

“

# GUIDE DES PLAGES ET DES MARÉES 2024

2024KO HONDARTZEN  
ETA ITSASALDIEN GIDA



”

LES PLAGES  
SAINT-JEAN-DE-LUZ  
CIBOURE  
GUÉTHARY

LES LACS  
SAINT-PÉE-SUR-NIVELLE  
SAMES  
GUICHE

“

# Sommaire

## GUIDE PLAGES ET MARÉES 2024

”

### **DATES ET HORAIRES DE SURVEILLANCE** 4 - 7

- Supervision of the beaches  
Dates and times
- Hondartzen zaintzea  
Datak eta ordutegiak
- Vigilancia de las playas  
Fechas y horarios

### **RÈGLES DE SÉCURITÉ** 8 - 9

- Safety rules
- Segurtasun arauak
- Reglas de seguridad

### **SPORTS DE GLISSE** 10 - 11

- Surf sports
- Lerra kirolak
- Deportes de deslizamiento





## **HANDIPLAGE ET AUDIOPLAGE**

12-13

- Wheelchair accessible beach
- Handihondartza
- Audiohondartza
- Handiplaya
- Audioplaya

## **ENVIRONNEMENT ET QUALITÉ DE L'eau**

14-15

- The environment water quality
- Ingurumena eta uraren kalitatea
- Medio ambiente
- Calidad del agua

## **ET SI ON JETAIT NOS DÉCHETS à La Poubelle ?**

16

- And if we throw our rubbish in the bin ?
- Eta gure hondakinak zikinontzian bota bagenu ?
- Que tal si tiramos nuestros residuos a la basura ?

## **CALENDRIERS DES marées**

17 - 27

- Tidal coefficient
- Itsasaldien egutegia
- Calendario de los mareas



# DATE ET HORAIRES DE SURVEILLANCE

DATES AND TIMES - DATAK ETA ORDUTEGIAK  
FECHAS Y HORARIOS

## SAINTE-JEAN-DE-LUZ

### BAIGNADE SURVEILLÉE

#### GRANDE PLAGE

- Les week-ends de mai
- Du 1<sup>er</sup> juin au 30 juin  
‣ De 12h30 à 18h30
- Du 1<sup>er</sup> juillet au 25 août  
‣ De 11h à 19h30
- Du 26 août au 15 septembre  
Week-end des 21-22 septembre  
‣ De 12h30 à 18h30

#### PLAGE D'ERROMARDIE

- Du 1<sup>er</sup> juillet au 25 août inclus  
‣ 12h à 19h  
Tél. poste de secours :  
05 59 26 11 60

#### PLAGE DE LAFITENIA

- Du 1<sup>er</sup> juillet au 25 août inclus  
‣ 12h à 19h  
Tél. poste de secours :  
05 59 26 53 90

#### PLAGE DE MAYARCO

- Du 1<sup>er</sup> juillet au 25 août inclus  
‣ 12h à 19h  
Tél. poste de secours :  
05 59 26 52 90

(Sous réserve de modifications.  
Dates et horaires non confirmés  
au moment de l'impression du document)

#### ● PLAGE DE SENIX

(Saint-Jean-de-Luz/Guéthary)

- Du 1<sup>er</sup> juillet au 25 août inclus  
‣ 12h à 19h  
Tél. poste de secours :  
05 59 54 74 69

#### SITE HANDIPLAGE

Grande Plage  
Accueil par un saisonnier  
sauveteur  
Du 1<sup>er</sup> juillet au 25 août  
‣ 11h-19h30

### VEILLE AQUATIQUE

#### GRANDE PLAGE

- Vacances de Pâques et  
Toussaint si la météo est  
favorable.  
Tél. 05 59 26 47 18  
Tél. poste de secours :  
05 59 47 05 66

Informations actualisées sur

<https://www.saintjeandeluz.fr/fr/tourisme/plages/surveillance-des-plages/>



## **CIBOURE**

### **BAIGNADE SURVEILLÉE**

#### **PLAGE DE SOCOA**

15 juin - 15 septembre

> 11h à 19h

Tél. poste de secours :

05 59 47 05 66

#### **PLAGE DU PORT**

1<sup>er</sup> juillet - 31 août

> 11h à 19h

Tél. poste de secours :

05 59 26 43 92

#### **SITE HANDIPLAGE**

Accueil tous les jours

1<sup>er</sup> juillet - 31 août

> 11h-12h30 et 14h-18h30

### **BAIGNADE NON SURVEILLÉE**

#### **PLAGE DU CARRÉ**

#### **PLAGE DU CENTRE**

### **BAIGNADE INTERDITE**

#### **PLAGE DES DÉRIVEURS**

## **GUÉTHARY**

### **BAIGNADE NON SURVEILLÉE**

#### **PLAGE DU PORT**

#### **PLAGE HAROTZEN KOSTA**

#### **PLAGE DE CENITZ**





## **saint-pée-sur-nivelle**

### ● **PLAGE DU LAC**

#### **BAIGNADE SURVEILLÉE**

1<sup>er</sup> juillet - 31 août

> 11h à 18h30

Tél. poste de secours :  
05 59 47 78 95

## **sames**

### ● **WATERPARK**

#### **BAIGNADE SURVEILLÉE**

● Juin : les week-ends 15-16,  
22-23, 29-30

> 12h à 19h

● 1<sup>er</sup> juillet - 31 août

> 12h à 19h tous les jours

● Septembre : 01 / 07  
week-end 14-15

> 12h à 19h

Tél. 06 80 10 10 00





## GUICHE

### ● BASE DE POP

#### BAIGNADE SURVEILLÉE

● 8 juin - 5 juillet

> 13h à 19h

Tous les jours sauf le lundi

● 6 juillet - 25 août

> 10h à 19h

Tous les jours

● 26 août - 15 septembre

> 13h à 19h

Tous les jours sauf le lundi



# RÈGLES DE SÉCURITÉ

SAFETY RULES - SEGURTASUN ARUAK - REGLAS DE SEGURIDAD

## INFORMATION BAINADE

Sur chaque plage, vous trouverez les principales informations affichées au poste de secours (règlementation, météo, température et analyse de l'eau...). Renseignez-vous aussi auprès des sauveteurs des postes de secours sur les dangers éventuels des lieux de baignade (courants, rochers...).

**Bathing information** : on each beach, you'll find the main information displayed at the emergency station (rules and regulations, weather conditions, temperature and water analysis, etc.). Obtain details from the lifeguards at the emergency stations concerning any possible dangers in the bathing area (currents, rocks, etc.).

**Bainu informazioak** : hondartza orotan, informazio nagusiak sokorrigunean dituzu afixaturik (araudia, eguraldia, uraren temperatura eta azterketa...). Bainulekueetan izan litezkeen arriskuen gainean (korronteak, haitzak...) ere galdegiezu sokorriguneetako zaintzaileei.

**Informaciones sobre el baño** : en cada playa, encontrará las principales informaciones expuestas sobre el puesto de socorro (normas, condiciones meteorológicas, temperatura e análisis de agua...). Infórmese acerca de los socorristas sobre los posibles peligros de las zonas de baño (corrientes, rocas...).


## CONDITIONS DE BAINADE

La couleur de la flamme hissée vous renseigne sur les conditions de baignade. La couleur peut changer en fonction de l'état de la mer.

**Bathing conditions** : the colour of the hoisted flag provides information about bathing conditions. The colour may change according to the sea conditions.


**Bainu baldintzak** : altxaturik den banderatarxoaren kolorea bainu baldintzei buruzko argibidea da. Kolorea itsasoaren egoeraren arabera alda daiteke.

**Condiciones de baño**: el color de la bandera expuesta e informa sobre las condiciones de baño. El color puede cambiar en función del estado del mar.

 **Drapeau vert** : baignade libre et surveillée


**Green flag**: unrestricted bathing and monitored

**Bandera berdea** : bainu libre eta zaindua  
**Bandera verde** : baño libre y vigilado

 **Drapeau jaune** : baignade dangereuse et surveillée

**Yellow flag**: unrestricted bathing and monitored

**Bandera horia** : bainu arriskutsu eta zaindua  
**Bandera amarilla** : baño peligroso y vigilado

 **Drapeau rouge** : baignade interdite, danger important

**Red flag**: bathing forbidden, serious danger

**Bandera gorria** : bainu debekatua arrisku handia  
**Bandera roja** : baño prohibido, peligro importante





**Drapeau violet : baignade interdite, pollution / Espèces spécifiques**

**Violet flag** : dangerous marine life, no swimming

**Bandera ubela** : bainu debekatua (kutsadura)

**Bandera violeta** : prohibido nadar, contaminación

**Drapeau à damier noir et blanc : zone de pratiques aquatiques et nautiques**

**Black and white checkered flag** : aquatic and nautical practice area

**Bandera zuri-beltz** : ur kirolen eta nautikoen praktikatzeko zona

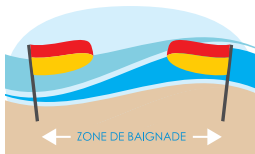
**Bandera a cuadros en blanco y negro** : zona de prácticas acuáticas y náuticas

**Aucun drapeau : pas de surveillance**

**No flag** : no surveillance

**Banderarik gabe, bainurik ez**

**No bandera** : no vigiladas



## ZONES DE BAINADE

Elles sont délimitées par deux drapeaux jaune et rouge au bord de l'eau. Choisissez une zone surveillée et respectez la signalisation. Les sauveteurs peuvent changer l'emplacement de la zone de bain en fonction des marées et des courants.

**Bathing areas** : these are marked out by yellow and red flags at the water's edge.

Be sure to choose a lifeguard-monitored area and comply with the signs and instructions.

The lifeguards may change the location of the bathing area according to the tides and currents.

**Bainu zona** : ur ertzean altxaturik diren bandera hori-gorriek zedarrizten dituzte zonak. Zaindurik den zona hauta ezazu eta seinaleei kasu egin. Zaintzaileek bainu zonaren kokalekua alda dezakete itsasaldi eta korronteen arabera.

**Zonas de baño** : están delimitadas por dos banderas amarillo y rojo al borde del agua. Elija una zona vigilada y respete la señalización. Los socorristas pueden cambiar el emplazamiento de la zona de baño según las mareas y las corrientes.

## HYDROCUTION

Méfiez-vous d'un refroidissement brutal lors de l'entrée dans l'eau, surtout après une exposition prolongée au soleil, un repas copieux, un effort physique intense ou une fatigue exceptionnelle. Rentrez progressivement dans l'eau, aspergez-vous torse et nuque.

**Cold shock response** : watch out for sudden cold shock when you get in the water, particularly after spending time in the sun, after a large meal, after intense physical effort or after exceptional fatigue. Enter the water gradually, splashing some of your torso and the nape of your neck.

**Hidrokuizioa** : mesfida zaituz uretan sartzean bat-bateko hoztea sumatzen baduzu, batez ere eguzkitan luze egon bazara edo janaldi nasai baten ondoren edo ahalegin fisiko gogorra egin baduzu edo neke bereziki handia baduzu. Uretan pixkanaka sar zaituz eta soingaina eta lepondoa busti itzazu.

**Hidrocución** : no resfrié su cuerpo de manera brutal al entrar en el agua, sobretudo tras una larga exposición al sol, una comida abundante, un esfuerzo físico intenso o un cansancio excepcional. Entre de manera progresiva en el agua, mójese el torso y la nuca.

## PRATIQUE DES SPORTS DE GLISSE

Surf, bodyboard, kitesurf, windsurf, doivent s'effectuer dans le respect de la réglementation en vigueur ; en outre, il est interdit de surfer dans les zones de baignade.

**Practical board sport** : surf sports, including surfing, bodyboarding, kitesurfing and windsurfing must be practised in compliance with the applicable regulations. Please note that it is prohibited to surf in the bathing areas.

**Lerra kirolak** : surf, bodyboard, kitesurf, windsurf- indarrean den araudia betez jardun behar da; gainera, ezin da bainu zonetan surfean jardun.

**La práctica de los deportes de deslizamiento** : surf, bodyboard, kitesurf, windsurf, debe efectuarse en el respeto de las normas actuales : a saber, está prohibido surfear en las zonas de baño.

## ZONES RÉSERVÉES

Elles sont délimitées par un drapeau noir et blanc à damier.

**Reserved areas** : are marked out and indicated by a black and white checkered flag.

**Gune erreserbatuak**: bandera zuri-beltz laukidun batek zedarritzen dituzte.

**Zonas reservadas** : reservadas. A este tipo de deporte están delimitadas por una bandera a cuadros en blanco y negro.

## PRATIQUE DU KITESURF

Elle est interdite sur la Grande Plage de Saint-Jean-de-Luz pendant la période de surveillance. Elle est autorisée sur les autres plages, en dehors des heures de surveillance.

**Kitesurf practical** : kitesurfing is prohibited on Saint-Jean-de-Luz's main beach (Grande Plage) during lifeguard-supervised periods. It is permitted on the other beaches, outside lifeguard-supervised periods.

**Kite surf praktika** : kitesurf jarduera debekaturik da Donibane Lohizuneko Hondartza Nagusian, zaintza denboraldian. Beste hondartzetan jardun daiteke kitesurfean, betiere zaintza ordutegitik at.

**La práctica del kitesurf** : está prohibida en la playa grande de San Juan de Luz durante el periodo de vigilancia. Está autorizada en las otras playas, afuera de los horarios de vigilancia.



## SIGNAUX SONORES

Un danger peut aussi être annoncé par les sauveteurs à l'aide d'un sifflet ou d'une corne de brume. Soyez attentifs, cela peut vous concerner.

**Audible warnings** : the lifeguards may also use a whistle or foghorn to warn you of an imminent danger. Remain attentive, as these alerts may concern you.

**Soinu seinaleak** : zaintzaileek arrisku baten berri eman dezakete txistu batez edo laino adar batez. Adi izan, beraz, zuretzat izan liteke.

**Señales sonoras** : un peligro puede ser anunciado por los socorristas con un silbato o con una bocina de aire. Este atento, este asunto le puede concernir.

## BROUILLARTA (ENTRÉE MARITIME VIOLENTE)

Lors des chaudes journées d'été, il n'est pas rare de subir en fin d'après-midi "un coup de brouillarta". Ce vent violent venu de la mer impose la fermeture immédiate des parasols, afin d'éviter tous risques

de blessures aux plagistes. Prêtez attention aux avertissements de sécurité diffusés par sono. Regagnez le rivage.

**Brouillarta (a violent incoming sea wind)** : during the hot summer days, it's by no means rare for the shore to be battered by the "brouillarta" sea wind in the late afternoon. When this violent sea wind arrives, parasols must immediately be closed to avoid any risk of injury to people on the beach. Pay careful attention to the safety warnings played over the audio system. Head back onto shore.

**Enbata (itsasotik datorren haize gogorra edo ekaizta)** : udako egun beroetan ez da arraro izaten, arrats aldean "enbata aldi bat" gertatzea. Itsasotik datorren haize zakar horrek eguzkitakoak hestera behartzen gaitu, hondartzako jendeak ez zauritzeko. Adi izan soinu sistematik eman segurtasun abisuei. Itsas hegira itzul zaitez.

**Brouillarta (entrada marítima violenta)** : durante los calurosos días de verano, un "golpe de brouillarta" puede surgir al final de la tarde. Este violento viento venido del mar impone el cierre inmediato de las sombrillas, afin de evitar todo riesgo de heridas. Está atento a las advertencias de seguridad difundidas por megafonía. Vuelva a la orilla.



# HANDIPLAGE

## WHEELCHAIR ACCESSIBLE BEACH - HANDIHONDARTZA HANDIPLAYA

### SAINT-JEAN-DE-LUZ

#### > LIGNE BLEUE

La sortie de la gare, suivez la ligne bleue au sol, qui vous mènera jusqu'au site handi-plage situé sur la Grande Plage (digue du port).

**The blue line :** after leaving the railway station, follow the blue line on the ground which will take you to the handiplage area on the Main Beach/Grande Plage (the port's seawall).

**Lerro urdina :** geltokitik atera eta lurrean doan lerro urdinari jarrai zakizkio; Hondartza Nagusian dagoen Handihondartza gunera eramanean zaitu (portuko digo).

**La línea azul :** a la salida de la estación de tren, tendrá que seguir la línea azul marcada al suelo para llegar hasta el acceso "Handiplaya" de la gran playa (dique del puerto).

#### > SITE HANDIPLAGE

Des handiplagistes sont présents tous les jours du 1<sup>er</sup> juillet au 31 août inclus de 13h30 à 19h et du vendredi au dimanche de 13h à 19h juillet et août (Grande Plage, Digue du Port).

En dehors de ces heures l'accès aux tiralos est possible grâce à un code délivré à l'Office de Tourisme, 20 bd Victor-Hugo 05 59 26 03 16, ou au Poste de Secours sur présentation de la carte d'invalidité.

**The Handiplage site :** handiplage helpers are on-site every day from 1 July to 31 August (inclusive) from 1:30 PM to 7 PM (Grande Plage, main Beach Port Seawall). Outside these times, the "tiralos" (wheeled, floating beach chairs for disabled people) are accessible using a code issued at the Tourist Office, 20 bd Victor-Hugo - 05 59 26 03 16, or at the Emergency Station by presenting your disability card.

**Handihondartza gunea :** handihondartzako laguntzaileak egunero dira han, uztailaren lehenetik abuztuaren 31 bitarte, arratsaldeko 1:30tik 7ak arte (Hondartza Nagusia, Portuko digo). Ordu-tegi horretatik kanpo, bainatzeko orgak eskuratzeko, Turismo Bulegoan, Victor Hugo etor. 20, 05 59 26 03 16, edo Sokorrigunean emanen dizute kodea elbarritasun txartela aurkeztuz gero.

**Handiplaya :** las personas encargadas del Handiplaya estarán presentes todos los días del primero de julio hasta el 31 de agosto incluido de las 13h30 hasta las 19h. (Playa grande, dique del puerto). Afuera de estos horarios el acceso a las sillas anfibas es posible gracias a un código dado por la oficina de turismo (20 bd Victor Hugo. 00 33 5 59 26 03 16) o en el puesto de socorro sobre presentación del certificado de discapacidad.





## > MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Trois tiralos disponibles -  
Système audioplage pour  
les personnes mal ou non  
voyantes - Sanitaires adaptés  
à proximité, square Henri Dunant.

**Special equipment** : three tiralos available  
Audioplage system for blind or partially /  
Sighted people / Specially adapted toilet  
facilities nearby, in Square Henri Dunant.

**Material berezia** : hiru bainuorga eskuragarri  
/ Audiohondartza sistema, ongi ikusten  
edo batere ikusten ez dutenentzat /  
Egokituriko komunak hurbil, Henri Dunant  
plazabaratzean.

**Material específico** : tres sillas anfibas disponibles  
/ Sistema audioplaya para las personas con  
discapacidad visual / Sanitarios adaptados a  
proximidad, square Henri Dunant.

## CIBOURE PLAGE DE SOCOA

Installations et matériel adaptés :  
douche, toilettes, tiralos.

Accueil tous les jours du 01/07  
au 31/08 de 11h à 12h30 et  
de 14h à 18h30.

En dehors de ces heures,  
service sur demande.

Renseignements au poste  
de secours de Socoa :  
05 59 47 05 66.

**Socoa beach** : specially adapted facilities and  
equipment: shower, toilets, tiralo.  
Every day from 11 AM to 12:30 PM and  
from 2 PM to 6.30 PM in July and August.  
Outside these times, the lifeguards provide  
this service upon request.  
Information available from the Socoa  
emergency station on 00 44 5 59 47 05 66.

**Zokoako hondartza** : instalazio eta material  
egokituak : dutxa, komunak, bainuorgak.  
Harrera egunero 2023/07/01etik  
2023/08/31ra, 11:00etatik 12:30era eta  
14:00etatik 18:30era. Ordutegi horietatik  
kanpo. Argibideak Zokoako sokorrigunean, 05  
59 47 05 66.

**La playa de Socoa** : instalaciones y material  
adaptados : ducha, baños, silla anfibia.  
Todos los días de las 11h a 12:30h y de 14h  
a 18:30h en julio y agosto. Afuera de estos  
horarios, servicio sobre pedida. Informaciones  
en el puesto de socorro de Socoa: 00 33 5  
59 47 05 66.

## SAINT-PÉE-SUR-NIVELLE

Mise à disposition d'un tiralo  
au poste MNS. Pas de zone  
d'accueil tapiroule. WC adapté  
à proximité. Douche accessible.

A tiralo is available from the lifeguard  
station. No reception area tapiroule. Specially  
adapted WC nearby. Disabled-friendly  
shower.

**Bainu orga** bat eskura daiteke sokorrigu-nean.  
Ez da harrerarik. Gurpilbidea. Komun egokitua  
hurbil- Dutxa helgarria.

**Disponibilidad de una silla anfibia** en el puesto  
de socorro. No hay zona de acogida  
Pasarela adaptada a minusválidos. Aseos  
adaptados a proximidad. Ducha accesible.

# environnement

THE ENVIRONMENT - URAREN INGURUMENA - AMBIENTE

## QUALITÉ DE L'eau

La qualité de l'eau est régulièrement contrôlée par l'Agence Régionale de la Santé (ARS). Les analyses sont affichées au poste de secours de chaque plage.

The water quality is checked regularly by the Regional Health Agency (Agence Régionale de la Santé-ARS). The analyses are displayed at the emergency centre on each beach.

Uraren kalitatea erregularoki kontrolatzen du Eskualdearen Osasun Agentziak (ARS). Azterketak hondartza bakoitzeko sokorrigunean afixaturik dira.

La calidad del agua esta contralada periódicamente por la Agencia Regional de la Salud. Los análisis están expuestos en el puesto de socorro de cada playa.

## GESTION DES DÉCHETS

Chaque famille sur la plage génère une grande quantité de déchets.

- Ne jetez rien sur la plage.
- Utilisez les poubelles mises à disposition.
- Ne jetez pas vos mégots dans le sable, ils sont chargés de produits toxiques.
- Veillez à trier vos déchets car certains sont plus dangereux que d'autres et polluent durablement l'environnement (piles, batteries de voitures, etc...).

Les plages sont nettoyées quotidiennement.

**Managing waste properly** : each family on the beach generates a large amount of rubbish. Don't discard any litter on the beach. Use the bins provided for this purpose. Don't throw your cigarette ends in the sand as they are full of toxic substances. Please be sure to sort your waste as some of it can be more dangerous than the rest and can cause long-term environmental pollution (batteries for appliances, car batteries, etc.). The beaches are cleaned daily.

**Hondakinak ongi kudeatzea** : familia bakoitzak hondakin anitz sortarazten du hondartzan. Hondartzan deus ez bota. Eskura dituzun zikinontziak balia itzazu. Ez zigarreta muturrik bota hondarrera; produktu toxikoz beterik dira. Hondakinak bereiz itzazu, batzuk besteak baino arriskutsuagoak baitira eta ingurumena luzaz kutsatzen baitute (pilak, ibilgailuen bateriak, etab...). Hondartzak egunero garbitzen dira.

**Gestionar los residuos** : cada familia en playa genera una gran cantidad de residuos. No tire nada sobre la playa. No tire sus cigarrillos en la arena, utilice las basuras que están a su disposición. Procure clasificar sus residuos porque algunos son más peligrosos que otros y contaminan de manera durable el medio ambiente (pilas, batería de coche, etc...).





## SABLE ET GALETS

Les roches et galets servent d'abri à toute une population aquatique, ils font partie d'un écosystème, ne les enlevez pas de la plage.

**Sand and pebbles** : the sand and pebbles are used as shelter by the aquatic population and form part of the ecosystem. Do not remove them from the beach.

**Hondarra eta uharrak** : haitzak eta uharrak ur biztanleriaren babesleku izan ohi dira; ekosistema baten parte dira; ez itzazu hondartzatik eraman.

**Arena y gujarras** : las rocas y gujarras sirven de refugio a toda una población acuática, forman parte de un ecosistema, no los cojan de la playa.

## PÊCHE

La ressource est fragile.

- Ne pêchez que ce que vous consommez.
- Ne pratiquez pas la pêche pieds nus (risque de blessures, piqûres de vives ou d'oursins).

**Fishing** : this resource is fragile. Only catch what you plan to consume. Don't fish barefooted, (you risk injury including stings from weever fish or sea urchins).

**Arrantza** : itsas baliabidea murrizten ari da, erabiliko duzuna besterik ez har. Ez zaitetz arrantzan oinutsik ibil (zauritzeko

arriskua, xabiroi edo itsas trikuen ziztaden arriskua).

**La pesca** : el recurso es frágil, solo pesque lo que va a consumir. No practique la pesca descalzo (riesgo de heridas, picaduras de peces araña o de erizos de mar).

## INTERDITS SUR LA PLAGE

- Tous véhicules autres que les véhicules de secours et de nettoyage.
- Les animaux, même tenus en laisse.
- Le camping et l'utilisation de tous matériels de cuisson,
- Le naturisme.

**The following are not allowed on the beach** : any vehicles other than emergency and cleaning vehicles / Animals, even if on a lead / Camping or the use of any cooking equipment / Nudism.

**Hondartzan debekaturik dira** : sokorri eta garbiketa ibilgailuak ez diren bestelako ibilgailu guziak / Abereak, loturik badira ere / Akanpatzea eta sukaldatzeko zernahi erabiltzea / Naturismoa.

**Están prohibidos en la playa** : todos los vehículos otros que los vehículos de socorro y de limpieza / Los animales, incluso con correa / El camping y la utilización de todo material de cocción / El naturismo.

# ET SI ON JETAIT NOS DÉCHETS à LA POUBELLE ?

And if we throw our rubbish in the bin ? Eta gure hondakinak zikinontzian botatzen bagenitu ? Que tal si tiramos nuestros residuos a la basura ?

2-4  
semaines

6  
semaines

1-5  
mois

3-14  
mois

1-3  
ans

13  
ans

50  
ans

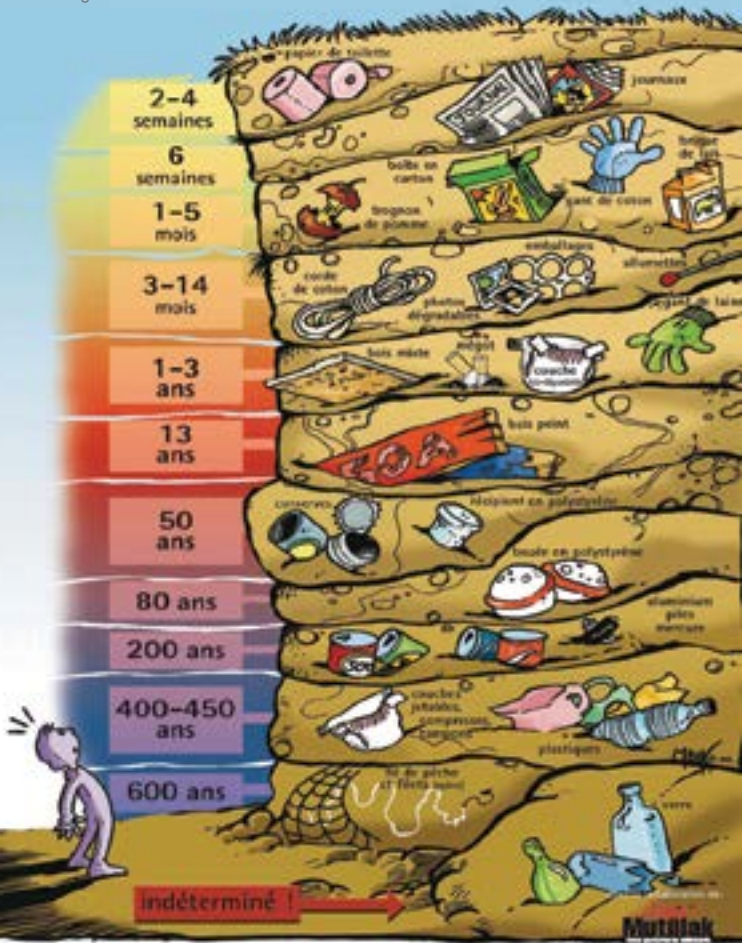
80  
ans

200  
ans

400-450  
ans

600  
ans

Indéterminé !





# FÉVRIER / FEBRUARY / OTSAILA / FEBRERO

## Saint-Jean-de-Luz (SOcoa)

PLEINES MERS							BASSES MERS			
Date	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Heure	Hauteur
J01	01:57	1.30	---	08:07	3.68	59	14:24	1.38	20:31	3.45
V02	02:38	1.46	---	08:48	3.50	50	15:06	1.55	21:20	3.31
S03	03:28	1.63	---	09:42	3.32	42	16:01	1.71	22:27	3.20
D04	04:33	1.75	---	10:55	3.19	35	17:15	1.80	23:48	3.20
L05	05:54	1.76	---	12:24	3.19	36	18:40	1.74	---	---
M06	01:06	3.35	39	07:17	1.59	---	13:44	3.35	19:51	1.54
M07	02:10	3.61	52	08:22	1.29	---	14:44	3.61	20:46	1.26
J08	03:02	3.93	67	09:15	0.94	---	15:34	3.90	21:34	0.95
V09	03:49	4.25	83	10:02	0.61	---	16:19	4.16	22:19	0.67
S10	04:34	4.54	97	10:47	0.34	---	17:02	4.36	23:03	0.45
D11	05:18	4.74	107	11:31	0.18	---	17:45	4.45	23:46	0.33
L12	06:03	4.80	110	12:14	0.18	---	18:27	4.42	---	---
M13	00:30	0.35	---	06:47	4.72	107	12:57	0.32	19:10	4.28
M14	01:14	0.49	---	07:32	4.50	97	13:41	0.58	19:54	4.04
J15	02:00	0.75	---	08:19	4.16	83	14:27	0.93	20:41	3.76
V16	02:51	1.07	---	09:12	3.78	65	15:18	1.31	21:39	3.48
S17	03:53	1.40	---	10:20	3.42	48	16:22	1.63	23:01	3.29
D18	05:15	1.63	---	11:52	3.21	37	17:51	1.80	---	---
L19	00:38	3.27	35	06:50	1.65	---	13:25	3.21	19:20	1.74
M20	01:55	3.42	41	08:07	1.49	---	14:31	3.36	20:24	1.56
M21	02:50	3.62	52	09:01	1.28	---	15:18	3.54	21:11	1.34
J22	03:31	3.81	63	09:42	1.08	---	15:53	3.71	21:48	1.14
V23	04:05	3.98	73	10:17	0.92	---	16:24	3.86	22:22	0.98
S24	04:35	4.10	80	10:48	0.81	---	16:53	3.96	22:52	0.87
D25	05:04	4.18	84	11:17	0.75	---	17:20	4.02	23:22	0.81
L26	05:32	4.21	86	11:45	0.75	---	17:48	4.04	23:50	0.81
M27	06:00	4.19	86	12:13	0.81	---	18:15	4.00	---	---
M28	00:19	0.85	---	06:28	4.11	82	12:40	0.91	18:43	3.92
J29	00:49	0.95	---	06:57	3.98	76	13:09	1.06	19:13	3.80

**kalilo**  
les plages du Pays Basque

RESTEZ INFORMÉ DES  
CONDITIONS DE Baignade

TÉLÉCHARGEZ  
L'APPLI DE L'ÉTÉ



**mars / march / martxoa / marzoa**  
**SAINT-JEAN-DE-LUZ (SOCOA)**

PLEINES MERS							BASSES MERS			
Date	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Heure	Hauteur
V01	01:21	1.11	---	07:28	3.79	67	13:40	1.25	19:47	3.63
S02	01:58	1.30	---	08:04	3.57	57	14:17	1.46	20:29	3.44
D03	02:43	1.52	---	08:53	3.33	45	15:07	1.69	21:32	3.25
L04	03:46	1.71	---	10:10	3.12	35	16:24	1.87	23:04	3.17
M05	05:18	1.77	---	11:58	3.09	31	18:09	1.85	---	---
M06	00:39	3.30	35	06:57	1.59	---	13:29	3.30	19:33	1.60
J07	01:51	3.60	50	08:05	1.24	---	14:31	3.63	20:30	1.24
V08	02:45	3.98	70	08:57	0.84	---	15:18	3.98	21:17	0.86
S09	03:32	4.36	89	09:43	0.47	---	16:01	4.28	22:00	0.52
D10	04:15	4.68	104	10:26	0.20	---	16:42	4.50	22:42	0.27
L11	04:58	4.87	114	11:08	0.07	---	17:22	4.60	23:25	0.16
M12	05:40	4.90	117	11:49	0.11	---	18:02	4.56	---	---
M13	00:07	0.20	---	06:23	4.76	111	12:30	0.31	18:42	4.39
J14	00:50	0.40	---	07:06	4.46	99	13:12	0.62	19:23	4.13
V15	01:35	0.71	---	07:50	4.07	82	13:55	1.02	20:07	3.81
S16	02:24	1.10	---	08:41	3.63	62	14:44	1.42	21:02	3.49
D17	03:25	1.47	---	09:50	3.25	44	15:48	1.77	22:25	3.24
L18	04:52	1.72	---	11:34	3.05	31	17:24	1.94	---	---
M19	00:15	3.20	30	06:36	1.72	---	13:11	3.11	19:01	1.85
M20	01:36	3.35	37	07:51	1.54	---	14:13	3.30	20:05	1.63
J21	02:29	3.56	50	08:40	1.32	---	14:55	3.51	20:49	1.39
V22	03:08	3.76	62	09:17	1.11	---	15:28	3.71	21:24	1.17
S23	03:39	3.93	72	09:49	0.95	---	15:56	3.87	21:55	1.00
D24	04:08	4.07	80	10:18	0.83	---	16:23	4.00	22:24	0.87
L25	04:35	4.17	85	10:45	0.76	---	16:50	4.08	22:53	0.79
M26	05:02	4.21	88	11:12	0.75	---	17:16	4.12	23:21	0.76
M27	05:29	4.20	87	11:39	0.79	---	17:43	4.11	23:50	0.79
J28	05:57	4.13	85	12:06	0.88	---	18:12	4.04	---	---
V29	00:21	0.88	---	06:26	4.00	79	12:36	1.03	18:43	3.92
S30	00:53	1.03	---	06:59	3.81	70	13:08	1.22	19:18	3.75
D31	01:31	1.23	---	08:37	3.57	59	14:46	1.45	21:02	3.54

**Printemps**  
 au

**Restaurant**  
**Udazkena Jatetxeetan**



# AVRIL / APRIL / ABRIL / ABRIL

## SAINT-JEAN-DE-LUZ (SOCOA)

PLEINES MERS							BASSES MERS			
Date	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Heure	Hauteur
L01	03:18	1.45	---	09:29	3.32	47	15:38	1.69	22:06	3.34
M02	04:24	1.64	---	10:55	3.12	36	17:00	1.87	23:41	3.25
M03	05:59	1.69	---	12:45	3.13	33	18:47	1.83	--:--	---
J04	01:14	3.39	38	07:37	1.49	---	14:09	3.37	20:08	1.55
V05	02:26	3.69	54	08:42	1.14	---	15:08	3.71	21:05	1.18
S06	03:21	4.06	73	09:33	0.77	---	15:54	4.04	21:52	0.81
D07	04:09	4.41	91	10:18	0.45	---	16:36	4.33	22:36	0.49
L08	04:52	4.68	105	11:00	0.25	---	17:16	4.52	23:19	0.28
M09	05:35	4.81	112	11:42	0.18	---	17:56	4.59	--:--	---
M10	00:01	0.20	---	06:17	4.78	112	12:22	0.27	18:35	4.54
J11	00:44	0.28	---	06:59	4.59	105	13:03	0.49	19:16	4.37
V12	01:28	0.50	---	07:42	4.27	93	13:45	0.80	19:57	4.12
S13	02:14	0.81	---	08:27	3.89	76	14:28	1.16	20:42	3.82
D14	03:04	1.17	---	09:19	3.50	58	15:17	1.51	21:37	3.52
L15	04:05	1.50	---	10:28	3.19	42	16:20	1.81	22:55	3.29
M16	05:27	1.71	---	12:04	3.04	31	17:50	1.95	--:--	---
M17	00:34	3.22	30	07:01	1.73	---	13:32	3.10	19:21	1.87
J18	01:54	3.32	36	08:12	1.58	---	14:33	3.27	20:25	1.68
V19	02:49	3.48	47	09:01	1.40	---	15:16	3.47	21:11	1.47
S20	03:30	3.66	58	09:39	1.22	---	15:50	3.66	21:48	1.27
D21	04:03	3.82	67	10:12	1.06	---	16:20	3.82	22:21	1.10
L22	04:34	3.96	75	10:41	0.95	---	16:49	3.96	22:52	0.96
M23	05:03	4.06	80	11:10	0.87	---	17:17	4.06	23:22	0.87
M24	05:31	4.11	83	11:38	0.84	---	17:45	4.12	23:53	0.82
J25	06:01	4.11	84	12:07	0.86	---	18:15	4.13	--:--	---
V26	00:25	0.83	---	06:31	4.05	82	12:38	0.94	18:47	4.08
S27	00:59	0.90	---	07:05	3.93	77	13:11	1.07	19:22	3.97
D28	01:36	1.02	---	07:42	3.76	70	13:48	1.25	20:03	3.82
L29	02:19	1.18	---	08:28	3.55	60	14:33	1.45	20:54	3.64
M30	03:12	1.36	---	09:29	3.34	49	15:33	1.64	22:02	3.49

**we fish  
we care**

restaurant éco-engage

take away & delivery 7/7

you@sushiluz.fr

35 J. de Luz - 05 39 85 11 11



# mai / may / maiatza / mayo

## SAINT-JEAN-DE-LUZ (SOCOA)

PLEINES MERS							BASSES MERS			
Date	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Heure	Hauteur
M01	04:20	1.49	---	10:54	3.22	42	16:53	1.75	23:26	3.44
J02	05:44	1.50	---	12:25	3.27	42	18:22	1.68	----	----
V03	00:47	3.56	46	07:08	1.34	---	13:40	3.48	19:36	1.44
S04	01:56	3.80	59	08:11	1.08	---	14:37	3.75	20:34	1.14
D05	02:53	4.07	74	09:03	0.81	---	15:25	4.02	21:24	0.85
L06	03:43	4.32	87	09:50	0.60	---	16:09	4.24	22:11	0.61
M07	04:29	4.48	97	10:34	0.48	---	16:51	4.39	22:56	0.46
M08	05:13	4.54	101	11:16	0.47	---	17:32	4.44	23:41	0.43
J09	05:57	4.47	100	11:58	0.57	---	18:13	4.39	----	----
V10	00:27	0.50	---	06:40	4.29	93	12:40	0.75	18:55	4.26
S11	01:12	0.68	---	07:24	4.03	84	13:23	0.99	19:39	4.06
D12	01:59	0.92	---	08:10	3.74	71	14:08	1.25	20:25	3.82
L13	02:49	1.19	---	09:01	3.46	58	14:57	1.51	21:18	3.59
M14	03:44	1.43	---	10:02	3.24	45	15:55	1.71	22:22	3.40
M15	04:50	1.61	---	11:16	3.12	37	17:05	1.83	23:38	3.30
J16	06:04	1.68	---	12:31	3.12	34	18:21	1.83	----	----
V17	00:51	3.30	36	07:13	1.63	---	13:34	3.23	19:27	1.73
S18	01:51	3.39	42	08:08	1.52	---	14:24	3.38	20:20	1.58
D19	02:40	3.51	50	08:51	1.38	---	15:04	3.54	21:03	1.42
L20	03:20	3.65	58	09:29	1.25	---	15:40	3.70	21:41	1.26
M21	03:56	3.77	66	10:02	1.13	---	16:13	3.84	22:17	1.12
M22	04:30	3.87	72	10:35	1.04	---	16:45	3.96	22:53	1.00
J23	05:03	3.94	76	11:08	0.98	---	17:18	4.05	23:28	0.92
V24	05:38	3.97	78	11:42	0.97	---	17:53	4.09	----	----
S25	00:06	0.88	---	06:14	3.95	78	12:19	1.00	18:31	4.09
D26	00:46	0.89	---	06:54	3.87	76	12:58	1.08	19:13	4.03
L27	01:29	0.95	---	07:38	3.76	71	13:42	1.20	20:00	3.93
M28	02:17	1.04	---	08:29	3.62	65	14:33	1.33	20:54	3.82
M29	03:11	1.15	---	09:30	3.49	59	15:32	1.44	21:57	3.73
J30	04:12	1.24	---	10:41	3.42	54	16:39	1.50	23:06	3.69
V31	05:21	1.27	---	11:55	3.44	53	17:51	1.46	----	----



A SAINT JEAN DE LUZ au bord de l'océan



La Ferme Erromardie

★★★★

40 chemin Erromardie  
SAINT JEAN DE LUZ

Tel. +33 (0)5 59 26 34 26  
contact@camping-erromardie.com  
www.camping-erromardie.com

**JUIN / June / ekaina / JUNIO**  
**SAINT-JEAN-DE-LUZ (SOCA)**

PLEINES MERS							BASSES MERS			
Date	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Heure	Hauteur
S01	00:16	3.73	55	06:32	1.23	---	13:04	3.55	19:00	1.34
D02	01:23	3.83	61	07:37	1.12	---	14:04	3.71	20:02	1.17
L03	02:25	3.95	69	08:33	0.99	---	14:57	3.89	20:58	0.99
M04	03:20	4.07	77	09:24	0.88	---	15:46	4.05	21:50	0.84
M05	04:11	4.15	82	10:12	0.82	---	16:31	4.16	22:40	0.73
J06	04:58	4.17	85	10:57	0.81	---	17:15	4.22	23:29	0.69
V07	05:44	4.12	85	11:42	0.85	---	17:58	4.21	---	---
S08	00:16	0.72	---	06:28	4.02	82	12:25	0.95	18:42	4.15
D09	01:02	0.81	---	07:11	3.88	77	13:08	1.07	19:25	4.03
L10	01:47	0.95	---	07:55	3.71	70	13:51	1.22	20:09	3.88
M11	02:31	1.12	---	08:39	3.54	62	14:36	1.38	20:54	3.72
M12	03:17	1.29	---	09:26	3.39	54	15:23	1.52	21:43	3.56
J13	04:06	1.45	---	10:19	3.27	46	16:15	1.64	22:38	3.43
V14	04:59	1.57	---	11:18	3.20	41	17:13	1.72	23:37	3.34
S15	05:59	1.64	---	12:20	3.20	38	18:16	1.74	---	---
D16	00:39	3.32	39	06:59	1.63	---	13:19	3.27	19:17	1.69
L17	01:38	3.35	42	07:53	1.56	---	14:12	3.39	20:12	1.58
M18	02:31	3.44	48	08:41	1.46	---	14:58	3.54	21:00	1.44
M19	03:18	3.55	55	09:24	1.34	---	15:39	3.70	21:45	1.28
J20	04:01	3.67	62	10:05	1.22	---	16:19	3.85	22:28	1.12
V21	04:42	3.78	69	10:45	1.11	---	16:58	3.99	23:11	0.97
S22	05:23	3.87	74	11:26	1.02	---	17:39	4.10	23:54	0.85
D23	06:05	3.92	78	12:08	0.97	---	18:22	4.17	---	---
L24	00:38	0.78	---	06:49	3.94	80	12:51	0.96	19:07	4.20
M25	01:24	0.75	---	07:35	3.91	80	13:37	0.98	19:55	4.18
M26	02:11	0.78	---	08:24	3.84	78	14:26	1.04	20:46	4.11
J27	03:00	0.86	---	09:17	3.74	73	15:18	1.12	21:41	4.02
V28	03:53	0.98	---	10:14	3.64	67	16:15	1.22	22:40	3.90
S29	04:51	1.11	---	11:18	3.56	62	17:18	1.29	23:44	3.80
D30	05:54	1.22	---	12:26	3.54	58	18:26	1.32	---	---

305 route des Plages  
 Acotz  
 Saint-Jean-de-Luz  
 Tél. +33 (0)5 59 26 56 94

**INTER PLAGES**  
 CAMPING ★★★★★

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

**Locations et Emplacements VUE OCEAN**



# JUILLET / JULY / UZTAILA / JULIO

## SAINT-JEAN-DE-LUZ (SOCOA)

PLEINES MERS							BASSES MERS			
Date	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Heure	Hauteur
L01	00:52	3.72	58	07:02	1.27	---	13:34	3.59	19:35	1.29
M02	02:01	3.71	59	08:07	1.26	---	14:36	3.70	20:40	1.20
M03	03:06	3.75	63	09:06	1.21	---	15:32	3.83	21:41	1.08
J04	04:02	3.81	68	09:59	1.13	---	16:21	3.96	22:35	0.96
V05	04:52	3.86	72	10:47	1.06	---	17:07	4.06	23:24	0.87
S06	05:36	3.90	76	11:32	1.01	---	17:49	4.11	---	---
D07	00:08	0.82	---	06:17	3.90	78	12:13	1.00	18:30	4.12
L08	00:50	0.83	---	06:56	3.86	77	12:53	1.02	19:08	4.08
M09	01:28	0.89	---	07:33	3.79	75	13:30	1.09	19:46	3.99
M10	02:06	0.99	---	08:09	3.70	70	14:08	1.18	20:23	3.87
J11	02:42	1.13	---	08:45	3.58	64	14:46	1.30	21:01	3.73
V12	03:20	1.28	---	09:24	3.46	56	15:26	1.44	21:41	3.58
S13	04:00	1.44	---	10:09	3.34	49	16:12	1.58	22:28	3.43
D14	04:47	1.59	---	11:03	3.25	42	17:06	1.70	23:24	3.30
L15	05:42	1.69	---	12:07	3.21	37	18:09	1.76	---	---
M16	00:30	3.23	36	06:48	1.72	---	13:14	3.26	19:18	1.72
M17	01:40	3.25	38	07:54	1.66	---	14:17	3.39	20:23	1.60
J18	02:45	3.36	45	08:52	1.53	---	15:11	3.57	21:20	1.40
V19	03:40	3.52	55	09:43	1.35	---	15:59	3.79	22:11	1.16
S20	04:28	3.71	65	10:29	1.15	---	16:43	4.01	22:57	0.92
D21	05:12	3.90	76	11:13	0.96	---	17:27	4.22	23:42	0.70
L22	05:55	4.05	85	11:56	0.80	---	18:10	4.38	---	---
M23	00:26	0.54	---	06:38	4.15	92	12:39	0.69	18:55	4.48
M24	01:10	0.46	---	07:21	4.18	95	13:23	0.66	19:40	4.49
J25	01:54	0.48	---	08:06	4.12	93	14:08	0.71	20:27	4.41
V26	02:39	0.61	---	08:52	4.00	87	14:56	0.84	21:16	4.23
S27	03:27	0.82	---	09:42	3.82	77	15:47	1.03	22:10	3.99
D28	04:19	1.08	---	10:39	3.63	65	16:46	1.25	23:12	3.73
L29	05:19	1.33	---	11:49	3.49	54	17:57	1.42	---	---
M30	00:27	3.52	50	06:31	1.51	---	13:11	3.45	19:19	1.48
M31	01:50	3.44	47	07:50	1.55	---	14:27	3.54	20:36	1.40

# le petit train

**vous propose une balade inoubliable  
entièrement commentée**



**06 99 43 08 72**

**[www.petit-train-saint-jean-de-luz.com](http://www.petit-train-saint-jean-de-luz.com)**

**Horaires et départs Place Foch  
(proche médiathèque)**



# août / AUGUST / ABUZTUA / AGOSTO

## SAINT-JEAN-DE-LUZ (SOCOA)

PLEINES MERS							BASSES MERS			
Date	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Heure	Hauteur
J01	03:03	3.49	51	08:59	1.46	---	15:29	3.70	21:41	1.24
V02	04:01	3.61	59	09:55	1.31	---	16:18	3.87	22:33	1.06
S03	04:48	3.74	67	10:41	1.16	---	17:00	4.02	23:16	0.92
D04	05:26	3.85	75	11:21	1.03	---	17:37	4.13	23:54	0.82
L05	06:01	3.93	79	11:57	0.94	---	18:11	4.18	---	---
M06	00:29	0.79	---	06:33	3.96	81	12:31	0.91	18:44	4.18
M07	01:02	0.81	---	07:04	3.94	81	13:03	0.94	19:15	4.13
J08	01:33	0.89	---	07:34	3.89	78	13:35	1.01	19:46	4.03
V09	02:03	1.01	---	08:04	3.79	73	14:07	1.13	20:18	3.89
S10	02:34	1.17	---	08:36	3.66	65	14:41	1.28	20:51	3.71
D11	03:08	1.35	---	09:12	3.52	57	15:20	1.46	21:30	3.52
L12	03:47	1.54	---	09:57	3.36	47	16:07	1.64	22:19	3.32
M13	04:36	1.72	---	10:59	3.23	38	17:09	1.79	23:29	3.16
M14	05:45	1.85	---	12:20	3.19	32	18:31	1.83	---	---
J15	00:58	3.12	32	07:12	1.84	---	13:42	3.30	19:56	1.70
V16	02:22	3.25	38	08:28	1.67	---	14:49	3.53	21:03	1.43
S17	03:25	3.49	52	09:25	1.40	---	15:41	3.83	21:55	1.10
D18	04:14	3.78	68	10:12	1.11	---	16:27	4.14	22:40	0.77
L19	04:57	4.05	83	10:56	0.81	---	17:09	4.44	23:23	0.49
M20	05:38	4.28	96	11:37	0.57	---	17:52	4.66	---	---
M21	00:06	0.30	---	06:18	4.42	105	12:19	0.41	18:34	4.78
J22	00:47	0.23	---	06:59	4.46	108	13:01	0.38	19:18	4.76
V23	01:30	0.30	---	07:40	4.38	104	13:44	0.47	20:02	4.59
S24	02:13	0.51	---	08:23	4.19	94	14:30	0.68	20:49	4.30
D25	02:57	0.82	---	09:09	3.94	80	15:20	0.99	21:41	3.93
L26	03:47	1.19	---	10:04	3.65	62	16:19	1.32	22:46	3.56
M27	04:47	1.53	---	11:19	3.42	46	17:38	1.58	---	---
M28	00:14	3.30	41	06:09	1.76	---	12:59	3.35	19:15	1.65
J29	01:50	3.27	37	07:42	1.76	---	14:24	3.48	20:38	1.50
V30	03:03	3.40	45	08:54	1.59	---	15:24	3.69	21:37	1.28
S31	03:55	3.59	57	09:46	1.37	---	16:09	3.89	22:21	1.08



### MINI GOLF

# MAYARCO

Parcours de 18 trous sur un site remarquable surplombant la plage de Mayarco. Terrasses avec vue mer. Snack avec ambiance musicale

661 route des Plages  
SAINT-JEAN-DE-LUZ



05 59 54 70 34 - 04 74 26 71 77

# SEPTEMBRE / SEPTEMBER / IRAILA / SEPTIEMBRE

## SAINT-JEAN-DE-LUZ (SOCOA)

PLEINES MERS							BASSES MERS			
Date	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Heure	Hauteur
D01	04:33	3.76	68	10:27	1.16	---	16:45	4.06	22:57	0.92
L02	05:05	3.91	77	11:02	1.00	---	17:16	4.18	23:30	0.81
M03	05:35	4.02	83	11:34	0.89	---	17:46	4.25	---	---
M04	00:00	0.76	---	06:03	4.08	86	12:04	0.84	18:14	4.27
J05	00:29	0.78	---	06:31	4.09	86	12:33	0.85	18:42	4.22
V06	00:57	0.85	---	06:58	4.05	83	13:02	0.92	19:10	4.13
S07	01:24	0.97	---	07:26	3.96	78	13:31	1.03	19:38	3.98
D08	01:52	1.12	---	07:55	3.84	71	14:02	1.19	20:09	3.79
L09	02:23	1.31	---	08:28	3.68	61	14:38	1.39	20:44	3.57
M10	02:58	1.53	---	09:08	3.49	50	15:22	1.61	21:31	3.33
M11	03:46	1.76	---	10:07	3.30	39	16:25	1.81	22:46	3.12
J12	04:58	1.94	---	11:38	3.20	29	17:56	1.88	---	---
V13	00:34	3.08	28	06:42	1.94	---	13:14	3.30	19:35	1.71
S14	02:04	3.27	37	08:07	1.72	---	14:26	3.58	20:42	1.38
D15	03:05	3.58	54	09:04	1.38	---	15:19	3.94	21:33	1.00
L16	03:52	3.92	74	09:50	1.02	---	16:05	4.31	22:17	0.64
M17	04:33	4.23	91	10:32	0.67	---	16:47	4.64	22:58	0.35
M18	05:13	4.48	105	11:13	0.40	---	17:29	4.86	23:39	0.18
J19	05:52	4.63	113	11:55	0.25	---	18:11	4.94	---	---
V20	00:20	0.16	---	06:32	4.64	114	12:37	0.25	18:53	4.85
S21	01:02	0.31	---	07:13	4.53	107	13:21	0.40	19:37	4.59
D22	01:45	0.59	---	07:55	4.29	94	14:06	0.69	20:24	4.21
L23	02:29	0.96	---	08:41	3.99	77	14:57	1.06	21:17	3.78
M24	03:19	1.36	---	09:37	3.66	57	15:59	1.44	22:28	3.39
M25	04:22	1.72	---	10:58	3.40	40	17:26	1.70	---	---
J26	00:08	3.18	35	05:52	1.92	---	12:46	3.34	19:09	1.71
V27	01:43	3.22	34	07:29	1.86	---	14:09	3.49	20:25	1.54
S28	02:47	3.40	45	08:37	1.64	---	15:05	3.69	21:16	1.32
D29	03:32	3.61	57	09:24	1.40	---	15:46	3.89	21:55	1.12
L30	04:06	3.80	69	10:02	1.19	---	16:19	4.05	22:29	0.97

ESPADRILLE BASQUE  
1890  
*Bayona*



28 & 60  
rue Gambetta  
Saint-Jean-de-Luz



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



# OCTOBRE / OCTOBER / URRIA / OCTUBRE

## SAINT-JEAN-DE-LUZ (SOCOA)

PLEINES MERS							BASSES MERS			
Date	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Heure	Hauteur
M01	04:36	3.96	77	10:34	1.02	---	16:48	4.17	22:59	0.87
M02	05:04	4.08	83	11:05	0.91	---	17:16	4.25	23:27	0.82
J03	05:31	4.15	86	11:34	0.86	---	17:43	4.27	23:54	0.83
V04	05:58	4.18	86	12:02	0.86	---	18:11	4.23	---	---
S05	00:21	0.89	---	06:26	4.15	84	12:31	0.91	18:38	4.14
D06	00:48	1.00	---	06:54	4.07	80	13:01	1.01	19:07	3.99
L07	01:17	1.15	---	07:23	3.95	72	13:33	1.17	19:38	3.80
M08	01:48	1.34	---	07:57	3.78	63	14:10	1.36	20:14	3.57
M09	02:25	1.55	---	08:39	3.59	52	14:56	1.58	21:04	3.33
J10	03:16	1.78	---	09:40	3.39	40	16:00	1.77	22:28	3.13
V11	04:33	1.95	---	11:12	3.29	31	17:33	1.82	---	---
S12	00:16	3.14	31	06:16	1.93	---	12:45	3.41	19:09	1.64
D13	01:39	3.36	41	07:38	1.68	---	13:57	3.69	20:15	1.30
L14	02:38	3.68	59	08:35	1.33	---	14:52	4.05	21:05	0.93
M15	03:24	4.02	78	09:22	0.96	---	15:38	4.40	21:49	0.61
M16	04:06	4.32	95	10:05	0.63	---	16:22	4.69	22:31	0.37
J17	04:46	4.55	107	10:48	0.39	---	17:05	4.86	23:12	0.26
V18	05:27	4.67	112	11:31	0.27	---	17:48	4.87	23:54	0.30
S19	06:08	4.67	111	12:15	0.31	---	18:32	4.72	---	---
D20	00:37	0.48	---	06:50	4.53	103	13:01	0.49	19:17	4.43
L21	01:20	0.77	---	07:34	4.29	89	13:49	0.78	20:05	4.05
M22	02:06	1.12	---	08:21	4.00	72	14:42	1.14	21:00	3.65
M23	02:58	1.48	---	09:18	3.69	54	15:45	1.48	22:13	3.32
J24	04:01	1.78	---	10:37	3.45	40	17:07	1.70	23:46	3.17
V25	05:27	1.93	---	12:13	3.38	34	18:39	1.72	---	---
S26	01:10	3.22	35	06:55	1.87	---	13:32	3.47	19:50	1.59
D27	02:11	3.38	43	07:00	1.70	---	13:29	3.62	19:40	1.41
L28	01:55	3.57	54	07:49	1.49	---	14:11	3.78	20:20	1.25
M29	02:31	3.75	64	08:28	1.31	---	14:45	3.92	20:54	1.11
M30	03:02	3.90	72	09:02	1.15	---	15:16	4.04	21:25	1.01
J31	03:32	4.03	78	09:34	1.04	---	15:46	4.12	21:54	0.96

SAINT-JEAN-DE-LUZ

# OCTOBRE GOURMAND

UBER BORDHANTA - EUSKAL GASTROKOMIAREN FESTIVALA

FESTIVAL DE LA  
GASTRONOMIE BASQUE  
DU 1ER AU 27 OCTOBRE

**novembre** / november / azaroa / noviembre  
**saint-jean-de-luz (socoa)**

PLEINES MERS							BASSES MERS			
Date	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Heure	Hauteur
V01	04:01	4.12	81	10:05	0.96	---	16:15	4.15	22:22	0.94
S02	04:29	4.16	82	10:36	0.94	---	16:44	4.13	22:51	0.98
D03	04:59	4.16	81	11:07	0.96	---	17:14	4.05	23:21	1.06
L04	05:30	4.10	78	11:40	1.03	---	17:46	3.93	23:53	1.19
M05	06:04	4.00	72	12:17	1.15	---	18:22	3.76	----	---
M06	00:29	1.35	---	06:43	3.86	64	12:58	1.30	19:04	3.57
J07	01:12	1.53	---	07:30	3.69	54	13:47	1.47	20:00	3.37
V08	02:07	1.71	---	08:32	3.54	45	14:50	1.60	21:20	3.25
S09	03:20	1.81	---	09:51	3.48	40	16:10	1.63	22:49	3.28
D10	04:44	1.78	---	11:11	3.57	43	17:33	1.50	----	---
L11	00:04	3.46	48	06:00	1.58	---	12:21	3.78	18:39	1.25
M12	01:04	3.72	61	07:00	1.30	---	13:20	4.05	19:33	0.97
M13	01:54	4.00	76	07:52	1.00	---	14:12	4.31	20:20	0.73
J14	02:39	4.25	89	08:40	0.73	---	14:59	4.51	21:05	0.57
V15	03:23	4.44	98	09:27	0.54	---	15:45	4.61	21:49	0.51
S16	04:06	4.54	102	10:13	0.45	---	16:31	4.59	22:33	0.56
D17	04:49	4.54	101	11:01	0.48	---	17:17	4.44	23:17	0.70
L18	05:34	4.44	94	11:49	0.63	---	18:04	4.20	----	---
M19	00:03	0.92	---	06:20	4.26	83	12:38	0.85	18:53	3.91
M20	00:50	1.18	---	07:08	4.02	71	13:30	1.12	19:46	3.62
J21	01:41	1.44	---	08:02	3.78	57	14:27	1.38	20:47	3.38
V22	02:37	1.66	---	09:05	3.57	46	15:31	1.58	21:59	3.24
S23	03:44	1.80	---	10:18	3.44	39	16:44	1.68	23:11	3.22
D24	04:58	1.83	---	11:31	3.41	38	17:53	1.66	----	---
L25	00:15	3.29	39	06:06	1.76	---	12:34	3.46	18:50	1.57
M26	01:06	3.42	45	07:01	1.64	---	13:25	3.56	19:36	1.46
M27	01:49	3.58	53	07:47	1.50	---	14:07	3.68	20:15	1.34
J28	02:26	3.73	60	08:27	1.35	---	14:44	3.79	20:50	1.23
V29	03:01	3.87	67	09:04	1.22	---	15:18	3.88	21:23	1.15
S30	03:34	3.98	72	09:40	1.11	---	15:51	3.93	21:56	1.09



## LE CHÂTEAU DE GRAMONT À BIDACHE

**Bidache** | D'avril à octobre

Renseignements : 05 59 56 03 49  
 bidache@otpaysbasque.com  
[www.chateaubidache.fr](http://www.chateaubidache.fr)



# DÉCEMBRE / DECEMBER / ABENDUA / DICIEMBRE

## SAINTE-JEAN-DE-LUZ (SOCOA)

PLEINES MERS							BASSES MERS			
Date	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Heure	Hauteur
D01	04:07	4.06	75	10:15	1.03	---	16:25	3.96	22:29	1.07
L02	04:41	4.11	77	10:52	0.99	---	17:00	3.94	23:05	1.09
M03	05:17	4.11	76	11:30	0.99	---	17:37	3.88	23:42	1.15
M04	05:56	4.07	74	12:10	1.03	---	18:18	3.79	---	---
J05	00:23	1.23	---	06:38	4.00	69	12:54	1.11	19:04	3.67
V06	01:09	1.34	---	07:27	3.90	64	13:43	1.21	19:57	3.55
S07	02:01	1.45	---	08:22	3.80	58	14:38	1.30	21:01	3.46
D08	03:01	1.52	---	09:26	3.73	54	15:41	1.36	22:11	3.44
L09	04:08	1.54	---	10:34	3.73	53	16:50	1.35	23:21	3.51
M10	05:18	1.47	---	11:43	3.79	56	17:58	1.27	---	---
M11	00:26	3.65	60	06:24	1.32	---	12:49	3.90	19:00	1.14
J12	01:25	3.84	68	07:25	1.13	---	13:49	4.04	19:55	1.00
V13	02:18	4.03	77	08:21	0.94	---	14:44	4.16	20:46	0.89
S14	03:07	4.20	84	09:14	0.78	---	15:34	4.23	21:34	0.82
D15	03:54	4.31	88	10:05	0.68	---	16:23	4.24	22:21	0.81
L16	04:40	4.36	89	10:55	0.65	---	17:10	4.18	23:07	0.85
M17	05:25	4.34	87	11:42	0.70	---	17:55	4.06	23:52	0.95
M18	06:10	4.25	82	12:29	0.82	---	18:39	3.89	---	---
J19	00:36	1.08	---	06:54	4.10	75	13:14	0.99	19:24	3.71
V20	01:20	1.24	---	07:38	3.92	66	13:59	1.19	20:09	3.54
S21	02:06	1.41	---	08:25	3.73	57	14:46	1.39	20:59	3.38
D22	02:55	1.57	---	09:15	3.55	48	15:38	1.56	21:55	3.27
L23	03:49	1.70	---	10:13	3.40	41	16:36	1.68	22:57	3.22
M24	04:51	1.78	---	11:17	3.32	37	17:40	1.73	---	---
M25	00:01	3.24	37	05:58	1.78	---	12:22	3.31	18:40	1.69
J26	00:59	3.34	40	06:59	1.71	---	13:21	3.37	19:32	1.60
V27	01:49	3.48	46	07:51	1.57	---	14:11	3.48	20:17	1.48
S28	02:32	3.64	54	08:38	1.41	---	14:55	3.60	20:58	1.34
D29	03:12	3.80	62	09:21	1.23	---	15:35	3.72	21:37	1.21
L30	03:51	3.96	69	10:01	1.07	---	16:14	3.83	22:16	1.10
M31	04:29	4.09	75	10:42	0.93	---	16:52	3.91	22:55	1.01



### L'ÉCOMUSÉE DE LA PELOTE & DU XISTERA PILOTARI

Saint-Pée-sur-Nivelle | Ouvert toute l'année

Renseignements : 05 59 54 11 69  
 saintpeesur nivelle@otpaysbasque.com  
[www.ecomuseeipelotebasque.com](http://www.ecomuseeipelotebasque.com)



# ZOO D'ASSON



**OUVERT TOUTE L'ANNÉE 7J / 7**  
**ENTRE PAU ET LOURDES**