

# CÔTE OUEST

## CENTRE MANCHE



# Horaires de marées

## 2025

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](mailto: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](http://www.la-ferme-des-mares.com)

RGE



# RENOV'HABITAT

Depuis 1993



**SOLABAIE**

PORTES - FENÊTRES - VOILETS  
PORTAILS - PORTES DE GARAGE  
PERGOLAS - STORES  
BARDAGES - ISOLATIONS



# 02 33 45 60 51

E-mail: [renovhabitat50@sfr.fr](mailto:renovhabitat50@sfr.fr)



[www.renovhabitat50.com](http://www.renovhabitat50.com)

50250 LA HAYE



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 :** ©Angélique Fouache ©Philippe Fauvel ©Charline Féral ©Margaux Choquet

**Horaires des marées :** ©SHOM n°2024 - 418

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

NOUVEAU

## DA'ALU

GOUTTIÈRES ET COUVERTINES EN CONTINU

CRÉANCES

# TOITURES

COUVERTURE • ZINGUERIE • BARDAGE • ÉTANCHÉITÉ

### 02 33 07 73 07

[www.brochard-herandez-couvreur-50.fr](http://www.brochard-herandez-couvreur-50.fr)

23 ZA DU CARROUSEL

50250 LA HAYE DU PUIITS



# 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)



Micro Logo

# 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		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 2025 (coefficient >100)

du 28 février au 3 mars	du 8 au 11 septembre
du 29 mars au 1 <sup>er</sup> avril	du 7 au 10 octobre
du 27 au 30 avril	du 5 au 7 novembre

# HORAIRES DES MAREES - TIDES TIMES

JANVIER | JANUARY

Date		PLEINES MERS				BASSES MERS	
		Matin		Soir		Matin	Soir
		Heure	Coef.	Heure	Coef.	Heure	Heure
1	M	08:14	80	20:40	81	02:50	15:16
2	J	08:54	82	21:21	83	03:30	15:59
3	V	09:35	82	22:02	81	04:12	16:42
4	S	10:16	80	22:44	78	04:54	17:25
5	D	11:00	75	23:28	72	05:36	18:08
6	L	11:46	68	-	-	06:19	18:52
7	M	00:15	64	12:38	61	07:07	19:41
8	M	01:10	58	13:41	55	08:04	20:40
9	J	02:17	54	14:57	54	09:14	21:51
10	V	03:38	55	16:21	58	10:34	23:11
11	S	04:57	61	17:35	65	11:55	-
12	D	06:02	69	18:37	74	00:25	13:03
13	L	06:57	77	19:29	81	01:26	14:01
14	M	07:43	83	20:14	85	02:18	14:50
15	M	08:25	86	20:53	86	03:02	15:33
16	J	09:02	86	21:29	85	03:41	16:10
17	V	09:37	83	22:02	80	04:16	16:43
18	S	10:09	76	22:32	72	04:47	17:12
19	D	10:38	68	22:59	63	05:14	17:37
20	L	11:05	59	23:25	53	05:40	18:01
21	M	11:34	48	23:58	43	06:10	18:32
22	M	-	-	12:13	39	06:48	19:13
23	J	00:45	35	13:12	32	07:38	20:08
24	V	01:58	31	14:39	31	08:50	21:32
25	S	03:32	34	16:11	37	10:23	23:07
26	D	04:50	43	17:21	48	11:43	-
27	L	05:49	55	18:18	61	00:15	12:42
28	M	06:39	67	19:06	73	01:08	13:33
29	M	07:24	79	19:51	84	01:55	14:21
30	J	08:07	89	20:33	93	02:41	15:08
31	V	08:47	96	21:13	98	03:25	15:53

Crédit  Mutuel

# HORAIRES DES MAREES - TIDES TIMES

FEVRIER | FEBRUARY

Date		PLEINES MERS				BASSES MERS	
		Matin		Soir		Matin	Soir
		Heure	Coef.	Heure	Coef.	Heure	Heure
1	S	09:27	99	21:51	98	04:07	16:35
2	D	10:05	96	22:29	93	04:47	17:14
3	L	10:44	89	23:07	84	05:25	17:51
4	M	11:23	78	23:47	71	06:01	18:27
5	M	-	-	12:08	64	06:39	19:09
6	J	00:34	57	13:05	50	07:29	20:02
7	V	01:38	46	14:27	43	08:40	21:17
8	S	03:14	43	16:17	46	10:14	22:57
9	D	04:54	50	17:37	56	11:55	-
10	L	06:01	62	18:35	68	00:24	13:04
11	M	06:52	74	19:22	78	01:25	13:58
12	M	07:34	82	20:00	86	02:13	14:42
13	J	08:09	88	20:33	89	02:52	15:18
14	V	08:41	90	21:02	90	03:25	15:50
15	S	09:11	89	21:31	87	03:55	16:17
16	D	09:39	84	21:58	80	04:21	16:41
17	L	10:05	76	22:22	72	04:44	17:02
18	M	10:29	67	22:44	61	05:08	17:24
19	M	10:53	56	23:10	49	05:33	17:49
20	J	11:24	44	23:45	38	06:02	18:17
21	V	-	-	12:08	32	06:41	19:02
22	S	00:41	28	13:28	25	07:44	20:17
23	D	02:33	26	15:36	30	09:21	22:23
24	L	04:22	36	17:02	44	11:13	23:50
25	M	05:30	52	18:01	60	-	12:19
26	M	06:21	69	18:49	77	00:46	13:12
27	J	07:07	85	19:33	92	01:37	14:03
28	V	07:49	99	20:14	104	02:25	14:52



Menuiseries bois, Maisons avec ossature Bois,  
PVC, aluminium, Clôture PVC, Vérandas,  
Stores, Parquets, Placo-plâtre, Isolation



# LEMAÎTRE menuiserie

**Menuiserie  
Charpente**

50430 SAINT GERMAIN-SUR-AY

Tél. atelier 02 33 45 68 80

Mail : lemaître.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	S	08:30	108	20:53	110	03:11	15:37
2	D	09:09	111	21:31	109	03:53	16:18
3	L	09:46	107	22:07	102	04:32	16:54
4	M	10:23	96	22:43	89	05:07	17:28
5	M	11:02	80	23:21	72	05:42	18:02
6	J	11:45	62	-	-	06:16	18:41
7	V	00:07	53	12:42	45	07:05	19:36
8	S	01:14	39	14:20	36	08:22	20:59
9	D	03:10	37	16:18	41	10:13	23:00
10	L	04:49	47	17:30	54	11:56	-
11	M	05:50	61	18:21	68	00:21	12:55
12	M	06:35	73	19:01	78	01:13	13:41
13	J	07:12	82	19:34	85	01:55	14:20
14	V	07:43	88	20:03	89	02:29	14:52
15	S	08:12	90	20:31	90	03:00	15:20
16	D	08:41	89	20:58	88	03:27	15:46
17	L	09:08	86	21:24	83	03:53	16:09
18	M	09:34	79	21:48	75	04:16	16:30
19	M	09:58	70	22:10	65	04:40	16:51
20	J	10:22	59	22:34	53	05:05	17:14
21	V	10:49	47	23:03	41	05:31	17:39
22	S	11:28	35	23:51	29	06:06	18:20
23	D	-	-	12:43	26	07:05	19:35
24	L	01:44	26	15:04	29	08:38	21:43
25	M	03:52	36	16:36	44	10:40	23:20
26	M	05:02	54	17:34	63	11:50	-
27	J	05:54	73	18:22	82	00:18	12:44
28	V	06:40	90	19:05	97	01:10	13:37
29	S	07:23	104	19:47	109	02:01	14:27
30	D	09:05	112	21:27	114	03:49	16:14
31	L	09:45	114	22:05	111	04:32	16:55



SARL

## JORET & FILS

VENTE AUX PARTICULIERS

le premier samedi du mois de septembre à avril

PRODUCTEUR & EXPÉDITEUR de légumes

[www.legumes-joret.com](http://www.legumes-joret.com)

2, rue du Corps de Garde - 50430 ST GERMAIN-SUR-AY

Tél. : 02 33 07 17 95 - Fax. : 02 33 07 79 93

e-mail : [contact@legumes-joret.com](mailto:contact@legumes-joret.com)





# HORAIRES DES MAREES - TIDES TIMES

AVRIL | APRIL

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



## 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	J	10:49	89	23:05	82	05:34	17:48
2	V	11:35	74	23:50	66	06:15	18:28
3	S	-	-	12:26	58	07:00	19:13
4	D	00:43	51	13:31	45	07:54	20:12
5	L	01:54	42	14:55	40	09:02	21:31
6	M	03:22	40	16:16	43	10:23	22:53
7	M	04:38	46	17:18	50	11:33	23:57
8	J	05:35	54	18:06	58	-	12:28
9	V	06:20	62	18:46	65	00:47	13:14
10	S	06:59	68	19:21	71	01:31	13:56
11	D	07:34	73	19:54	75	02:12	14:35
12	L	08:08	76	20:26	76	02:50	15:10
13	M	08:42	77	20:58	76	03:25	15:41
14	M	09:15	76	21:28	74	03:57	16:10
15	J	09:46	73	21:58	70	04:27	16:38
16	V	10:19	68	22:30	65	04:58	17:08
17	S	10:53	61	23:05	58	05:31	17:39
18	D	11:34	54	23:49	50	06:08	18:16
19	L	-	-	12:24	47	06:51	19:05
20	M	00:46	45	13:28	44	07:47	20:11
21	M	01:58	44	14:45	46	08:57	21:35
22	J	03:19	49	16:04	54	10:15	22:52
23	V	04:32	59	17:10	65	11:27	23:59
24	S	05:35	71	18:08	77	-	12:30
25	D	06:32	83	19:00	88	01:00	13:29
26	L	07:25	92	19:50	94	01:58	14:26
27	M	08:16	96	20:37	97	02:55	15:20
28	M	09:06	96	21:24	95	03:48	16:08
29	J	09:54	92	22:10	89	04:37	16:53
30	V	10:42	84	22:55	79	05:23	17:35
31	S	11:30	74	23:42	69	06:07	18:18



sarl.lenormandy@orange.fr

3 place Saint-Cloud • 50430 LESSAY • Tél. : 02 33 46 41 11  
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	D	-	-	12:18	63	06:52	19:02
2	L	00:31	58	13:10	53	07:39	19:51
3	M	01:25	49	14:07	46	08:29	20:47
4	M	02:25	44	15:10	43	09:24	21:48
5	J	03:30	43	16:13	44	10:22	22:48
6	V	04:31	46	17:09	48	11:20	23:46
7	S	05:25	51	17:57	53	-	12:15
8	D	06:13	56	18:41	59	00:39	13:07
9	L	06:58	61	19:22	64	01:29	13:54
10	M	07:40	66	20:00	67	02:15	14:37
11	M	08:20	69	20:37	70	02:57	15:15
12	J	08:59	71	21:13	71	03:34	15:49
13	V	09:36	71	21:49	71	04:11	16:24
14	S	10:13	70	22:26	70	04:48	17:00
15	D	10:53	68	23:07	67	05:27	17:38
16	L	11:35	65	23:51	63	06:09	18:20
17	M	-	-	12:21	61	06:53	19:06
18	M	00:39	59	13:11	58	07:40	19:59
19	J	01:33	56	14:08	56	08:33	20:59
20	V	02:35	56	15:12	57	09:34	22:07
21	S	03:43	58	16:22	61	10:42	23:18
22	D	04:55	64	17:32	67	11:52	-
23	L	06:04	71	18:36	75	00:28	13:00
24	M	07:08	78	19:34	82	01:35	14:04
25	M	08:06	84	20:27	86	02:37	15:02
26	J	09:00	87	21:16	88	03:34	15:54
27	V	09:49	88	22:02	86	04:26	16:41
28	S	10:34	85	22:45	82	05:13	17:24
29	D	11:16	79	23:26	75	05:55	18:03
30	L	11:55	71	-	-	06:34	18:40



S.A.R.L.  
**GARAGE LLINARES**

Agent Renault - Dacia

Tél : 02 33 46 02 88

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

4 ZA du Carrousel  
50250 LA HAYE DU PUTTS



# HORAIRES DES MAREES - TIDES TIMES

JUILLET | JULY

Date		PLEINES MERS				BASSES MERS	
		Matin		Soir		Matin	Soir
		Heure	Coef.	Heure	Coef.	Heure	Heure
1	M	00:05	67	12:33	62	07:09	19:15
2	M	00:43	57	13:11	53	07:42	19:52
3	J	01:21	49	13:52	45	08:19	20:36
4	V	02:07	42	14:45	39	09:05	21:32
5	S	03:07	38	15:54	38	10:03	22:39
6	D	04:19	39	17:04	41	11:14	23:50
7	L	05:28	44	18:04	47	-	12:23
8	M	06:27	50	18:56	54	00:53	13:22
9	M	07:19	58	19:42	62	01:47	14:11
10	J	08:06	65	20:24	68	02:34	14:55
11	V	08:49	71	21:04	74	03:18	15:36
12	S	09:29	76	21:43	78	03:59	16:15
13	D	10:08	80	22:21	81	04:41	16:55
14	L	10:47	81	23:00	81	05:23	17:36
15	M	11:26	80	23:40	78	06:03	18:15
16	M	-	-	12:06	76	06:43	18:54
17	J	00:21	72	12:47	69	07:23	19:37
18	V	01:06	65	13:34	62	08:06	20:27
19	S	01:59	58	14:31	55	08:57	21:28
20	D	03:05	53	15:44	52	10:03	22:46
21	L	04:28	53	17:12	56	11:23	-
22	M	05:57	59	18:31	64	00:11	12:45
23	M	07:08	69	19:32	73	01:27	13:55
24	J	08:06	78	20:24	82	02:32	14:54
25	V	08:55	85	21:09	87	03:29	15:46
26	S	09:38	89	21:49	89	04:18	16:30
27	D	10:16	89	22:25	87	04:59	17:07
28	L	10:50	85	22:59	82	05:34	17:40
29	M	11:22	78	23:30	74	06:04	18:08
30	M	11:52	69	23:59	64	06:30	18:34
31	J	-	-	12:19	58	06:53	19:02



**JOUETS SAJOU**  
JEUX DE SOCIÉTÉ & JOUETS

**2 adresses**

- 50250 La-haye-du-puits  
02 33 45 89 62
- 50000 Saint-Lô  
02 33 05 52 69




# HORAIRES DES MAREES - TIDES TIMES

AOÛT | AUGUST

Date		PLEINES MERS				BASSES MERS	
		Matin		Soir		Matin	Soir
		Heure	Coef.	Heure	Coef.	Heure	Heure
1	V	00:27	53	12:48	47	07:21	19:36
2	S	01:00	42	13:28	37	07:55	20:22
3	D	01:50	33	14:32	30	08:45	21:28
4	L	03:11	29	16:10	31	10:03	23:01
5	M	04:51	34	17:36	38	11:46	-
6	M	06:07	43	18:37	49	00:26	12:58
7	J	07:03	55	19:26	61	01:25	13:52
8	V	07:51	67	20:10	73	02:15	14:38
9	S	08:34	78	20:51	83	03:01	15:22
10	D	09:14	87	21:30	90	03:46	16:04
11	L	09:53	93	22:07	95	04:30	16:45
12	M	10:30	95	22:44	95	05:10	17:24
13	M	11:06	93	23:21	90	05:48	18:01
14	J	11:43	86	23:59	81	06:24	18:36
15	V	-	-	12:21	75	06:59	19:13
16	S	00:40	68	13:04	62	07:38	20:00
17	D	01:31	55	14:01	49	08:27	21:01
18	L	02:42	45	15:24	43	09:37	22:32
19	M	04:29	44	17:16	48	11:12	-
20	M	06:04	54	18:33	60	00:14	12:48
21	J	07:08	67	19:28	73	01:31	13:55
22	V	07:58	78	20:14	83	02:30	14:49
23	S	08:40	87	20:52	89	03:20	15:34
24	D	09:16	91	21:26	92	04:01	16:11
25	L	09:47	92	21:57	91	04:35	16:42
26	M	10:17	89	22:26	86	05:04	17:10
27	M	10:45	82	22:54	78	05:29	17:34
28	J	11:11	73	23:19	68	05:50	17:58
29	V	11:34	62	23:43	56	06:11	18:22
30	S	11:58	50	-	-	06:35	18:52
31	D	00:11	44	12:30	37	07:05	19:30

**Le Commerce**  
CAFÉ RESTAURANT HÔTEL



11, PLACE PATTON  
50250 LA HAYE

**02 33 46 02 44**

**OUVERT  
DU MARDI AU SAMEDI**

# HORAIRES DES MAREES - TIDES TIMES

SEPTEMBRE | SEPTEMBER

Date		PLEINES MERS				BASSES MERS	
		Matin		Soir		Matin	Soir
		Heure	Coef.	Heure	Coef.	Heure	Heure
1	L	00:52	32	13:24	27	07:46	20:30
2	M	02:13	24	15:22	24	08:57	22:08
3	M	04:23	28	17:12	34	11:11	-
4	J	05:48	41	18:17	49	00:02	12:37
5	V	06:44	56	19:05	65	01:03	13:29
6	S	07:29	72	19:48	80	01:52	14:16
7	D	08:11	86	20:28	92	02:39	15:01
8	L	08:50	97	21:07	101	03:25	15:45
9	M	09:28	104	21:44	106	04:09	16:27
10	M	10:05	106	22:21	104	04:49	17:05
11	J	10:41	101	22:58	96	05:26	17:42
12	V	11:17	90	23:36	83	06:01	18:17
13	S	11:55	75	-	-	06:36	18:53
14	D	00:19	66	12:40	58	07:14	19:40
15	L	01:13	49	13:43	43	08:06	20:53
16	M	02:38	38	15:28	38	09:26	22:36
17	M	04:42	41	17:18	47	11:20	-
18	J	06:00	54	18:23	61	00:20	12:48
19	V	06:54	68	19:12	74	01:24	13:44
20	S	07:38	79	19:52	84	02:14	14:30
21	D	08:14	87	20:26	89	02:57	15:09
22	L	08:45	91	20:56	91	03:32	15:42
23	M	09:14	91	21:25	90	04:03	16:12
24	M	09:41	88	21:53	86	04:30	16:38
25	J	10:08	82	22:20	78	04:53	17:02
26	V	10:33	74	22:44	69	05:15	17:26
27	S	10:55	63	23:08	58	05:36	17:51
28	D	11:18	52	23:34	46	05:59	18:19
29	L	11:46	39	-	-	06:24	18:53
30	M	00:11	33	12:32	28	07:02	19:49

## COUVERTURE - RAMONAGE - ZINGUERIE



*Neuf et  
rénovation*

**Hubert MARIE**

50250 LA-HAYE-DU-PUITS

50200 GRATOT

Tél. 02 33 46 17 66

Tél. 02 33 46 17 66 [hubert-marie@orange.fr](mailto:hubert-marie@orange.fr)

# HORAIRES DES MAREES - TIDES TIMES

OCTOBRE | OCTOBER

Date		PLEINES MERS				BASSES MERS	
		Matin		Soir		Matin	Soir
		Heure	Coef.	Heure	Coef.	Heure	Heure
1	M	01:29	25	14:36	24	08:13	21:22
2	J	03:49	28	16:39	34	10:25	23:27
3	V	05:18	42	17:45	50	-	12:04
4	S	06:13	59	18:34	68	00:32	12:57
5	D	06:58	76	19:17	84	01:22	13:45
6	L	07:39	91	19:58	98	02:10	14:32
7	M	08:20	103	20:39	107	02:57	15:19
8	M	08:59	109	21:18	110	03:42	16:03
9	J	09:37	109	21:58	106	04:25	16:45
10	V	10:16	102	22:38	96	05:03	17:24
11	S	10:55	89	23:19	81	05:40	18:03
12	D	11:36	72	-	-	06:17	18:45
13	L	00:06	63	12:26	55	07:00	19:38
14	M	01:07	47	13:36	41	07:58	20:52
15	M	02:42	39	15:25	40	09:23	22:33
16	J	04:28	44	16:57	49	11:10	23:59
17	V	05:36	55	17:56	61	-	12:23
18	S	06:26	67	18:42	71	00:56	13:14
19	D	07:06	76	19:21	79	01:42	13:56
20	L	07:41	82	19:54	84	02:21	14:34
21	M	08:12	85	20:24	86	02:56	15:08
22	M	08:40	86	20:54	85	03:27	15:40
23	J	09:09	83	21:23	81	03:56	16:08
24	V	09:36	79	21:51	76	04:21	16:35
25	S	10:02	72	22:18	68	04:45	17:01
26	D	09:26	63	21:44	59	04:08	16:28
27	L	09:52	53	22:14	48	04:33	16:57
28	M	10:24	43	22:56	38	05:00	17:33
29	M	11:15	34	-	-	05:40	18:27
30	J	00:09	31	12:53	31	06:47	19:48
31	V	01:57	33	14:43	38	08:35	21:32



## Arnaud Déco

Maçonnerie Moquette De Pierre

Autoentrepreneur maçon • Travaux maçonnerie

Revêtement de sol mur moquette de pierre

6 chemin des creux - 50250 la haye - 0617211075

arnaudgosselinmdp@outlook.fr

# HORAIRES DES MAREES - TIDES TIMES

NOVEMBRE | NOVEMBER

Date		PLEINES MERS				BASSES MERS	
		Matin		Soir		Matin	Soir
		Heure	Coef.	Heure	Coef.	Heure	Heure
1	S	03:27	44	15:57	52	10:12	22:47
2	D	04:29	60	16:52	68	11:15	23:43
3	L	05:18	76	17:40	84	-	12:08
4	M	06:04	90	18:25	96	00:35	12:59
5	M	06:48	101	19:10	104	01:25	13:50
6	J	07:31	106	19:55	106	02:14	14:39
7	V	08:13	105	20:40	102	03:00	15:26
8	S	08:56	98	21:25	93	03:44	16:10
9	D	09:40	87	22:11	79	04:25	16:55
10	L	10:26	72	23:03	65	05:07	17:42
11	M	11:19	58	-	-	05:53	18:35
12	M	00:04	52	12:26	47	06:51	19:41
13	J	01:21	45	13:50	44	08:04	20:57
14	V	02:44	45	15:10	48	09:24	22:09
15	S	03:51	51	16:12	55	10:33	23:07
16	D	04:43	59	17:01	62	11:26	23:55
17	L	05:27	66	17:43	69	-	12:13
18	M	06:05	71	18:20	73	00:38	12:55
19	M	06:39	75	18:55	76	01:18	13:34
20	J	07:11	77	19:28	77	01:54	14:10
21	V	07:43	76	20:01	76	02:26	14:43
22	S	08:13	74	20:33	73	02:56	15:14
23	D	08:43	70	21:04	68	03:23	15:44
24	L	09:13	65	21:36	62	03:51	16:15
25	M	09:45	59	22:12	55	04:21	16:50
26	M	10:24	52	22:57	49	04:55	17:29
27	J	11:14	46	23:54	44	05:37	18:18
28	V	-	-	12:20	43	06:33	19:21
29	S	01:05	43	13:38	45	07:48	20:35
30	D	02:22	48	14:55	53	09:10	21:50



**AUTOSECURITÉ**  
 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](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	L	03:33	58	16:02	64	10:23	22:58
2	M	04:34	70	17:01	76	11:28	23:59
3	M	05:29	82	17:56	87	-	12:28
4	J	06:20	91	18:49	94	00:56	13:25
5	V	07:10	97	19:41	98	01:51	14:21
6	S	07:59	98	20:31	97	02:42	15:13
7	D	08:47	95	21:20	92	03:30	16:02
8	L	09:33	88	22:08	83	04:16	16:49
9	M	10:20	78	22:56	72	05:00	17:36
10	M	11:08	67	23:45	61	05:45	18:22
11	J	11:59	57	-	-	06:31	19:10
12	V	00:37	52	12:55	49	07:22	20:01
13	S	01:37	46	14:00	45	08:19	20:57
14	D	02:43	44	15:07	45	09:20	21:57
15	L	03:46	47	16:08	49	10:23	22:57
16	M	04:41	51	17:02	54	11:23	23:52
17	M	05:28	57	17:48	60	-	12:16
18	J	06:10	63	18:31	65	00:41	13:04
19	V	06:49	67	19:11	69	01:25	13:46
20	S	07:26	71	19:49	72	02:04	14:24
21	D	08:02	73	20:25	73	02:39	15:00
22	L	08:36	73	21:00	73	03:11	15:35
23	M	09:10	72	21:34	71	03:44	16:11
24	M	09:45	70	22:11	68	04:19	16:49
25	J	10:23	66	22:51	64	04:57	17:27
26	V	11:05	61	23:34	59	05:35	18:08
27	S	11:52	57	-	-	06:19	18:54
28	D	00:24	55	12:49	53	07:11	19:48
29	L	01:24	52	13:56	53	08:16	20:54
30	M	02:34	54	15:11	56	09:30	22:10
31	M	03:50	60	16:29	64	10:50	23:26



- ✔ INTÉRIM / CDD / CDI / FORMATION
- ✔ ACCOMPAGNEMENT / PROXIMITÉ
- ✔ QUALITÉ / INTÉGRITÉ



📍 1 bis, rue Ursula Hans  
50430 Lessay

☎ 02 33 76 41 70  
lessaynormanrecrutement.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, wrinkle, cockle, razor shell clam, and clam.

### Bien préparer sa sortie pêche ?

#### Preparing your expedition

- 1/ Vérifiez les horaires de marées
- 2/ Commencez 2h 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 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

Plus d'infos > [www.tourisme-cocm.fr](http://www.tourisme-cocm.fr)

# NORMANDY VICTORY MUSEUM

Musée de la bataille de Normandie



**Une visite pour toute la famille**

Rue de la Fourchette - Catz - 50500 Carentan-lès-Marais

Tél. : 02 33 71 74 94 - normandy-victory-museum.fr

PRODUCEUR DE  
**CIDRE FERMIER**

*& produits cidricoles  
dans le cotentin en Normandie*

38, LE CHEMIN PEBREY - 50150 SAINT-PATRICE-DE-CLAUDS

Port. : 06 31 34 03 22 / 06 30 04 42 25

**MÉDAILLE D'ARGENT 2022/2023 CIDRE CORENTIN**

**MÉDAILLE D'OR 2023 JUS DE POMME**

CIDRERIE  
CLAUDS



VISITE & DÉGUSTATION !

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@gmail.com**



## 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)

You can find the current regulations at the closest Tourist Office.

More information available on [www.app2r.org](http://www.app2r.org)

# LES INFOS PLAGES

## BEACH INFORMATION



### PLAGES SURVEILLEES EN JUILLET ET AOUT

GUARDS ON SERVICE IN JULY AND AUGUST

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



### PLAGES AUTORISEES AUX CHIENS

DOGS ALLOWED

- Bretteville-sur-Ay : chiens tenus en laisse du 01/07 au 31/08
- Créances – Plage de Printania : chiens tenus en laisse toute l'année
- Geffosses : plage autorisée toute l'année
- Glatigny : plage interdite du 15/06 au 15/09
- Pirou – Plage d'Armanville : chiens tenus en laisse toute l'année
- Pirou – Plage de la Bergerie : chiens tenus en laisse toute l'année
- Pirou – Plage de la cale Louis Robert : chiens tenus en laisse toute l'année
- Saint-Germain-sur-Ay : chiens tenus en laisse en juillet et août
- Saint-Rémy-des-Landes : plage interdite du 15/06 au 15/09
- Surville : plage interdite du 15/06 au 15/09



### 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.



## CAMPING AUX GRANDS ESPACES



Locations et emplacements disponibles  
Show-room vente de mobil homes  
À 400m de la mer



[auxgrandsespaces.com](http://auxgrandsespaces.com)



02.33.07.10.14

# RÉO



## VISITE GUIDÉE DE LA FROMAGERIE

**JUILLET & AOÛT\***

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 fermée les jours fériés*

Fromagerie Réo  
1 rue des planquettes 50430 LESSAY

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

## LE CEMEMBERT À PART

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. [www.mangerbouge.fr](http://www.mangerbouge.fr)



Couverture conception : Côte Ouest Centre Manche Tourisme / Charte graphique : Valérie KÉGIER-SART - valerie-kegier.com



**Office de Tourisme**  
2 rue saint-Croix 50430 Lessay  
Tél. : 02 33 45 14 34  
[www.tourisme-cocm.fr](http://www.tourisme-cocm.fr)



Retrouvez-nous sur  
Facebook et Instagram