

Marées

Calendrier 2025

 **Landes**
ATLANTIQUE SUD





NAUTIC HOLIDAYS
PORT DE CABRETON

Apprenez la navigation et obtenez votre permis bateau en **2** jours.

Choisissez votre formation parmi nos 3 formules

ECO
STANDARD
PRESTIGE

A partir de
360€

NOS FORMATIONS POUR OBTENIR VOTRE PERMIS
Côtier - Fluvial - Hauturier - CRR



MAIS AUSSI :
Perfectionnement
& Mise en main
de votre bateau

TOUTES NOS PRESTATIONS



05 58 49 9E 97



PERMIS BATEAU



FORMATIONS



SPORTS PLANNER

[NAUTIC-HOLIDAYS.FR / contact@nautic-holidays.fr](http://NAUTIC-HOLIDAYS.FR/)

Adresse formation THÉORIQUE :
28 Impasse des Dunes - 48300 Strimou - Maronne

Adresse formation PRATIQUE :
Quai de la Pêcheurie - Port 12, 48330 Capbreton

Sommaire

Le phénomène des marées	4
Le petit lexique des marées	5
Marées de janvier	6
Marées de février	7
Les plages, l'océan et les dunes : des milieux fragiles	8
Marées de mars à mai	9 à 12
Se baigner en toute sécurité	13
Marées de juin à septembre	14 à 23
Notre patrimoine maritime	24
Marées d'octobre	25
Le port et le marché aux poissons	26
Marées de novembre	27
Les phases de la lune	28
Marées de décembre	29
Les grandes marées	30

Création et impression : DH COM. Régie publicitaire : Caméléon Communication.

Crédits photos : Bertrand Lanneau - MACS. Illustrations page 13 : Arno Körper - www.arnokorper.com



Nouveau Ford Explorer
Électrique



Nouveau Ford KUGA
Flexifuel E85 - Hybrid rechargeable



Nouveau Ford PUMA
Hybrid ou Électrique



Nouveau Ford RANGER
N°1 des Pick-up en Europe



Ford Transit Custom
*N°1 En Europe
Diesel - Hybrid rechargeable - Électrique*

VOTRE CONCESSIONNAIRE LA HIROIRE AUTOMOBILES

995 Boulevard d'Alingsas 40000 MONT-DE-MARSAN

☎ 05 58 46 61 61 - www.hiroire-autos.fr

Le phénomène des marées

La marée, mouvement journalier de la mer, est un phénomène universel et nos ancêtres ont longtemps cru que cet événement était régi par les dieux ou par des forces obscures. Mais la loi de l'attraction universelle de Newton et les travaux scientifiques de Laplace ou Poincaré ont prouvé à partir du XVII^e siècle que c'était une histoire de force : celle de la lune et du soleil sur la terre.

Quand la marée a rendez-vous avec la lune

La lune agit comme un aimant sur les océans. Sa force d'attraction sur la terre, de par sa proximité, est deux fois plus élevée que celle du soleil. Leurs actions se combinent de façons différentes selon leurs positions :

- **Les grandes marées :** connues également sous le nom de « marées de vives eaux », elles se déroulent au moment de la pleine et de la nouvelle lune, quand la lune et le soleil sont dans l'alignement de la terre. Ils s'attirent ainsi fortement.
- **Les marées de mortes eaux :** marées de faible amplitude, qui se produisent lorsque la lune et le soleil forment un angle droit avec la terre (lors du premier et dernier quartier).

Les plus grandes marées d'Europe

En plus de l'attraction des astres, la configuration des côtes a une grande influence sur l'importance des marées. Le marnage (différence entre la haute mer et la basse mer) est en moyenne de 5 m dans la région des Landes, alors que la moyenne mondiale est de 2 m !

Une marée de 100'

Grâce au coefficient des marées, professionnels et amateurs peuvent se faire une idée de l'importance de la marée et ne pas avoir de mauvaise surprise quand la mer remonte. Cette « échelle » est comprise entre 20 (morte eau la plus faible) et 120 (vive eau d'équinoxe). À partir du coefficient 90, il s'agit de grandes marées.

Le petit lexique des marées

Basse mer : c'est la référence indiquée sur les horaires des marées pour désigner le niveau le plus bas atteint par la mer au cours d'un cycle.

Coefficient de marée : chiffre entre 20 et 120 qui indique l'amplitude de la marée (plus le coefficient est grand, plus la marée est importante).

Étale : courte période où la mer reste constante (entre la fin de la marée montante et le début de la marée descendante ou vice-versa).

Marée de morte eau : marée de faible amplitude, par opposition aux vives eaux, qui se produit lorsque la lune, la terre et le soleil ne sont pas alignés.

Marée de vive eau : marée de nouvelle et de pleine lune pendant laquelle le marnage est maximum, on la qualifie de « grande marée ».

Pleine mer : c'est la référence indiquée sur les horaires des marées pour désigner le niveau le plus élevé atteint par la mer au cours d'un cycle.

DATE	Pleines mers 						Basses mers 			
	MATIN	HAU-TEUR	COEF.	SOIR	HAU-TEUR	COEF.	MATIN	HAU-TEUR	SOIR	HAU-TEUR
MER. 1	05:20	4.07	80	17:43	3.86	81	11:24	0.76	23:37	0.88
JEU. 2	06:02	4.12	82	18:25	3.86	83	12:06	0.70	--	--
VEN. 3	06:45	4.13	82	19:08	3.82	81	00:19	0.87	12:48	0.70
SAM. 4	07:29	4.09	80	19:53	3.73	78	01:02	0.90	13:32	0.76
DIM. 5	08:15	4.00	75	20:42	3.63	72	01:48	0.97	14:19	0.87
LUN. 6	09:06	3.87	68	21:36	3.51	64	02:38	1.07	15:11	1.01
MAR. 7	10:03	3.72	61	22:41	3.43	58	03:34	1.19	16:10	1.16
MER. 8	11:12	3.60	55	23:55	3.42	54	04:39	1.29	17:17	1.27
JEU. 9	12:28	3.55	54	--	--	---	05:52	1.32	18:30	1.30
VEN. 10	01:07	3.52	55	13:39	3.60	58	07:09	1.25	19:41	1.23
SAM. 11	02:10	3.68	61	14:41	3.70	65	08:19	1.10	20:42	1.11
DIM. 12	03:06	3.86	69	15:36	3.81	74	09:18	0.91	21:35	0.97
LUN. 13	03:57	4.03	77	16:24	3.90	81	10:08	0.75	22:21	0.86
MAR. 14	04:42	4.14	83	17:08	3.94	85	10:54	0.65	23:04	0.79
MER. 15	05:25	4.20	86	17:48	3.93	86	11:36	0.61	23:44	0.78
JEU. 16	06:04	4.19	86	18:25	3.87	85	12:15	0.65	--	--
VEN. 17	06:40	4.11	83	19:00	3.77	80	00:21	0.81	12:51	0.75
SAM. 18	07:16	3.97	76	19:34	3.64	72	00:57	0.91	13:26	0.91
DIM. 19	07:50	3.80	68	20:10	3.48	63	01:31	1.04	13:59	1.09
LUN. 20	08:26	3.59	59	20:48	3.32	53	02:06	1.22	14:35	1.29
MAR. 21	09:05	3.38	48	21:34	3.16	43	02:45	1.41	15:15	1.49
MER. 22	09:53	3.18	39	22:35	3.05	35	03:33	1.59	16:07	1.67
JEU. 23	11:01	3.04	32	23:56	3.04	31	04:34	1.74	17:16	1.77
VEN. 24	12:31	3.02	31	--	--	---	05:53	1.78	18:37	1.74
SAM. 25	01:10	3.15	34	13:43	3.13	37	07:14	1.67	19:47	1.60
DIM. 26	02:09	3.35	43	14:38	3.32	48	08:18	1.45	20:39	1.40
LUN. 27	02:57	3.58	55	15:24	3.53	61	09:07	1.20	21:24	1.17
MAR. 28	03:42	3.82	67	16:08	3.74	73	09:50	0.94	22:05	0.96
MER. 29	04:25	4.05	79	16:49	3.92	84	10:31	0.71	22:46	0.76
JEU. 30	05:07	4.25	89	17:30	4.05	93	11:12	0.52	23:25	0.61
VEN. 31	05:49	4.38	96	18:11	4.12	98	11:51	0.41	--	--

Les hauteurs sont données en mètres.

Heure d'été en vigueur du 30/03/2025 à 2h du matin au 26/10/2025 à 3h du matin.

Reproduction des prédictions de marée du SHOM pour le site de Capbreton.

Non vérifié par le SHOM et réalisé sous la seule responsabilité de l'éditeur.

DATE	Pleines mers 						Basses mers 			
	MATIN	HAU-TEUR	COEF.	SOIR	HAU-TEUR	COEF.	MATIN	HAU-TEUR	SOIR	HAU-TEUR
SAM. 1	06:30	4.43	99	18:52	4.10	98	00:05	0.53	12:31	0.38
DIM. 2	07:12	4.38	96	19:33	4.01	93	00:46	0.53	13:12	0.46
LUN. 3	07:55	4.24	89	20:17	3.85	84	01:28	0.62	13:55	0.64
MAR. 4	08:41	4.00	78	21:05	3.64	71	02:14	0.80	14:41	0.90
MER. 5	09:35	3.71	64	22:05	3.44	57	03:05	1.04	15:35	1.19
JEU. 6	10:43	3.44	50	23:25	3.31	46	04:09	1.29	16:44	1.45
VEN. 7	12:11	3.29	43	--:--	--	---	05:32	1.45	18:11	1.56
SAM. 8	00:52	3.34	43	13:34	3.33	46	07:06	1.41	19:37	1.47
DIM. 9	02:05	3.52	50	14:41	3.48	56	08:20	1.21	20:40	1.27
LUN. 10	03:03	3.74	62	15:33	3.66	68	09:15	0.98	21:29	1.05
MAR. 11	03:51	3.95	74	16:16	3.81	78	10:01	0.78	22:12	0.87
MER. 12	04:32	4.11	82	16:53	3.92	86	10:41	0.64	22:50	0.73
JEU. 13	05:08	4.20	88	17:27	3.98	89	11:17	0.58	23:24	0.67
VEN. 14	05:42	4.22	90	17:59	3.97	90	11:51	0.59	23:57	0.68
SAM. 15	06:14	4.17	89	18:29	3.92	87	12:21	0.67	--:--	--
DIM. 16	06:45	4.06	84	18:59	3.81	80	00:26	0.75	12:49	0.80
LUN. 17	07:14	3.89	76	19:30	3.66	72	00:55	0.87	13:17	0.97
MAR. 18	07:45	3.69	67	20:02	3.49	61	01:25	1.05	13:45	1.17
MER. 19	08:18	3.45	56	20:39	3.30	49	01:58	1.25	14:19	1.39
JEU. 20	08:59	3.21	44	21:29	3.11	38	02:38	1.48	15:01	1.62
VEN. 21	09:56	2.99	32	22:43	2.98	28	03:33	1.70	16:05	1.82
SAM. 22	11:31	2.88	25	--:--	--	---	04:56	1.83	17:41	1.89
DIM. 23	00:25	3.02	26	13:12	2.99	30	06:38	1.75	19:17	1.74
LUN. 24	01:41	3.24	36	14:16	3.24	44	07:55	1.49	20:18	1.47
MAR. 25	02:35	3.54	52	15:05	3.53	60	08:46	1.17	21:04	1.16
MER. 26	03:22	3.86	69	15:48	3.82	77	09:29	0.84	21:46	0.85
JEU. 27	04:05	4.17	85	16:29	4.07	92	10:10	0.54	22:26	0.58
VEN. 28	04:47	4.42	99	17:10	4.25	104	10:49	0.32	23:05	0.38

Les hauteurs sont données en mètres.

Heure d'été en vigueur du 30/03/2025 à 2h du matin au 26/10/2025 à 3h du matin.

Reproduction des prédictions de marée du SHOM pour le site de Capbreton.

Non vérifié par le SHOM et réalisé sous la seule responsabilité de l'éditeur.

Les plages, l'océan et les dunes : des milieux fragiles

La nature est notre cadre de vie et son omniprésence a inspiré de nombreuses initiatives locales en faveur de sa préservation. Ces actions combinent innovation, écologie et sensibilisation pour protéger ces milieux fragiles et préserver leur biodiversité.

Les récifs artificiels : depuis 20 ans, l'association Atlantique Landes Récifs immerge des récifs artificiels au large des plages, favorisant la biodiversité marine en offrant des abris et des sites de reproduction pour les espèces marines.

Les plages sans poubelle : certaines plages ont supprimé les poubelles pour encourager les usagers à gérer leurs déchets, réduire la pollution visuelle et promouvoir la responsabilité individuelle.

Les bacs à marées : installés sur les plages de l'automne au printemps, ces bacs collectent les déchets marins ramenés par l'océan grâce à un nettoyage citoyen manuel, le meilleur pour cet écosystème fragile. L'application « Bac à Marée » aide à localiser les bacs et signaler ceux qui sont pleins.

Le compostage des algues déposées par l'océan : les algues invasives, introduites par l'homme, récoltées sur les lacs landais

sont désormais compostées, contribuant à la protection d'écosystèmes fragiles.

Le nettoyage des plages : des opérations régulières, souvent menées par des bénévoles, sont organisées pour nettoyer les plages tout en minimisant l'impact sur l'écosystème local.

Le cordon dunaire est un espace sensible. Il est particulièrement fragilisé par le vent, les tempêtes, les courants et la houle mais aussi par le piétinement humain. L'Office National des Forêts œuvre au quotidien pour protéger cet écosystème en collaboration avec les municipalités locales, le GIP Littoral, l'Observatoire de la Côte de Nouvelle-Aquitaine...

Plus d'infos ici →



DATE	Pleines mers						Basses mers			
	MATIN	HAU-TEUR	COEF.	SOIR	HAU-TEUR	COEF.	MATIN	HAU-TEUR	SOIR	HAU-TEUR
SAM. 1	05:29	4.59	108	17:50	4.34	110	11:29	0.19	23:45	0.27
DIM. 2	06:10	4.64	111	18:30	4.33	109	12:08	0.19	--	--
LUN. 3	06:51	4.54	107	19:10	4.20	102	00:25	0.28	12:48	0.33
MAR. 4	07:34	4.31	96	19:53	3.99	89	01:07	0.43	13:29	0.59
MER. 5	08:19	3.97	80	20:39	3.71	72	01:52	0.68	14:14	0.93
JEU. 6	09:13	3.59	62	21:38	3.42	53	02:44	1.01	15:08	1.30
VEN. 7	10:25	3.25	45	23:04	3.23	39	03:51	1.34	16:21	1.62
SAM. 8	12:06	3.11	36	--	--	---	05:24	1.54	18:02	1.72
DIM. 9	00:44	3.26	37	13:33	3.21	41	07:06	1.46	19:32	1.56
LUN. 10	01:59	3.46	47	14:35	3.41	54	08:14	1.22	20:30	1.31
MAR. 11	02:54	3.70	61	15:20	3.62	68	09:02	0.99	21:14	1.06
MER. 12	03:36	3.90	73	15:57	3.79	78	09:42	0.80	21:52	0.86
JEU. 13	04:12	4.05	82	16:30	3.92	85	10:18	0.68	22:27	0.73
VEN. 14	04:45	4.14	88	17:00	4.00	89	10:51	0.62	22:59	0.66
SAM. 15	05:15	4.17	90	17:29	4.02	90	11:20	0.62	23:28	0.66
DIM. 16	05:44	4.13	89	17:58	3.99	88	11:47	0.69	23:55	0.72
LUN. 17	06:13	4.04	86	18:26	3.91	83	12:13	0.80	--	--
MAR. 18	06:42	3.89	79	18:55	3.77	75	00:22	0.82	12:38	0.95
MER. 19	07:11	3.70	70	19:26	3.61	65	00:50	0.98	13:05	1.13
JEU. 20	07:44	3.47	59	20:02	3.41	53	01:23	1.17	13:37	1.35
VEN. 21	08:24	3.22	47	20:49	3.20	41	02:01	1.40	14:17	1.59
SAM. 22	09:20	2.99	35	21:58	3.04	29	02:54	1.63	15:17	1.81
DIM. 23	10:49	2.87	26	23:38	3.03	26	04:16	1.78	16:57	1.92
LUN. 24	12:37	2.97	29	--	--	---	06:01	1.72	18:40	1.77
MAR. 25	01:05	3.24	36	13:46	3.25	44	07:21	1.45	19:46	1.47
MER. 26	02:05	3.56	54	14:36	3.57	63	08:15	1.10	20:34	1.12
JEU. 27	02:54	3.91	73	15:21	3.89	82	08:59	0.76	21:17	0.78
VEN. 28	03:39	4.25	90	16:03	4.17	97	09:41	0.46	21:59	0.48
SAM. 29	04:22	4.51	104	16:44	4.36	109	10:22	0.24	22:40	0.27
DIM. 30	06:05	4.66	112	18:26	4.45	114	12:02	0.15	--	--
LUN. 31	06:47	4.66	114	19:07	4.42	111	00:22	0.17	12:43	0.20

Les hauteurs sont données en mètres.

Heure d'été en vigueur du 30/03/2025 à 2h du matin au 26/10/2025 à 3h du matin.

Reproduction des prédictions de marée du SHOM pour le site de Capbreton.

Non vérifié par le SHOM et réalisé sous la seule responsabilité de l'éditeur.

AGENCES
MOSER
IMMOBILIER

Depuis 1963

5

Agences

**CAPBRETON
SEIGNOSSE
ANGRESSE
HOSSEGOR
DAX**

LA RÉFÉRENCE **IMMOBILIÈRE**

**LOCATION DE VACANCES
LOCATION À L'ANNÉE
TRANSACTION
SYNDIC**

05 58 41 86 56

capbreton@moser-immobilier.com
www.moser-immobilier.com



DATE	Pleines mers 						Basses mers 			
	MATIN	HAU-TEUR	COEF.	SOIR	HAU-TEUR	COEF.	MATIN	HAU-TEUR	SOIR	HAU-TEUR
MAR. 1	07:30	4.51	107	19:49	4.27	102	01:04	0.22	13:24	0.39
MER. 2	08:14	4.22	95	20:32	4.03	87	01:48	0.40	14:07	0.69
JEU. 3	09:02	3.84	77	21:20	3.73	68	02:36	0.69	14:53	1.05
VEN. 4	09:58	3.45	58	22:21	3.44	50	03:31	1.05	15:50	1.41
SAM. 5	11:15	3.14	42	23:49	3.25	37	04:41	1.37	17:07	1.68
DIM. 6	12:57	3.06	35	--:--	--	---	06:15	1.52	18:46	1.73
LUN. 7	01:27	3.27	37	14:16	3.19	42	07:48	1.43	20:08	1.56
MAR. 8	02:38	3.44	47	15:11	3.38	54	08:50	1.24	21:04	1.33
MER. 9	03:29	3.63	59	15:53	3.58	65	09:36	1.05	21:47	1.11
JEU. 10	04:10	3.79	70	16:28	3.74	74	10:14	0.90	22:25	0.95
VEN. 11	04:44	3.91	78	16:59	3.86	81	10:48	0.80	22:59	0.84
SAM. 12	05:15	3.99	83	17:28	3.94	84	11:19	0.75	23:29	0.78
DIM. 13	05:45	4.02	85	17:58	3.98	85	11:47	0.76	23:58	0.77
LUN. 14	06:15	4.00	85	18:27	3.97	84	12:13	0.80	--:--	--
MAR. 15	06:44	3.92	82	18:57	3.91	80	00:26	0.80	12:39	0.88
MER. 16	07:14	3.80	77	19:28	3.81	73	00:54	0.87	13:06	1.00
JEU. 17	07:46	3.64	69	20:02	3.66	65	01:25	0.99	13:36	1.15
VEN. 18	08:22	3.44	60	20:41	3.49	54	02:00	1.14	14:10	1.34
SAM. 19	09:06	3.23	49	21:30	3.31	44	02:41	1.33	14:54	1.55
DIM. 20	10:04	3.05	39	22:35	3.17	34	03:36	1.52	15:56	1.74
LUN. 21	11:23	2.97	32	23:58	3.16	32	04:52	1.63	17:26	1.81
MAR. 22	12:55	3.06	35	--:--	--	---	06:21	1.57	18:55	1.68
MER. 23	01:22	3.33	41	14:07	3.31	48	07:37	1.35	20:02	1.41
JEU. 24	02:27	3.61	57	15:01	3.61	65	08:34	1.05	20:56	1.08
VEN. 25	03:20	3.93	74	15:48	3.91	82	09:23	0.75	21:44	0.77
SAM. 26	04:09	4.23	90	16:33	4.17	96	10:09	0.49	22:30	0.50
DIM. 27	04:56	4.44	101	17:18	4.34	105	10:53	0.33	23:15	0.32
LUN. 28	05:41	4.54	108	18:02	4.42	108	11:36	0.29	--:--	--
MAR. 29	06:27	4.49	107	18:46	4.38	105	00:01	0.25	12:20	0.37
MER. 30	07:13	4.32	101	19:30	4.24	96	00:48	0.31	13:04	0.56

Les hauteurs sont données en mètres.

Heure d'été en vigueur du 30/03/2025 à 2h du matin au 26/10/2025 à 3h du matin.

Reproduction des prédictions de marée du SHOM pour le site de Capbreton.

Non vérifié par le SHOM et réalisé sous la seule responsabilité de l'éditeur.

DATE	Pleines mers 						Basses mers 			
	MATIN	HAU-TEUR	COEF.	SOIR	HAU-TEUR	COEF.	MATIN	HAU-TEUR	SOIR	HAU-TEUR
JEU. 1	07:59	4.04	89	20:17	4.02	82	01:35	0.48	13:50	0.83
VEN. 2	08:49	3.71	74	21:08	3.76	66	02:26	0.75	14:40	1.13
SAM. 3	09:46	3.39	58	22:08	3.52	51	03:23	1.04	15:38	1.41
DIM. 4	10:59	3.16	45	23:25	3.34	42	04:29	1.29	16:49	1.60
LUN. 5	12:25	3.09	40	--:--	--	---	05:47	1.43	18:09	1.64
MAR. 6	00:50	3.31	40	13:37	3.18	43	07:06	1.42	19:25	1.55
MER. 7	01:58	3.39	46	14:31	3.32	50	08:10	1.31	20:24	1.40
JEU. 8	02:51	3.50	54	15:14	3.47	58	08:58	1.19	21:11	1.25
VEN. 9	03:34	3.61	62	15:51	3.61	65	09:38	1.08	21:51	1.12
SAM. 10	04:10	3.70	68	16:24	3.73	71	10:13	1.00	22:27	1.03
DIM. 11	04:44	3.76	73	16:56	3.82	75	10:45	0.96	23:00	0.96
LUN. 12	05:16	3.80	76	17:28	3.87	76	11:15	0.94	23:31	0.92
MAR. 13	05:48	3.81	77	18:01	3.89	76	11:43	0.95	--:--	---
MER. 14	06:21	3.77	76	18:34	3.87	74	00:03	0.91	12:13	1.00
JEU. 15	06:55	3.70	73	19:10	3.81	70	00:35	0.94	12:44	1.07
VEN. 16	07:31	3.59	68	19:48	3.71	65	01:11	1.00	13:19	1.17
SAM. 17	08:11	3.45	61	20:31	3.59	58	01:49	1.10	13:58	1.30
DIM. 18	08:57	3.32	54	21:21	3.48	50	02:34	1.21	14:46	1.44
LUN. 19	09:52	3.20	47	22:19	3.39	45	03:27	1.32	15:46	1.55
MAR. 20	10:57	3.16	44	23:26	3.39	44	04:31	1.38	16:58	1.58
MER. 21	12:12	3.21	46	--:--	--	---	05:42	1.35	18:10	1.50
JEU. 22	00:38	3.48	49	13:23	3.38	54	06:50	1.23	19:17	1.32
VEN. 23	01:46	3.66	59	14:23	3.61	65	07:52	1.04	20:16	1.08
SAM. 24	02:46	3.88	71	15:16	3.85	77	08:47	0.84	21:12	0.84
DIM. 25	03:41	4.08	83	16:06	4.06	88	09:39	0.67	22:05	0.63
LUN. 26	04:32	4.22	92	16:54	4.22	94	10:28	0.56	22:56	0.48
MAR. 27	05:22	4.28	96	17:42	4.29	97	11:16	0.54	23:47	0.42
MER. 28	06:11	4.24	96	18:30	4.28	95	12:03	0.59	--:--	--
JEU. 29	07:00	4.10	92	19:17	4.19	89	00:38	0.45	12:51	0.72
VEN. 30	07:47	3.90	84	20:05	4.04	79	01:28	0.56	13:38	0.89
SAM. 31	08:36	3.67	74	20:55	3.85	69	02:18	0.74	14:28	1.08

Les hauteurs sont données en mètres.

Heure d'été en vigueur du 30/03/2025 à 2h du matin au 26/10/2025 à 3h du matin.

Reproduction des prédictions de marée du SHOM pour le site de Capbreton.

Non vérifié par le SHOM et réalisé sous la seule responsabilité de l'éditeur.

Surveillance et conduite à tenir



Les baïnes

- Ne pas paniquer
- Appeler à l'aide et attirer l'attention
- Nager latéralement sans lutter contre le courant vers les vagues



Les rouleaux de bord

- Ne pas tourner le dos aux vagues
- Passer dessous
- Attendre la fin de la série de vagues pour rentrer ou sortir de l'eau.

Les animaux marins

Les vives : petit poisson qui se cache dans le sable. Lorsque l'on marche dessus, un venin se diffuse dans le pied. Dans ce cas, marcher dans le sable chaud ou mettre le pied dans de l'eau chaude. La douleur peut être importante mais elle est sans gravité et diminue progressivement.



Les méduses : lorsque leurs tentacules sont en contact avec la peau, elles provoquent une brûlure locale ou plus rarement des réactions allergiques. Si des filaments sont sur le corps, les retirer délicatement avec du sable et rincer à l'eau salée. Si la douleur est forte, on peut appliquer de la glace ou une crème apaisante. La douleur peut rester quelques heures mais cela reste bénin.

Se baigner en toute sécurité

Repérer la couleur du drapeau de prévention



Baignade surveillée sans danger apparent



Baignade surveillée avec danger limité ou marqué



Baignade interdite



Se baigner entre les drapeaux bicolores jaunes et rouges



Se protéger du soleil

Chapeau, lunettes de soleil, crème solaire, lycra, parasol... sont indispensables !

DATE	Pleines mers 						Basses mers 			
	MATIN	HAU-TEUR	COEF.	SOIR	HAU-TEUR	COEF.	MATIN	HAU-TEUR	SOIR	HAU-TEUR
DIM. 1	09:28	3.45	63	21:47	3.65	58	03:10	0.95	15:20	1.27
LUN. 2	10:25	3.27	53	22:46	3.47	49	04:05	1.16	16:17	1.42
MAR. 3	11:31	3.16	46	23:53	3.35	44	05:04	1.33	17:20	1.52
MER. 4	12:38	3.15	43	--	--	---	06:08	1.42	18:25	1.55
JEU. 5	01:01	3.30	43	13:38	3.22	44	07:12	1.44	19:29	1.51
VEN. 6	02:00	3.32	46	14:28	3.32	48	08:09	1.40	20:25	1.44
SAM. 7	02:51	3.37	51	15:11	3.44	53	08:57	1.32	21:13	1.34
DIM. 8	03:34	3.45	56	15:50	3.56	59	09:37	1.25	21:56	1.24
LUN. 9	04:14	3.52	61	16:27	3.67	64	10:14	1.18	22:34	1.14
MAR. 10	04:51	3.59	66	17:04	3.76	67	10:48	1.12	23:11	1.05
MER. 11	05:28	3.64	69	17:41	3.83	70	11:22	1.08	23:48	0.98
JEU. 12	06:04	3.67	71	18:19	3.86	71	11:56	1.06	--	--
VEN. 13	06:42	3.66	71	18:58	3.87	71	00:25	0.94	12:32	1.06
SAM. 14	07:21	3.63	70	19:39	3.84	70	01:03	0.93	13:11	1.09



Maintenance navale toutes marques
 Distributeur officiel (vente et SAV) 
 Aérogommage
 Réparations / Changements boudins pneumatiques

Intervention sur ZONE TECHNIQUE,
 à DOMICILE ou en ATELIER

eden-nautic.fr

06 67 78 17 34

ZA Artiguenave - 40530 LABENNE

DATE	Pleines mers 						Basses mers 			
	MATIN	HAU-TEUR	COEF.	SOIR	HAU-TEUR	COEF.	MATIN	HAU-TEUR	SOIR	HAU-TEUR
DIM. 15	08:02	3.58	68	20:23	3.79	67	01:44	0.94	13:53	1.14
LUN. 16	08:47	3.51	65	21:09	3.73	63	02:27	0.99	14:38	1.20
MAR. 17	09:35	3.44	61	21:59	3.67	59	03:14	1.05	15:30	1.26
MER. 18	10:29	3.38	58	22:55	3.62	56	04:06	1.11	16:27	1.31
JEU. 19	11:32	3.37	56	23:59	3.60	56	05:04	1.16	17:31	1.31
VEN. 20	12:40	3.43	57	--:--	--	---	06:07	1.17	18:37	1.26
SAM. 21	01:08	3.63	58	13:47	3.55	61	07:13	1.12	19:44	1.15
DIM. 22	02:17	3.72	64	14:49	3.73	67	08:17	1.04	20:49	0.99
LUN. 23	03:19	3.84	71	15:45	3.91	75	09:17	0.93	21:51	0.82
MAR. 24	04:17	3.94	78	16:39	4.06	82	10:13	0.84	22:48	0.67
MER. 25	05:11	4.01	84	17:30	4.17	86	11:05	0.77	23:41	0.56
JEU. 26	06:01	4.03	87	18:18	4.22	88	11:54	0.74	--:--	--
VEN. 27	06:49	3.98	88	19:05	4.20	86	00:31	0.52	12:41	0.76
SAM. 28	07:33	3.88	85	19:50	4.11	82	01:18	0.56	13:25	0.83
DIM. 29	08:16	3.75	79	20:34	3.97	75	02:03	0.67	14:09	0.93
LUN. 30	08:58	3.59	71	21:16	3.79	67	02:46	0.83	14:52	1.07

Les hauteurs sont données en mètres.

Heure d'été en vigueur du 30/03/2025 à 2h du matin au 26/10/2025 à 3h du matin.

Reproduction des prédictions de marée du SHOM pour le site de Capbreton.

Non vérifié par le SHOM et réalisé sous la seule responsabilité de l'éditeur.



05 58 41 02 47
 ZA les Deux Pins à Capbreton

Lundi - Vendredi
 7h30-12h / 13h30-18h30
 et le samedi
 8h-12h / 14h-18h





LA BOUTIQUE DU MEN



LA BOUTIQUE DU
MENUISIER

PVC • BOIS • ALU • MIXTE

- FENÊTRES
- PORTES D'
- PORTAILS
- PORTES DE
- GARDES CO

251 rue des
www.bou



UISIER 05 58 72 59 29

ENTRÉE

- VOLETS BATTANTS
- VOLETS ROULANTS
- STORES

E GARAGE

- MOUSTIQUAIRES

ORPS

- PERGOLAS

artisans • 40230 Bénése-Maremne
deco-du-menuisier-deco-raval.fr
deco-raval@orange.fr

TECHNIC MARINE

MAGASIN D'ACCASTILLAGE

Électronique de navigation & électricité marine

- * Tableau électrique sur mesure
- * Groupe électrogène
- * Dessalinisateur
- * Propulseur d'étrave
- * Frigo, Climatisation
- * Chauffage air pulsé
- * Portique - panneau solaire

- * Périphérique moteur...
- * Centrale de nav
- * Pilote automatique
- * Radar
- * GPS, Interface
- * Config Informatique
- * Logiciel de Navigation
- * Gréement- Accessoires

Installation - Réparation - Préparation - Conseil - Vente
Multimarques agréées / vente - réparation - garantie

MAGASIN : 5 Rue des Orangers - 64700 HENDAYE - 05 59 15 29 01
technicmarine64@orange.fr - Laurent BIRMENS - 06 11 46 63 93

Watt&veg

Raymarine

SIMRAD

ADRENA



GARMIN

B&G

LOWRANCE

nike



DELTAVoiles

Voiles Croisière et Régate
Réparations de voiles
Sellerie Marine
Gréements complets

Rue des orangers - 64700 HENDAYE
05.59.20.55.72 - tilly@deltaivoiles.com
www.deltaivoiles.com

Consultez aussi nos voiles d'ombrage sur www.belategui.fr

DATE	Pleines mers 						Basses mers 			
	MATIN	HAU-TEUR	COEF.	SOIR	HAU-TEUR	COEF.	MATIN	HAU-TEUR	SOIR	HAU-TEUR
MAR. 1	09:41	3.42	62	22:01	3.59	57	03:29	1.03	15:37	1.23
MER. 2	10:28	3.28	53	22:49	3.39	49	04:14	1.24	16:25	1.40
JEU. 3	11:24	3.17	45	23:47	3.23	42	05:03	1.42	17:20	1.54
VEN. 4	12:30	3.12	39	--:--	--	---	06:00	1.55	18:22	1.63
SAM. 5	00:56	3.14	38	13:35	3.16	38	07:05	1.61	19:31	1.63
DIM. 6	02:03	3.14	39	14:31	3.26	41	08:10	1.58	20:36	1.55
LUN. 7	03:00	3.21	44	15:20	3.40	47	09:04	1.48	21:29	1.41
MAR. 8	03:48	3.32	50	16:03	3.55	54	09:49	1.36	22:15	1.25
MER. 9	04:31	3.45	58	16:44	3.70	62	10:29	1.24	22:56	1.09
JEU. 10	05:11	3.57	65	17:25	3.84	68	11:07	1.11	23:35	0.94
VEN. 11	05:51	3.68	71	18:05	3.95	74	11:45	1.01	--:--	--
SAM. 12	06:29	3.76	76	18:45	4.03	78	00:14	0.82	12:22	0.92
DIM. 13	07:09	3.80	80	19:26	4.07	81	00:52	0.74	13:01	0.87
LUN. 14	07:48	3.81	81	20:08	4.07	81	01:31	0.70	13:40	0.86
MAR. 15	08:29	3.77	80	20:50	4.01	78	02:11	0.71	14:22	0.90
MER. 16	09:13	3.69	76	21:36	3.91	72	02:52	0.78	15:07	0.98
JEU. 17	10:00	3.59	69	22:27	3.76	65	03:38	0.90	15:57	1.09
VEN. 18	10:56	3.48	62	23:27	3.61	58	04:30	1.06	16:56	1.21
SAM. 19	12:04	3.42	55	--:--	--	---	05:30	1.22	18:06	1.30
DIM. 20	00:40	3.50	53	13:21	3.45	52	06:42	1.31	19:24	1.29
LUN. 21	01:59	3.50	53	14:33	3.58	56	07:59	1.30	20:42	1.17
MAR. 22	03:10	3.59	59	15:36	3.78	64	09:09	1.19	21:49	0.96
MER. 23	04:11	3.73	69	16:31	3.97	73	10:08	1.03	22:45	0.76
JEU. 24	05:04	3.86	78	17:21	4.13	82	10:59	0.87	23:34	0.60
VEN. 25	05:51	3.95	85	18:07	4.23	87	11:44	0.76	--:--	--
SAM. 26	06:33	3.98	89	18:48	4.25	89	00:19	0.52	12:26	0.70
DIM. 27	07:12	3.95	89	19:27	4.20	87	01:00	0.53	13:05	0.71
LUN. 28	07:48	3.87	85	20:04	4.07	82	01:38	0.61	13:42	0.79
MAR. 29	08:22	3.74	78	20:39	3.89	74	02:14	0.76	14:17	0.92
MER. 30	08:57	3.59	69	21:14	3.67	64	02:48	0.96	14:53	1.11
JEU. 31	09:34	3.41	58	21:53	3.44	53	03:22	1.18	15:31	1.32

Les hauteurs sont données en mètres.

Heure d'été en vigueur du 30/03/2025 à 2h du matin au 26/10/2025 à 3h du matin.

Reproduction des prédictions de marée du SHOM pour le site de Capbreton.

Non vérifié par le SHOM et réalisé sous la seule responsabilité de l'éditeur.



PÔLE NAUTIQUE YACHT CLUB LANDAIS

ENTRE LAC & Océan

ENSEIGNEMENT - LOCATION - SORTIE EN MER

École de voile, de Stand Up Paddle et de Kayak, Lac d'Hossegor
École de plaisance, Coaching et Balade en voilier, Port de Capbreton



EF Voile
École Française de Voile

05 58 42 96 48

www.yachtclubhossegor.fr



VENTE / ENTRETIEN / RÉPARATION



ATELIER

5 BEAUFORT



 **MERCURY**



annii

Hanse 

Bombard

QUICKSILVER®



BAYLINER

ZODIAC



05 59 15 78 20



5-beaufort.fr



81 Avenue Georges Pompidou
40130 CAPBRETON



DATE	Pleines mers 						Basses mers 			
	MATIN	HAU-TEUR	COEF.	SOIR	HAU-TEUR	COEF.	MATIN	HAU-TEUR	SOIR	HAU-TEUR
VEN. 1	10:17	3.24	47	22:38	3.21	42	04:00	1.41	16:16	1.53
SAM. 2	11:13	3.09	37	23:42	3.02	33	04:47	1.62	17:15	1.72
DIM. 3	12:31	3.04	30	--:--	--	---	05:52	1.77	18:34	1.79
LUN. 4	01:12	2.96	29	13:52	3.11	31	07:17	1.80	20:03	1.71
MAR. 5	02:30	3.04	34	14:53	3.29	38	08:35	1.68	21:09	1.52
MER. 6	03:27	3.21	43	15:42	3.50	49	09:28	1.48	21:57	1.28
JEU. 7	04:13	3.42	55	16:26	3.73	61	10:11	1.27	22:38	1.04
VEN. 8	04:54	3.62	67	17:07	3.94	73	10:50	1.06	23:17	0.82
SAM. 9	05:33	3.80	78	17:47	4.13	83	11:28	0.86	23:54	0.63
DIM. 10	06:11	3.95	87	18:27	4.27	90	12:05	0.71	--:--	--
LUN. 11	06:49	4.05	93	19:06	4.35	95	00:31	0.51	12:42	0.61
MAR. 12	07:28	4.08	95	19:47	4.34	95	01:09	0.45	13:20	0.58
MER. 13	08:07	4.03	93	20:28	4.23	90	01:47	0.49	13:59	0.64
JEU. 14	08:48	3.91	86	21:12	4.04	81	02:26	0.62	14:42	0.78
VEN. 15	09:33	3.73	75	22:02	3.78	68	03:09	0.83	15:31	0.99
SAM. 16	10:26	3.53	62	23:03	3.50	55	03:59	1.10	16:30	1.23
DIM. 17	11:38	3.37	49	--:--	--	---	05:01	1.38	17:48	1.42
LUN. 18	00:26	3.31	45	13:08	3.35	43	06:24	1.55	19:23	1.43
MAR. 19	01:56	3.31	44	14:29	3.51	48	07:57	1.52	20:47	1.25
MER. 20	03:10	3.46	54	15:33	3.74	60	09:09	1.32	21:48	0.99
JEU. 21	04:08	3.66	67	16:24	3.98	73	10:03	1.08	22:37	0.77
VEN. 22	04:54	3.84	78	17:09	4.15	83	10:48	0.87	23:20	0.61
SAM. 23	05:35	3.97	87	17:48	4.26	89	11:28	0.72	23:58	0.53
DIM. 24	06:11	4.03	91	18:24	4.29	92	12:05	0.64	--:--	--
LUN. 25	06:44	4.04	92	18:58	4.23	91	00:34	0.54	12:39	0.65
MAR. 26	07:15	3.98	89	19:30	4.11	86	01:06	0.62	13:10	0.72
MER. 27	07:45	3.87	82	20:00	3.93	78	01:36	0.77	13:40	0.86
JEU. 28	08:16	3.72	73	20:31	3.70	68	02:04	0.96	14:10	1.05
VEN. 29	08:48	3.54	62	21:05	3.45	56	02:33	1.17	14:42	1.28
SAM. 30	09:25	3.33	50	21:46	3.20	44	03:05	1.41	15:22	1.52
DIM. 31	10:14	3.14	37	22:43	2.97	32	03:46	1.66	16:17	1.75

Les hauteurs sont données en mètres.

Heure d'été en vigueur du 30/03/2025 à 2h du matin au 26/10/2025 à 3h du matin.

Reproduction des prédictions de marée du SHOM pour le site de Capbreton.

Non vérifié par le SHOM et réalisé sous la seule responsabilité de l'éditeur.

Depuis plus
de 27 ans

DEVIS
GRATUIT



ISOLATION

TRAITEMENT ANTI-TERMITES

TRAITEMENT DES BOIS

ENTRETIEN DES TOITURES

VENTILATION

ÉTANCHÉITÉ HUMIDITÉ

DÉRATISATION

DÉSINSECTISATION

www.esbh.fr



SEIGNOSSE - 05 58 41 00 97

HAGETMAU - 05 58 79 47 47

BAYONNE - 05 64 14 04 48

PAU - 05 59 27 14 41

ENTREPRISE QUALIFIÉE



DATE	Pleines mers 						Basses mers 			
	MATIN	HAU-TEUR	COEF.	SOIR	HAU-TEUR	COEF.	MATIN	HAU-TEUR	SOIR	HAU-TEUR
LUN. 1	11:27	3.00	27	--	--	---	04:47	1.87	17:43	1.89
MAR. 2	00:19	2.86	24	13:09	3.03	24	06:26	1.95	19:31	1.81
MER. 3	02:01	2.96	28	14:25	3.24	34	08:05	1.80	20:44	1.55
JEU. 4	03:03	3.19	41	15:18	3.51	49	09:04	1.54	21:32	1.25
VEN. 5	03:49	3.46	56	16:02	3.80	65	09:47	1.25	22:12	0.96
SAM. 6	04:29	3.73	72	16:42	4.08	80	10:25	0.97	22:49	0.69
DIM. 7	05:08	3.97	86	17:22	4.32	92	11:02	0.72	23:26	0.47
LUN. 8	05:46	4.16	97	18:02	4.49	101	11:39	0.52	--	--
MAR. 9	06:25	4.28	104	18:42	4.56	106	00:04	0.34	12:17	0.40
MER. 10	07:03	4.30	106	19:23	4.50	104	00:42	0.31	12:56	0.39
JEU. 11	07:43	4.22	101	20:05	4.32	96	01:20	0.40	13:36	0.49
VEN. 12	08:24	4.05	90	20:50	4.03	83	02:00	0.60	14:20	0.70
SAM. 13	09:10	3.81	75	21:42	3.67	66	02:44	0.90	15:11	1.00
DIM. 14	10:05	3.54	58	22:51	3.34	49	03:35	1.25	16:15	1.31
LUN. 15	11:24	3.34	43	--	--	---	04:44	1.56	17:45	1.52
MAR. 16	00:26	3.17	38	13:05	3.33	38	06:19	1.71	19:28	1.47
MER. 17	01:59	3.25	41	14:25	3.52	47	07:55	1.59	20:44	1.24
JEU. 18	03:05	3.45	54	15:24	3.77	61	09:00	1.34	21:36	0.99
VEN. 19	03:55	3.67	68	16:10	3.98	74	09:48	1.08	22:18	0.79
SAM. 20	04:35	3.85	79	16:49	4.14	84	10:28	0.87	22:56	0.66
DIM. 21	05:10	3.98	87	17:23	4.22	89	11:05	0.74	23:31	0.61
LUN. 22	05:42	4.06	91	17:55	4.23	91	11:38	0.68	--	--
MAR. 23	06:12	4.08	91	18:26	4.18	90	00:02	0.63	12:09	0.69
MER. 24	06:41	4.04	88	18:56	4.06	86	00:31	0.71	12:38	0.76
JEU. 25	07:10	3.94	82	19:25	3.89	78	00:58	0.84	13:05	0.89
VEN. 26	07:40	3.80	74	19:55	3.68	69	01:24	1.01	13:34	1.06
SAM. 27	08:11	3.63	63	20:28	3.44	58	01:51	1.21	14:06	1.26
DIM. 28	08:47	3.42	52	21:08	3.20	46	02:22	1.43	14:44	1.49
LUN. 29	09:34	3.22	39	22:06	2.97	33	03:01	1.67	15:37	1.72
MAR. 30	10:42	3.06	28	23:34	2.86	25	04:01	1.89	17:01	1.87

Les hauteurs sont données en mètres.

Heure d'été en vigueur du 30/03/2025 à 2h du matin au 26/10/2025 à 3h du matin.

Reproduction des prédictions de marée du SHOM pour le site de Capbreton.

Non vérifié par le SHOM et réalisé sous la seule responsabilité de l'éditeur.

Notre patrimoine maritime

L'Estacade à Capbreton

Construite par l'Empereur Napoléon III au cours de l'année 1858, elle mesurait alors 400 m. Elle fut prolongée plus tard de 50 m et surmontée en 1948 d'un phare et d'une lanterne d'une portée de 14 miles en 1950. À ce jour, l'Estacade mesure 189,60 m.

Le Gouf de Capbreton

Le gouf de Capbreton est l'un des plus remarquables canyons sous-marins au monde. Ce n'est ni un gouffre, ni une faille, ni une fosse... Le gouf est une profonde entaille née de la tectonique des plaques et de la séparation des plaques ibériques et armoricaines. Comparable au Grand Canyon du Colorado, le Gouf de Capbreton s'ouvre, sur la côte landaise, à quelques centaines de mètres seulement du bord, entre l'Estacade de Capbreton et la plage Nord d'Hossegor.

Le lac marin d'Hossegor

À chaque marée, le lac se vide avant de se remplir à nouveau. Ce joyau du territoire constitue une promenade longue de plus de 5 km pour les amateurs de marche ou de course à pied. Le site offre également de nombreuses activités de loisirs comme le paddle, la pirogue, la voile. Des événements et compétitions attirent de nombreux visiteurs tout au long de l'année.

Situé entre terre et mer, le lac d'Hossegor est l'unique bassin ostréicole landais. Les six ostréiculteurs du lac d'Hossegor produisent chacun une vingtaine de tonnes d'huîtres par an. Ils fournissent les restaurateurs du tour du lac et de nombreuses tables de la Côte Atlantique et proposent également la vente directe.

Plus d'infos ici →



DATE	Pleines mers 						Basses mers 			
	MATIN	HAU-TEUR	COEF.	SOIR	HAU-TEUR	COEF.	MATIN	HAU-TEUR	SOIR	HAU-TEUR
MER. 1	12:19	3.05	24	--	--	---	05:40	1.99	18:48	1.80
JEU. 2	01:22	2.96	28	13:46	3.24	34	07:22	1.84	20:05	1.54
VEN. 3	02:28	3.22	42	14:43	3.54	50	08:26	1.56	20:55	1.22
SAM. 4	03:16	3.52	59	15:30	3.87	68	09:12	1.24	21:36	0.91
DIM. 5	03:57	3.82	76	16:12	4.17	84	09:53	0.92	22:16	0.62
LUN. 6	04:38	4.09	91	16:54	4.43	98	10:32	0.64	22:55	0.41
MAR. 7	05:18	4.29	103	17:36	4.58	107	11:12	0.43	23:34	0.30
MER. 8	05:58	4.41	109	18:18	4.61	110	11:52	0.31	--	--
JEU. 9	06:39	4.42	109	19:01	4.50	106	00:14	0.31	12:34	0.32
VEN. 10	07:21	4.32	102	19:46	4.26	96	00:55	0.44	13:18	0.46
SAM. 11	08:05	4.12	89	20:34	3.92	81	01:38	0.69	14:05	0.71
DIM. 12	08:54	3.85	72	21:31	3.56	63	02:26	1.02	15:00	1.03
LUN. 13	09:53	3.57	55	22:45	3.26	47	03:22	1.36	16:10	1.34
MAR. 14	11:14	3.38	41	--	--	---	04:35	1.64	17:40	1.51
MER. 15	00:23	3.15	39	12:52	3.38	40	06:08	1.72	19:14	1.44
JEU. 16	01:45	3.26	44	14:07	3.54	49	07:34	1.59	20:22	1.25
VEN. 17	02:44	3.45	55	15:02	3.73	61	08:35	1.36	21:11	1.06
SAM. 18	03:29	3.65	67	15:45	3.89	71	09:22	1.14	21:51	0.91
DIM. 19	04:06	3.81	76	16:22	4.00	79	10:02	0.97	22:27	0.82
LUN. 20	04:39	3.93	82	16:55	4.06	84	10:38	0.86	23:00	0.78
MAR. 21	05:11	4.01	85	17:26	4.07	86	11:10	0.81	23:30	0.80
MER. 22	05:41	4.04	86	17:56	4.03	85	11:41	0.82	23:58	0.86
JEU. 23	06:11	4.02	83	18:26	3.94	81	12:10	0.87	--	--
VEN. 24	06:41	3.95	79	18:57	3.80	76	00:25	0.96	12:38	0.96
SAM. 25	07:12	3.83	72	19:29	3.63	68	00:51	1.09	13:08	1.09
DIM. 26	06:46	3.69	63	19:04	3.43	59	01:21	1.25	12:42	1.25
LUN. 27	07:24	3.51	53	19:47	3.23	48	00:54	1.43	13:23	1.43
MAR. 28	08:11	3.34	43	20:43	3.05	38	01:36	1.62	14:15	1.61
MER. 29	09:13	3.20	34	21:58	2.97	31	02:35	1.80	15:29	1.72
JEU. 30	10:32	3.18	31	23:28	3.04	33	04:00	1.88	16:56	1.69
VEN. 31	11:55	3.31	38	--	--	---	05:28	1.78	18:11	1.49

Les hauteurs sont données en mètres.

Heure d'été en vigueur du 30/03/2025 à 2h du matin au 26/10/2025 à 3h du matin.

Reproduction des prédictions de marée du SHOM pour le site de Capbreton.

Non vérifié par le SHOM et réalisé sous la seule responsabilité de l'éditeur.

Le port de Capbreton, unique port des Landes

Il est le cœur de l'intercommunalité, le départ de toutes les activités nautiques et le lieu d'approvisionnement des restaurants, avec un marché aux poissons très animé.

La pêche, une vieille tradition

La pêche à Capbreton, vieille de plus de 700 ans, a prospéré grâce à la baleine et la morue avant 1578, date du détournement de l'Adour. Les habitants excellaient dans la conservation, le séchage et le commerce maritime. Au XX^e siècle, une flottille de sardinières et une conserverie étaient actives. Aujourd'hui, le port abrite 19 bateaux pratiquant une pêche artisanale avec seulement un chalutier restant.

Découvrir le métier de pêcheur

Le « pescatourisme », une activité touristique durable, permet aux pêcheurs de vous accueillir à bord de leurs bateaux pour partager leur passion et leurs connaissances sur l'environnement marin. Plusieurs embarcations proposent cette expérience.

**Plus d'infos au 05 58 72 21 23
(Capitainerie du Port)**

Le marché aux poissons

Le port de Capbreton permet aux pêcheurs de vendre directement leur poisson, sans passer par une criée, grâce à un décret du XVII^e siècle signé par Colbert. Toute l'année, vous y trouverez du poisson de saison, local et ultra-frais. Les vendeurs du marché vous conseilleront sur le choix et la préparation du poisson (vidage, écaillage, filetage, etc.).

Vente de poissons aux étals des pêcheurs de Capbreton : tous les jours de 9h à 12h et de 15h à 18h selon arrivage.



Sur le site du Port de Capbreton, vous pourrez voir en temps réel, grâce à une webcam, le port de pêche et les étals de vente.

www.port-capbreton.cc-macs.org

DATE	Pleines mers 						Basses mers 			
	MATIN	HAU-TEUR	COEF.	SOIR	HAU-TEUR	COEF.	MATIN	HAU-TEUR	SOIR	HAU-TEUR
SAM. 1	00:41	3.26	44	13:00	3.56	52	06:36	1.54	19:08	1.22
DIM. 2	01:35	3.54	60	13:52	3.86	68	07:29	1.25	19:56	0.93
LUN. 3	02:22	3.83	76	14:40	4.15	84	08:16	0.94	20:40	0.67
MAR. 4	03:06	4.10	90	15:26	4.37	96	09:01	0.67	21:24	0.49
MER. 5	03:50	4.30	101	16:12	4.50	104	09:46	0.46	22:08	0.40
JEU. 6	04:34	4.42	106	16:58	4.50	106	10:32	0.36	22:52	0.43
VEN. 7	05:19	4.43	105	17:45	4.37	102	11:19	0.37	23:37	0.57
SAM. 8	06:05	4.34	98	18:33	4.14	93	12:07	0.50	--	--
DIM. 9	06:52	4.16	87	19:24	3.84	79	00:24	0.80	12:59	0.72
LUN. 10	07:43	3.92	72	20:22	3.53	65	01:15	1.07	13:56	0.99
MAR. 11	08:42	3.68	58	21:31	3.29	52	02:13	1.33	15:01	1.24
MER. 12	09:54	3.49	47	22:54	3.20	45	03:20	1.54	16:15	1.40
JEU. 13	11:18	3.43	44	--	--	---	04:36	1.62	17:34	1.43
VEN. 14	00:09	3.25	45	12:30	3.48	48	05:52	1.57	18:42	1.35
SAM. 15	01:07	3.37	51	13:27	3.57	55	06:56	1.44	19:35	1.24
DIM. 16	01:53	3.52	59	14:12	3.67	62	07:48	1.29	20:18	1.13
LUN. 17	02:33	3.66	66	14:51	3.75	69	08:32	1.17	20:56	1.05
MAR. 18	03:08	3.78	71	15:26	3.81	73	09:10	1.07	21:30	1.01
MER. 19	03:42	3.87	75	16:00	3.84	76	09:45	1.01	22:02	1.00
JEU. 20	04:14	3.92	77	16:32	3.83	77	10:18	0.98	22:32	1.02
VEN. 21	04:47	3.94	76	17:05	3.79	76	10:50	0.98	23:01	1.06
SAM. 22	05:20	3.92	74	17:39	3.71	73	11:22	1.01	23:32	1.13
DIM. 23	05:55	3.86	70	18:14	3.61	68	11:56	1.07	--	--
LUN. 24	06:32	3.76	65	18:52	3.48	62	00:05	1.23	12:32	1.16
MAR. 25	07:12	3.65	59	19:35	3.35	55	00:42	1.34	13:13	1.27
MER. 26	07:58	3.53	52	20:25	3.23	49	01:26	1.46	14:02	1.38
JEU. 27	08:50	3.43	46	21:24	3.17	44	02:19	1.58	15:00	1.46
VEN. 28	09:51	3.39	43	22:34	3.18	43	03:23	1.64	16:06	1.47
SAM. 29	11:00	3.43	45	23:47	3.30	48	04:34	1.61	17:14	1.39
DIM. 30	12:10	3.57	53	--	--	---	05:42	1.48	18:18	1.23

Les hauteurs sont données en mètres.

Heure d'été en vigueur du 30/03/2025 à 2h du matin au 26/10/2025 à 3h du matin.

Reproduction des prédictions de marée du SHOM pour le site de Capbreton.

Non vérifié par le SHOM et réalisé sous la seule responsabilité de l'éditeur.

Les phases de la lune 2025

Janvier

Date	Heure	Phase lunaire
07/01	00:57	☾ Premier quartier
13/01	23:27	◯ Pleine lune
21/01	21:32	☾ Dernier quartier
29/01	13:37	● Nouvelle lune

Février

05/02	09:03	☾ Premier quartier
12/02	14:54	◯ Pleine lune
20/02	18:34	☾ Dernier quartier
28/02	01:46	● Nouvelle lune

Mars

06/03	17:33	☾ Premier quartier
14/03	07:55	◯ Pleine lune
22/03	12:32	☾ Dernier quartier
29/03	12:00	● Nouvelle lune

Avril

05/04	04:16	☾ Premier quartier
13/04	02:23	◯ Pleine lune
21/04	03:37	☾ Dernier quartier
27/04	21:33	● Nouvelle lune

Mai

04/05	15:53	☾ Premier quartier
12/05	18:58	◯ Pleine lune
20/05	14:00	☾ Dernier quartier
27/05	05:04	● Nouvelle lune

Juin

03/06	05:41	☾ Premier quartier
11/06	09:46	◯ Pleine lune
18/06	21:20	☾ Dernier quartier
25/06	12:33	● Nouvelle lune

Juillet

02/07	21:30	☾ Premier quartier
10/07	22:38	◯ Pleine lune
18/07	02:39	☾ Dernier quartier
24/07	21:12	● Nouvelle lune

Août

01/08	14:41	☾ Premier quartier
09/08	09:57	◯ Pleine lune
16/08	07:14	☾ Dernier quartier
23/08	08:07	● Nouvelle lune
31/08	08:25	☾ Premier quartier

Septembre

07/09	20:10	◯ Pleine lune
14/09	12:35	☾ Dernier quartier
21/09	21:54	● Nouvelle lune
30/09	01:54	☾ Premier quartier

Octobre

07/10	05:48	◯ Pleine lune
13/10	20:14	☾ Dernier quartier
21/10	14:25	● Nouvelle lune
29/10	17:22	☾ Premier quartier

Novembre

05/11	14:20	◯ Pleine lune
12/11	06:29	☾ Dernier quartier
20/11	07:48	● Nouvelle lune
28/11	07:59	☾ Premier quartier

Décembre

05/12	00:15	◯ Pleine lune
11/12	21:52	☾ Dernier quartier
20/12	02:44	● Nouvelle lune
27/12	20:10	☾ Premier quartier

DATE	Pleines mers 						Basses mers 			
	MATIN	HAU-TEUR	COEF.	SOIR	HAU-TEUR	COEF.	MATIN	HAU-TEUR	SOIR	HAU-TEUR
LUN. 1	00:51	3.51	58	13:13	3.77	64	06:44	1.28	19:15	1.03
MAR. 2	01:46	3.75	70	14:10	3.99	76	07:41	1.03	20:08	0.84
MER. 3	02:38	3.99	82	15:03	4.17	87	08:35	0.79	20:59	0.69
JEU. 4	03:28	4.19	91	15:54	4.28	94	09:28	0.60	21:49	0.61
VEN. 5	04:17	4.33	97	16:45	4.30	98	10:20	0.47	22:38	0.60
SAM. 6	05:05	4.38	98	17:34	4.22	97	11:11	0.43	23:27	0.66
DIM. 7	05:54	4.35	95	18:24	4.06	92	12:02	0.49	--	---
LUN. 8	06:43	4.23	88	19:14	3.85	83	00:16	0.79	12:53	0.64
MAR. 9	07:32	4.06	78	20:05	3.63	72	01:06	0.95	13:45	0.84
MER. 10	08:23	3.85	67	21:00	3.42	61	01:57	1.14	14:38	1.06
JEU. 11	09:19	3.64	57	22:01	3.27	52	02:51	1.31	15:35	1.27
VEN. 12	10:22	3.46	49	23:09	3.21	46	03:50	1.46	16:37	1.42
SAM. 13	11:32	3.36	45	--	---	---	04:54	1.55	17:43	1.49
DIM. 14	00:13	3.23	44	12:37	3.33	45	06:01	1.57	18:46	1.48
LUN. 15	01:09	3.32	47	13:33	3.37	49	07:05	1.52	19:40	1.42
MAR. 16	01:57	3.44	51	14:20	3.44	54	08:00	1.42	20:25	1.33
MER. 17	02:39	3.56	57	15:01	3.52	60	08:46	1.31	21:05	1.25
JEU. 18	03:17	3.68	63	15:39	3.59	65	09:26	1.20	21:41	1.18
VEN. 19	03:54	3.78	67	16:15	3.65	69	10:03	1.10	22:15	1.12
SAM. 20	04:30	3.86	71	16:51	3.69	72	10:38	1.02	22:48	1.09
DIM. 21	05:06	3.91	73	17:27	3.70	73	11:13	0.97	23:22	1.07
LUN. 22	05:44	3.93	73	18:04	3.68	73	11:48	0.95	23:57	1.08
MAR. 23	06:22	3.91	72	18:42	3.64	71	12:25	0.96	--	---
MER. 24	07:01	3.87	70	19:22	3.57	68	00:35	1.11	13:03	1.00
JEU. 25	07:42	3.80	66	20:05	3.49	64	01:15	1.17	13:45	1.06
VEN. 26	08:27	3.71	61	20:53	3.42	59	01:59	1.24	14:31	1.14
SAM. 27	09:17	3.63	57	21:48	3.36	55	02:49	1.32	15:23	1.23
DIM. 28	10:15	3.56	53	22:54	3.35	52	03:47	1.38	16:23	1.28
LUN. 29	11:24	3.54	53	--	---	---	04:53	1.40	17:30	1.29
MAR. 30	00:07	3.43	54	12:38	3.60	56	06:03	1.33	18:39	1.22
MER. 31	01:16	3.60	60	13:47	3.73	64	07:14	1.18	19:45	1.09

Les hauteurs sont données en mètres.

Heure d'été en vigueur du 30/03/2025 à 2h du matin au 26/10/2025 à 3h du matin.

Reproduction des prédictions de marée du SHOM pour le site de Capbreton.

Non vérifié par le SHOM et réalisé sous la seule responsabilité de l'éditeur.

Les grandes marées

Janvier

Date	Coef.
01	80 - 81
02	82 - 83
03	82 - 81
04	80 - 78
13	77 - 81
14	83 - 85
15	86 - 86
16	86 - 85
17	83 - 80
29	79 - 84
30	89 - 93
31	96 - 98

Février

Date	Coef.
01	99 - 98
02	96 - 93
03	89 - 84
04	78 - 71
12	82 - 86
13	88 - 89
14	90 - 90
15	89 - 87
16	84 - 80
27	85 - 92
28	99 - 104

Mars

Date	Coef.
01	108 - 110
02	111 - 109
03	107 - 102
04	96 - 89
05	80 - 72
13	82 - 85
14	88 - 89
15	90 - 90
16	89 - 88
17	86 - 83
27	73 - 82
28	90 - 97
29	104 - 109
30	112 - 114
31	114 - 111

Avril

Date	Coef.
01	107 - 102
02	95 - 87
11	78 - 81
12	83 - 84
13	85 - 85
14	85 - 84
15	82 - 80
25	74 - 82
26	90 - 96
27	101 - 105
28	108 - 108
29	107 - 105
30	101 - 96

Mai

Date	Coef.
01	89 - 82
25	83 - 88
26	92 - 94
27	96 - 97
28	96 - 95
29	92 - 89
30	84 - 79

Juin

Date	Coef.
24	78 - 82
25	84 - 86
26	87 - 88
27	88 - 86
28	85 - 82

Juillet

Date	Coef.
13	80 - 81
14	81 - 81
15	80 - 78
24	78 - 82
25	85 - 87
26	89 - 89
27	89 - 87
28	85 - 82
29	78 - 74

Août

Date	Coef.
09	78 - 83
10	87 - 90
11	93 - 95
12	95 - 95
13	93 - 90
14	86 - 81
22	78 - 83
23	87 - 89
24	91 - 92
25	92 - 91
26	89 - 86
27	82 - 78

Septembre

Date	Coef.
06	72 - 80
07	86 - 92
08	97 - 101
09	104 - 106
10	106 - 104
11	101 - 96
12	90 - 83
20	79 - 84
21	87 - 89
22	91 - 91
23	91 - 90
24	88 - 86
25	82 - 78

Octobre

Date	Coef.
05	76 - 84
06	91 - 98
07	103 - 107
08	109 - 110
09	109 - 106
10	102 - 96
11	89 - 81
20	82 - 84
21	85 - 86
22	86 - 85
23	83 - 81

Novembre

Date	Coef.
03	76 - 84
04	90 - 96
05	101 - 104
06	106 - 106
07	105 - 102
08	98 - 93
09	87 - 79

Décembre

Date	Coef.
03	82 - 87
04	91 - 94
05	97 - 98
06	98 - 97
07	95 - 92
08	88 - 83

TOUTE L'ANNÉE, NOS BUS SONT GRATUITS



Horaires sur yego.fr



LA MOBILITÉ
DE MACS

yego



 **bigship**
Les **shipchangers** de la planète mer
CAPBRETON



LE BATEAU DEPUIS 1985

**Z.A. LES 2 PINS
40130 CAPBRETON**

Voilerie - Sellerie - Gréement


ELVSTROM SAILS
Sailing innovation & technology

 **SELDÉN**
for sailing

FURLEX
 SELDÉN

Espace YACHTING Tel : 05 58 72 08 47
2 Rue de la palinette 40130 CAPBRETON
bigship.capbreton@gmail.com