.fr
- Se renseigner sur la **réglementation détaillée** : www.pecheapied-loisir.fr

pour en savoir plus :
Observatoire du Plancton - 02 97 82 21 40



Tailles réglementaires minimale (en cm)

Amande de mer	--
Araignée de mer	12
Bigorneau	--
Bulot	4,5
Clam	4,3
Coque	2,7
Coquille St-Jacques	11
Couteau	10
Crevette grise	3
Crevette rose	5
Étrille	6,5
Homard	8,7
Huître creuse	5
Huître plate	6
Mactre solide	2,5
Moule	4
Ormeau	9
Oursin	5,5
Palourde européenne	4
Palourde japonaise	3,5
Pétoncle	4
Pouce-pied	--
Praire	4,3
Telline	2,5
Tourteau	13
Vernis	6
Venus	2,8
Vers marins	--



© SOURCE : WWW.PECHEAPIED-LOISIR.FR

DATE & lune	PLEINES MERS				BASSES MERS	
	Matin		Soir		Matin	Soir
	Heure	coef.	Heure	coef.	Heure	Heure
1 S	05:27	108	17:46	110	11:41	23:59
2 D	06:06	111	18:22	109	-	12:21
3 L	06:45	107	18:59	102	00:40	13:03
4 M	07:25	96	19:37	89	01:24	13:46
5 M	08:09	80	20:20	72	02:10	14:33
6 J	09:01	62	21:19	53	03:03	15:27
7 V	10:24	45	23:10	39	04:08	16:38
8 S	-	-	12:28	36	05:35	18:10
9 D	01:13	37	14:00	41	07:11	19:39
10 L	02:25	47	14:55	54	08:26	20:43
11 M	03:12	61	15:34	68	09:18	21:29
12 M	03:49	73	16:05	78	09:59	22:08
13 J	04:19	82	16:33	85	10:35	22:43
14 V	04:47	88	16:59	89	11:07	23:15
15 S	05:13	90	17:25	90	11:37	23:45
16 D	05:39	89	17:51	88	-	12:05
17 L	06:05	86	18:18	83	00:14	12:33
18 M	06:32	79	18:45	75	00:44	13:01
19 M	06:59	70	19:13	65	01:14	13:31
20 J	07:28	59	19:46	53	01:48	14:04
21 V	08:03	47	20:31	41	02:27	14:44
22 S	08:57	35	21:55	29	03:16	15:40
23 D	10:49	26	23:58	26	04:28	17:13
24 L	-	-	13:00	29	06:10	18:56
25 M	01:24	36	14:05	44	07:32	20:01
26 M	02:18	54	14:49	63	08:27	20:49
27 J	03:02	73	15:28	82	09:12	21:31
28 V	03:43	90	16:06	97	09:53	22:12
29 S	04:23	104	16:43	109	10:33	22:53
30 D	06:03	112	18:20	114	-	12:14
31 L	06:43	114	18:58	111	00:35	12:56



Avril

DATE & lune	PLEINES MERS				BASSES MERS	
	Matin		Soir		Matin	Soir
	Heure	coef.	Heure	coef.	Heure	Heure
1 M	07:24	107	19:36	102	01:19	13:39
2 M	08:06	95	20:16	87	02:04	14:24
3 J	08:52	77	21:03	68	02:53	15:13
4 V	09:50	58	22:09	50	03:48	16:10
5 S ☾	11:23	42	-	-	04:56	17:24
6 D	00:02	37	13:23	35	06:25	18:56
7 L	01:54	37	14:40	42	07:55	20:18
8 M	03:00	47	15:28	54	09:02	21:17
9 M	03:45	59	16:03	65	09:51	22:03
10 J	04:19	70	16:33	74	10:31	22:41
11 V	04:49	78	17:01	81	11:05	23:15
12 S	05:16	83	17:28	84	11:36	23:46
13 D ☽	05:43	85	17:55	85	-	12:05
14 L	06:10	85	18:22	84	00:16	12:33
15 M	06:37	82	18:49	80	00:46	13:01
16 M	07:04	77	19:17	73	01:16	13:30
17 J	07:32	69	19:48	65	01:48	14:01
18 V	08:04	60	20:26	54	02:24	14:37
19 S	08:45	49	21:17	44	03:04	15:20
20 D	09:46	39	22:38	34	03:55	16:18
21 L ☾	11:29	32	-	-	05:02	17:41
22 M	00:16	32	13:16	35	06:31	19:12
23 M	01:39	41	14:23	48	07:49	20:19
24 J	02:38	57	15:12	65	08:47	21:11
25 V	03:28	74	15:55	82	09:36	21:57
26 S	04:13	90	16:35	96	10:21	22:42
27 D ☽	04:57	101	17:16	105	11:04	23:27
28 L	05:40	108	17:57	108	11:49	-
29 M	06:24	107	18:38	105	00:14	12:33
30 M	07:09	101	19:21	96	01:01	13:19



EXPLOREZ LES ACTIVITÉS MARITIMES & PORTUAIRES DE LA RADE DE LORIENT !



- Circuits portuaires
- Ateliers & animations
- Rencontres de professionnels
- Applis mobiles
- Vidéos





Mai

DATE & lune	PLEINES MERS				BASSES MERS	
	Matin		Soir		Matin	Soir
	Heure	coef.	Heure	coef.	Heure	Heure
1 J	07:55	89	20:07	82	01:50	14:07
2 V	08:46	74	21:00	66	02:42	14:59
3 S	09:47	58	22:08	51	03:39	15:57
4 D	11:09	45	23:36	42	04:44	17:06
5 L	-	-	12:41	40	06:01	18:25
6 M	01:04	40	13:52	43	07:18	19:38
7 M	02:11	46	14:42	50	08:22	20:38
8 J	03:00	54	15:21	58	09:12	21:26
9 V	03:39	62	15:55	65	09:54	22:07
10 S	04:13	68	16:27	71	10:30	22:43
11 D	04:45	73	16:58	75	11:03	23:16
12 L	05:16	76	17:28	76	11:33	23:49
13 M	05:46	77	17:58	76	-	12:04
14 M	06:16	76	18:28	74	00:22	12:35
15 J	06:46	73	19:01	70	00:56	13:08
16 V	07:19	68	19:38	65	01:31	13:43
17 S	07:57	61	20:22	58	02:10	14:23
18 D	08:43	54	21:17	50	02:53	15:09
19 L	09:45	47	22:24	45	03:43	16:05
20 M	11:03	44	23:38	44	04:43	17:14
21 M	-	-	12:26	46	05:53	18:27
22 J	00:51	49	13:36	54	07:03	19:33
23 V	01:55	59	14:32	65	08:05	20:31
24 S	02:52	71	15:22	77	08:59	21:24
25 D	03:45	83	16:08	88	09:50	22:16
26 L	04:35	92	16:54	94	10:39	23:07
27 M	05:24	96	17:40	97	11:28	23:58
28 M	06:13	96	18:27	95	-	12:16
29 J	07:01	92	19:14	89	00:49	13:05
30 V	07:50	84	20:03	79	01:41	13:55
31 S	08:39	74	20:54	69	02:32	14:45

Mousqueton



Retrouvez-nous dans le MORBIHAN

ARZON - AURAY - LA TRINITE-SUR-MER
LE BONO - LORIENT - PLESCOP - VANNES

www.mousqueton.bzh - 02 97 49 93 02 - Mousqueton 3 rue Isabelle Autissier 56890 PLESCOP



© X. DUPONCHIST

Les palourdes & les coques

Nos conseils !

- Brossez les **palourdes** une première fois sous l'eau froide, puis les laissez tremper dans un bain d'eau salée (avec du gros sel) pendant 30 minutes à 2 heures avant de les égoutter et de les rincer une ultime fois.
- Jetez toutes les coques et les palourdes qui ne se sont pas ouvertes pendant la cuisson. Cela peut indiquer qu'elles ne sont pas comestibles.

Les palourdes

Afin d'éliminer tout grain de sable ou trace de vase, les palourdes doivent être soigneusement lavées et rincées.

Les palourdes se cuisent très simplement. Mettez-les dans une casserole avec un fond d'eau et laissez-les s'ouvrir tranquillement à feu moyen. Vous pouvez aussi rajouter un fond de vin blanc.

Une fois cuites, vous pouvez les servir, les cuisiner de différentes façons : dans une paëlla, avec des pâtes, en poêlée avec des échalotes ou juste parfumées avec de l'ail et du persil.

On peut également les accorder avec du cidre, pour rester dans le thème de la Bretagne ou avec n'importe quel poisson. Et si vous aimez les saveurs asiatiques, préparez-les à la japonaise dans un bouillon dashi parfumé d'algues ou simplement dans une soupe thaï avec du lait de coco.

Les coques

Les coques peuvent être cuites de différentes manières. La méthode la plus simple est de les cuire à la vapeur.

Placez les coques dans une casserole avec un peu d'eau et faites-les cuire à feu moyen jusqu'à ce que les coquilles s'ouvrent. Le temps de cuisson est de l'ordre de quelques minutes.

On peut également les cuire jusqu'à leur ouverture, avant de les déglacer avec du vin blanc et des oignons émincés ou de la crème fraîche.

Les coques sont également délicieuses lorsqu'elles sont ajoutées à une soupe, omelette, ragout ou plat de pâtes pour ajouter une saveur de fruits de mer.

Le top 2 de nos recettes

Les palourdes farcies

- 50 palourdes (de grandes tailles)
- Ail
- 3 brins de persil
- 50 gr de beurre ramolli
- Sel et poivre

Au préalable, faites cuire les palourdes afin qu'elles s'ouvrent. Vous pouvez également les ouvrir crues à l'aide une fine lame de couteau.

Hachez très finement le persil et l'ail et mélangez.

Rajoutez à cette préparation le beurre ramolli. Salez, poivrez.

Rajoutez une noisette de cette farce dans chacune des coquilles contenant la palourde.

Disposez les coquilles sur un plat allant au four.

Enfournez 10 min à 210° (le temps de faire fondre le beurre).

Régalez-vous !

Les pâtes aux coques

- 600 g de pâtes linguine
- 1,2 kg de coques fraîches
- 2 gousses d'ail
- ½ botte de persil plat
- 20 cl de vin blanc
- Le jus de cuisson (environ 100 cl)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Gros sel - Sel et poivre du moulin

Dans une poêle, faites revenir les coques dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive durant 1 minute. Ajoutez l'ail et le persil finement hachés, remuez bien puis ajoutez le vin blanc. Dès que les coquilles s'ouvrent, stoppez la cuisson. Filtré le jus des coques et portez-le à ébullition. Une fois réduit ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Émulsionnez le tout avec un fouet.

Faites cuire les pâtes à part. Dès qu'elles sont "al dente", égouttez-les et ajoutez-les aux coques. Versez le jus réduit et faites revenir à feu doux pendant 1 min. Ajoutez le persil haché et dégustez chaud.



DATE & lune	PLEINES MERS				BASSES MERS	
	Matin		Soir		Matin	Soir
	Heure	coef.	Heure	coef.	Heure	Heure
1 D	09:31	63	21:49	58	03:25	15:39
2 L	10:29	53	22:50	49	04:21	16:37
3 M	11:35	46	23:56	44	05:21	17:40
4 M	-	-	12:41	43	06:25	18:46
5 J	01:01	43	13:41	44	07:27	19:47
6 V	02:00	46	14:32	48	08:23	20:40
7 S	02:52	51	15:16	53	09:11	21:27
8 D	03:37	56	15:55	59	09:53	22:09
9 L	04:17	61	16:32	64	10:31	22:48
10 M	04:54	66	17:07	67	11:07	23:26
11 M	05:29	69	17:41	70	11:42	-
12 J	06:03	71	18:16	71	00:04	12:18
13 V	06:38	71	18:53	71	00:42	12:54
14 S	07:15	70	19:34	70	01:21	13:33
15 D	07:55	68	20:18	67	02:01	14:14
16 L	08:39	65	21:07	63	02:43	14:59
17 M	09:30	61	22:01	59	03:29	15:49
18 M	10:29	58	23:01	56	04:20	16:45
19 J	11:36	56	-	-	05:17	17:48
20 V	00:06	56	12:48	57	06:20	18:53
21 S	01:15	58	13:55	61	07:25	19:57
22 D	02:22	64	14:56	67	08:28	20:59
23 L	03:25	71	15:51	75	09:27	21:59
24 M	04:23	78	16:43	82	10:23	22:56
25 M	05:18	84	17:33	86	11:16	23:51
26 J	06:08	87	18:21	88	-	12:06
27 V	06:55	88	19:07	86	00:42	12:54
28 S	07:38	85	19:50	82	01:31	13:41
29 D	08:18	79	20:32	75	02:17	14:26
30 L	08:57	71	21:13	67	03:02	15:12

L'hôtel The Originals Les Océanes** à Lorient est un endroit rêvé pour explorer la Bretagne.

Situé idéalement à moins d'une heure de Quimper, Vannes et Quiberon. Et aussi à 15 mn à pied de la cité de la voile, de la base de sous-marins, de son port de pêche et de l'île de Groix.



Julien accueille vacanciers et professionnels en déplacement dans la charmante ville aux 6 ports.

Cet hôtel deux étoiles propose des chambres très confortables, un bar lounge, un salon cosy, une terrasse arborée et un parking public gratuit.



Contact

17 Avenue de la Perrière
56100 Lorient
02 97 37 14 66
contact@hotel-lesoceanes.com
www.hotel-lesoceanes.com



Carte des plages

GUIDEL-PLAGES

GUIDEL-PLAGES

- Le Bas Pouldu
- La Falaise
- Le Loc'h
- Pen Er Malo
- Le Fort-Bloqué

PLŒMEUR

PLŒMEUR

- Les Kaolins (naturiste)
- Le Pérello
- L'Anse du Stole

LARMOR-PLAGE

- Kerguelen Les Mouettes
- Kerguelen
- Kerguelen Les Roseaux
- Loquelettas
- Port-Maria
- Toulhars

PORT-LOUIS

- La Grande Plage

ÎLE DE GROIX

- Port-Mélite
- Les Grands Sables
- Locmaria

ÎLE DE GROIX

Océan Atlantique

LORIENT

LARMOR-PLAGE

PORT-LOUIS

GAVRES

GAVRES

- La Grande Plage

PLOUHINEC

- Magouëro
- Kervégant
- Anse du Magouër
- Barre d'Étel (baignade déconseillée)



Plage surveillée en juillet et août



Plage accessible aux Personnes à Mobilité Réduite



Handiplage



Plage avec WC accessible aux Personnes à Mobilité Réduite



Plage équipée en fauteuil Hippocampe



Canipromenade



Plage Pavillon Bleu



Animaux non-admis sur les plages en juillet et août.
En hors saison, contacter la mairie de votre commune.

0

2,5 km

© Goeignilin - Cartographie | szatis.com



DATE & lune	PLEINES MERS				BASSES MERS	
	Matin		Soir		Matin	Soir
	Heure	coef.	Heure	coef.	Heure	Heure
1 M	09:38	62	21:57	57	03:47	15:59
2 M	10:24	53	22:45	49	04:33	16:49
3 J	11:21	45	23:43	42	05:23	17:44
4 V	-	-	12:29	39	06:20	18:46
5 S	00:51	38	13:39	38	07:23	19:48
6 D	02:01	39	14:39	41	08:24	20:47
7 L	03:04	44	15:29	47	09:17	21:39
8 M	03:55	50	16:12	54	10:04	22:25
9 M	04:38	58	16:51	62	10:46	23:08
10 J	05:17	65	17:29	68	11:25	23:49
11 V	05:54	71	18:06	74	-	12:04
12 S	06:30	76	18:44	78	00:28	12:42
13 D	07:06	80	19:22	81	01:07	13:20
14 L	07:43	81	20:03	81	01:46	13:59
15 M	08:22	80	20:46	78	02:26	14:41
16 M	09:04	76	21:32	72	03:08	15:26
17 J	09:52	69	22:25	65	03:53	16:16
18 V	10:50	62	23:28	58	04:44	17:14
19 S	-	-	12:04	55	05:44	18:21
20 D	00:44	53	13:28	52	06:54	19:35
21 L	02:07	53	14:44	56	08:07	20:48
22 M	03:21	59	15:47	64	09:16	21:55
23 M	04:23	69	16:41	73	10:17	22:54
24 J	05:16	78	17:29	82	11:10	23:45
25 V	06:00	85	18:11	87	11:57	-
26 S	06:39	89	18:49	89	00:31	12:40
27 D	07:14	89	19:24	87	01:13	13:21
28 L	07:46	85	19:57	82	01:53	14:00
29 M	08:16	78	20:30	74	02:31	14:38
30 M	08:49	69	21:05	64	03:07	15:16
31 J	09:25	58	21:43	53	03:44	15:57



les seules marinières fabriquées à 100% en Bretagne
la plus ancienne fabrique textile bretonne

Magasin d'usine & visites d'atelier
 10 ZI des Cinq Chemins, 56520 Guidel
 contact@leminor.fr / 02 97 65 97 67
 www.leminor.fr/pages/visites



Août

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



VEGETTES
ANGÉLUS

AU DÉPART
DE LOCMARIAQUER

CROISIÈRES COMMENTÉES GOLFE DU MORBIHAN

RÉSERVATIONS & INFOS : 02 97 57 30 29



ACHAT EN LIGNE : WWW.VEGETTES-ANGELUS.COM

Tour du Golfe avec ou sans escale / Rivière d'Auray /
Île-aux-Moines / Houat / Hoëdic



Septembre

DATE & lune	PLEINES MERS				BASSES MERS	
	Matin		Soir		Matin	Soir
	Heure	coef.	Heure	coef.	Heure	Heure
1 L	11:26	27	-	-	05:10	17:57
2 M	00:14	24	13:27	24	06:39	19:33
3 M	02:16	28	14:42	34	08:13	20:48
4 J	03:17	41	15:30	49	09:16	21:41
5 V	04:00	56	16:10	65	10:02	22:23
6 S	04:36	72	16:47	80	10:41	23:02
7 D ☀	05:11	86	17:23	92	11:18	23:39
8 L	05:45	97	17:59	101	11:55	-
9 M	06:20	104	18:36	106	00:16	12:33
10 M	06:55	106	19:14	104	00:55	13:12
11 J	07:31	101	19:53	96	01:35	13:54
12 V	08:09	90	20:36	83	02:17	14:39
13 S	08:51	75	21:29	66	03:03	15:30
14 D 🌑	09:48	58	22:48	49	03:55	16:31
15 L	11:24	43	-	-	05:00	17:54
16 M	00:44	38	13:27	38	06:26	19:32
17 M	02:22	41	14:48	47	07:58	20:51
18 J	03:23	54	15:41	61	09:09	21:48
19 V	04:07	68	16:21	74	10:00	22:32
20 S	04:42	79	16:54	84	10:43	23:10
21 D 🌑	05:13	87	17:24	89	11:20	23:45
22 L	05:41	91	17:51	91	11:54	-
23 M	06:08	91	18:18	90	00:18	12:27
24 M	06:35	88	18:45	86	00:48	12:58
25 J	07:02	82	19:12	78	01:18	13:28
26 V	07:30	74	19:40	69	01:47	13:59
27 S	08:00	63	20:10	58	02:17	14:33
28 D	08:33	52	20:45	46	02:51	15:12
29 L	09:19	39	21:39	33	03:31	16:02
30 M 🌑	10:41	28	23:36	25	04:27	17:14

Bag Hatoup
nouvelle
navette
à la voile



Ma traversée Lorient* <> Groix (Loctiquélic)

* Ports de Kernével (Larmor-Plage) et de Sainte-Catherine (Loctiquélic)

en catamaran

adapté
aux familles

une aventure
unique

liaisons
quotidiennes*

réservation à partir du printemps 2025

baghatoup.com

* Voir conditions sur le site



© LEZBROZ/LBST

Grande Plage de Gâvres

Les paysages changeants

Bercé par les marées, le paysage côtier se transforme et offre un large et merveilleux éventail de paysages uniques aux silhouettes éphémères. Les couleurs sont sans cesse changeantes : océan de bleu, de gris ou de vert régi par la lumière du ciel. Un moment très attendu des photographes.



© TPORIEL/LBST

La Pointe des Chats, au sud-est de l'île de Groix

Lorsque la marée est très basse, le plateau rocheux se dévoile et offre un panorama saisissant : les roches plates, comme ciselées, étincellent par beau temps grâce à la présence de différents minéraux (grenats, micaschistes, glaucophanes ou encore épidotites).



© ELEMEE/LBST

L'embouchure de la Laïta, à Guidel

Véritable "rivière de mer", la Laïta coule depuis Quimperlé jusqu'à Guidel pour se jeter dans l'océan Atlantique. Bien qu'elle soit déjà sous l'influence des marées, le paysage qu'elle affiche est parmi l'un des plus impressionnants, surtout du côté de la plage de la Falaise où les courants agitent la mer et forment des bancs de sable.



© S. LOÏRE - LORIENT / AGGLO

Le port de Lomener (et les petits ports de Plœmeur)

Des bateaux à fleur de quai à marée basse, alors qu'ils baignent habituellement quelques mètres plus bas. L'intérêt de ces scènes portuaires est de se rendre compte de l'ampleur du phénomène des marées. Et que dire à marée haute, lorsque le vent se déchaine : déferlement de houle, bouillonnement d'écumes spectaculaires sur la jetée ! Un lieu coup de cœur pour profiter du spectacle, tout en restant prudent et à l'écart !



© ELEMEE/LBST

Le Fort-Bloqué, à Plœmeur

Accessible à marée basse, le Fort-Bloqué, construction défensive du 18^e siècle, redevient une île à marée haute. Un peu façon Mont Saint-Michel ! L'endroit offre également une vue imprenable sur l'horizon sur place ou depuis la plage. Attention à ne pas y rester bloqué quand la mer remonte !



© TPORIEL/LBST

Grand Site de France Dunes Sauvages, de Gâvres à Quiberon

Des plages à perte de vue, un cordon dunaire de plus de 35km reliant deux presqu'îles et l'immensité de l'océan. Même si la toile de fond qui se dessine ici est saisissante tout au long de l'année, elle est extraordinaire lors des grandes marées. Les plages sont fortement "agrandies" lorsque la mer se retire, et "rétrécies" lorsqu'elle revient vers la côte.



© TPORIEL/LBST

La Petite Mer de Gâvres entre Gâvres et Riantec

Ce marais maritime de 5 km de long et couvrant une superficie de 560 hectares est une nurserie pour une biodiversité exceptionnelle. Rempli et vidé par les marées, il se métamorphose lors des grandes marées, offrant un spectacle saisissant. Ce phénomène façonne un écosystème riche, où faune et flore prospèrent en harmonie avec la mer.



Octobre

DATE & lune	PLEINES MERS				BASSES MERS	
	Matin		Soir		Matin	Soir
	Heure	coef.	Heure	coef.		
1 M	-	-	12:41	24	05:54	18:54
2 J	01:44	28	14:04	34	07:35	20:13
3 V	02:44	42	14:56	50	08:40	21:06
4 S	03:26	59	15:38	68	09:27	21:49
5 D	04:03	76	16:16	84	10:08	22:28
6 L	04:40	91	16:54	98	10:47	23:07
7 M	05:16	103	17:33	107	11:26	23:47
8 M	05:53	109	18:12	110	-	12:07
9 J	06:30	109	18:52	106	00:28	12:50
10 V	07:09	102	19:35	96	01:11	13:35
11 S	07:51	89	20:22	81	01:56	14:24
12 D	08:39	72	21:23	63	02:45	15:18
13 L	09:44	55	22:53	47	03:41	16:24
14 M	11:26	41	-	-	04:51	17:50
15 M	00:46	39	13:16	40	06:18	19:20
16 J	02:07	44	14:28	49	07:41	20:31
17 V	02:59	55	15:16	61	08:45	21:23
18 S	03:38	67	15:54	71	09:35	22:05
19 D	04:11	76	16:25	79	10:17	22:42
20 L	04:41	82	16:54	84	10:54	23:15
21 M	05:09	85	17:22	86	11:27	23:46
22 M	05:38	86	17:50	85	11:59	-
23 J	06:06	83	18:18	81	00:16	12:30
24 V	06:35	79	18:46	76	00:46	13:01
25 S	07:04	72	19:14	68	01:16	13:34
26 D	06:36	63	18:46	59	01:48	13:09
27 L	07:12	53	19:24	48	01:23	13:49
28 M	08:02	43	20:23	38	02:06	14:38
29 M	09:17	34	22:03	31	03:02	15:43
30 J	10:51	31	23:50	33	04:19	17:07
31 V	-	-	12:13	38	05:45	18:24

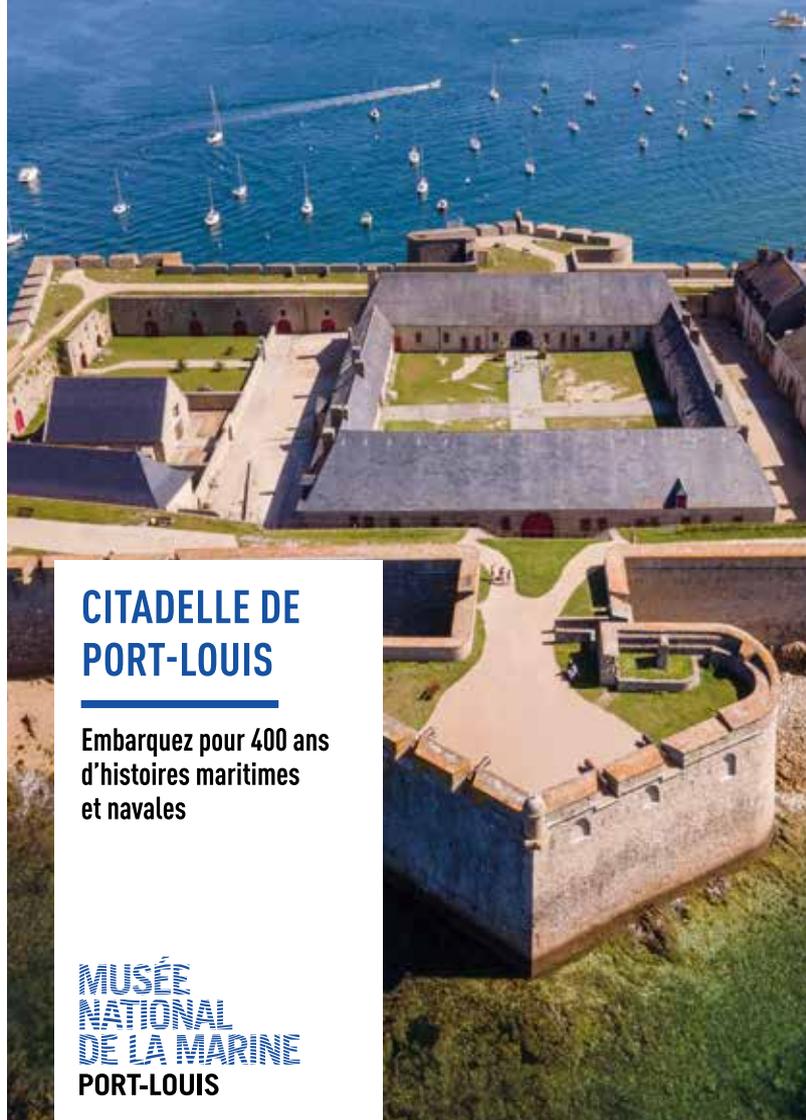
Novembre



DATE & lune	PLEINES MERS				BASSES MERS	
	Matin		Soir		Matin	Soir
	Heure	coef.	Heure	coef.		
1 S	00:58	44	13:12	52	06:53	19:22
2 D	01:46	60	14:01	68	07:45	20:09
3 L	02:28	76	14:45	84	08:31	20:53
4 M	03:08	90	15:28	96	09:15	21:36
5 M	03:49	101	16:10	104	10:00	22:20
6 J	04:30	106	16:54	106	10:45	23:05
7 V	05:12	105	17:40	102	11:33	23:52
8 S	05:57	98	18:27	93	-	12:22
9 D	06:45	87	19:20	79	00:41	13:14
10 L	07:39	72	20:23	65	01:33	14:11
11 M	08:45	58	21:42	52	02:31	15:15
12 M	10:06	47	23:11	45	03:38	16:29
13 J	11:33	44	-	-	04:52	17:46
14 V	00:24	45	12:43	48	06:05	18:53
15 S	01:18	51	13:37	55	07:09	19:47
16 D	02:00	59	14:18	62	08:01	20:32
17 L	02:37	66	14:54	69	08:46	21:11
18 M	03:10	71	15:28	73	09:25	21:46
19 M	03:43	75	16:00	76	10:01	22:19
20 J	04:15	77	16:31	77	10:35	22:50
21 V	04:46	76	17:01	76	11:09	23:22
22 S	05:18	74	17:31	73	11:43	23:55
23 D	05:50	70	18:03	68	-	12:18
24 L	06:26	65	18:38	62	00:31	12:55
25 M	07:06	59	19:20	55	01:09	13:36
26 M	07:55	52	20:14	49	01:52	14:22
27 J	08:54	46	21:26	44	02:44	15:17
28 V	10:04	43	22:47	43	03:45	16:21
29 S	11:16	45	-	-	04:54	17:30
30 D	00:02	48	12:23	53	06:01	18:33



DATE & lune	PLEINES MERS				BASSES MERS	
	Matin		Soir		Matin	Soir
	Heure	coef.	Heure	coef.	Heure	Heure
1 L	01:02	58	13:23	64	07:01	19:30
2 M	01:54	70	14:16	76	07:56	20:21
3 M	02:42	82	15:07	87	08:48	21:11
4 J	03:29	91	15:57	94	09:40	22:01
5 V ☉	04:17	97	16:46	98	10:31	22:50
6 S	05:04	98	17:36	97	11:23	23:40
7 D	05:53	95	18:25	92	-	12:15
8 L	06:43	88	19:16	83	00:31	13:07
9 M	07:34	78	20:08	72	01:23	14:00
10 M	08:27	67	21:04	61	02:16	14:54
11 J ☽	09:23	57	22:06	52	03:11	15:52
12 V	10:27	49	23:14	46	04:12	16:55
13 S	11:35	45	-	-	05:16	18:00
14 D	00:19	44	12:40	45	06:21	19:01
15 L	01:15	47	13:38	49	07:20	19:54
16 M	02:04	51	14:26	54	08:13	20:40
17 M	02:46	57	15:07	60	08:59	21:20
18 J	03:24	63	15:45	65	09:39	21:57
19 V	04:00	67	16:20	69	10:17	22:32
20 S ☀	04:35	71	16:53	72	10:54	23:08
21 D	05:09	73	17:26	73	11:31	23:43
22 L	05:44	73	17:59	73	-	12:07
23 M	06:20	72	18:34	71	00:20	12:44
24 M	06:59	70	19:13	68	00:58	13:23
25 J	07:41	66	19:56	64	01:38	14:04
26 V	08:27	61	20:47	59	02:22	14:49
27 S ☽	09:21	57	21:49	55	03:12	15:41
28 D	10:23	53	23:02	52	04:09	16:40
29 L	11:34	53	-	-	05:13	17:47
30 M	00:18	54	12:48	56	06:21	18:54
31 M	01:26	60	13:57	64	07:28	19:57



CITADELLE DE PORT-LOUIS

Embarquez pour 400 ans d'histoires maritimes et navales

MUSÉE NATIONAL DE LA MARINE
PORT-LOUIS



Port-Lay - Ile de Groix

La saisonnalité des poissons

La pêche en mer est un loisir qui se pratique au rythme des saisons. Il est primordial de respecter l'environnement et le rythme de reproduction des espèces marines. Voici un aperçu des poissons que vous pouvez pêcher selon les saisons et trouver sur les étals de nos poissonniers.

Automne

Aiguillat	Limande sole	Rouget barbet
Baudroie rousse	Maquereau	Sardine
Bar	Merlan	Saint-pierre
Chinchard	Merlu	Tacaud
Dorade rose	Morue	Thon germon
Églerin	Mulet	Turbot
Griset	Pageot rose	Vieille
Grondin rouge	Plie	Raie fleurie

Printemps

Aiguillat	Églerin	Mulet
Anchois	Griset	Plie
Baudroie rousse	Grondin rouge	Raie fleurie
Bar	Morue	Rouget barbet
Cardine franche	Merlan	Saint-pierre
Dorade grise	Merlu	Tacaud
	Lieu	

Hiver

Barbue	Limande sole	Rouget barbet
Baudroie rousse	Maquereau	Roussette
Chinchard	Morue	Sardine
Dorade rose	Merlan	Sole
Églerin	Merlu	Tacaud
Griset	Pageot rose	Turbaud
Grondin rouge	Raie	
Lieu jaune	Raie fleurie	

Été

Anchois	Congre	Raie fleurie
Barbue	Limande sole	Rouget barbet
Baudroie rousse	Maquereau	Saint-pierre
Bar	Merlan	Tacaud
Cardine franche	Mulet	
	Plie	

LE CONFISEUR

Groix à Port-Louis

ARTISAN CONFISEUR DEPUIS 2010
CAMELS - CHOCOLATS - NOUGATS - GUIMAUVES - PRALINES

Fabrication sur place



GROIX

16 Place de l'Église
56590 Île de Groix

PORT-LOUIS

22 Grande Rue
56290 Port-Louis



02 90 61 19 76 - www.caramelsdegroix.com

par Quiberon et Lorient

Embarquez toute l'année!



BREIZHGO

Océane

oceane.breizhgo.bzh

Un service de la Région Bretagne

