

“

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 bagenitu ?
- Que tal si tiramos nuestros residuos a la basura ?

CALENDRIER DES MARÉES

17 - 27

- Tidal coefficient
- Itsasaldien egutegia
- Calendario de los mareas



DATES ET HORAIRES DE SURVEILLANCE

DATES AND TIMES - DATAK ETA ORDUTEGIAK
FECHAS Y HORARIOS

SAINTE-JEAN-DE-LUZ

BAIGNADE SURVEILLÉE

GRANDE PLAGES

- Les week-ends de mai
- Du 1^{er} juin au 30 juin
> De 12h30 à 18h30
- Du 1^{er} 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^{er} juillet au 25 août inclus
> 12h à 19h
Tél. poste de secours :
05 59 26 11 60

PLAGE DE LAFITENIA

- Du 1^{er} juillet au 25 août inclus
> 12h à 19h
Tél. poste de secours :
05 59 26 53 90

PLAGE DE MAYARCO

- Du 1^{er} 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)

● PLAGES DE SENIX

(Saint-Jean-de-Luz/Guéthary)

- Du 1^{er} 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^{er} juillet au 25 août
> 11h-19h30

VEILLE AQUATIQUE

GRANDE PLAGES

- 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



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^{er} juillet - 31 août

> 11h à 19h

Tél. poste de secours :

05 59 26 43 92

SITE HANDIPLAGE

Accueil tous les jours

1^{er} 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^{er} 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^{er} 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 banderaxoaren 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



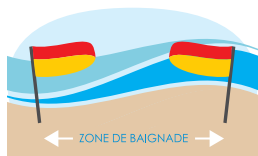
Drapeau violet : baignade interdite, pollution / Espèces spécifiques

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.

Hidrokuzioa : mesfida zaitze 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 zaitze 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 zedarrizten 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 bixitu 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 ekaitza) : 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, afín de evitar todo riesgo de heridas. Esté 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-plate 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 handiplate area on the Main Beach/Grande Plage (the port's seawall).

Lerro urdina : geltokitik atera eta lurrean doan leerro urdinari jarrai zakizkio; Hondartza Nagusian dagoen Handihondartza gunera eramane zaitu (portuko diga).

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 (digue del puerto).

> SITE HANDIPLAGE

Des handiplate sont présents tous les jours du 1^{er} 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 Handiplate site : handiplate 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, uztaillaren lehenetik abuztuaren 31 bitarte, arratsaldeko 1:30tik 7ak arte (Hondartza Nagusia, Portuko diga). 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 anfibia
disponibles / Sistema audioplaza 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 daitেকে 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 erregulariki 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 uharriak : haitzak eta uharrak ur biztanleriaren babesleku izan ohi dira; ekosistema baten parte dira; ez itzazu hondartzatik eraman.

Arena y guijarros : las rocas y guijarros 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 guztiak / 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

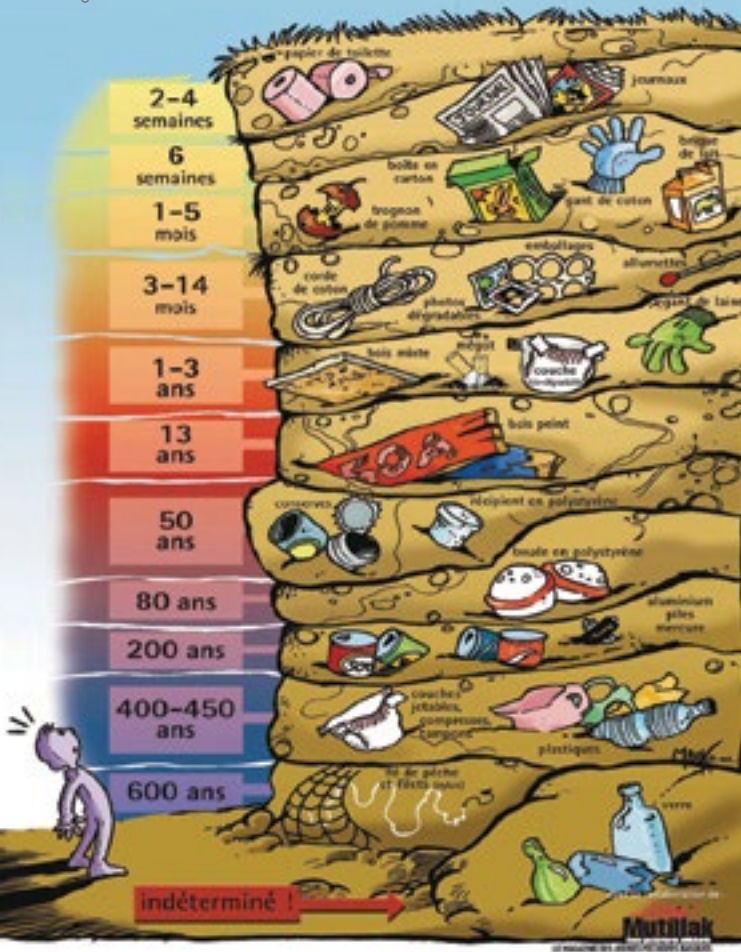
80
ans

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	8:07	3.68	59	20:31	3.45	55	1:57	1.30	14:24	1.38
V02	8:48	3.50	50	21:20	3.31	46	2:38	1.46	15:06	1.55
S03	9:42	3.32	42	22:27	3.20	38	3:28	1.63	16:01	1.71
D04	10:55	3.19	35	23:48	3.20	34	4:33	1.75	17:15	1.80
L05	12:24	3.19	36	--	--	--	5:54	1.76	18:40	1.74
M06	1:06	3.35	39	13:44	3.35	45	7:17	1.59	19:51	1.54
M07	2:10	3.61	52	14:44	3.61	59	8:22	1.29	20:46	1.26
J08	3:02	3.93	67	15:34	3.90	76	9:15	0.94	21:34	0.95
V09	3:49	4.25	83	16:19	4.16	91	10:02	0.61	22:19	0.67
S10	4:34	4.54	97	17:02	4.36	103	10:47	0.34	23:03	0.45
D11	5:18	4.74	107	17:45	4.45	109	11:31	0.18	23:46	0.33
L12	6:03	4.80	110	18:27	4.42	110	12:14	0.18	--	--
M13	6:47	4.72	107	19:10	4.28	103	0:30	0.35	12:57	0.32
M14	7:32	4.50	97	19:54	4.04	90	1:14	0.49	13:41	0.58
J15	8:19	4.16	83	20:41	3.76	74	2:00	0.75	14:27	0.93
V16	9:12	3.78	65	21:39	3.48	56	2:51	1.07	15:18	1.31
S17	10:20	3.42	48	23:01	3.29	42	3:53	1.40	16:22	1.63
D18	11:52	3.21	37	--	--	--	5:15	1.63	17:51	1.80
L19	0:38	3.27	35	13:25	3.21	37	6:50	1.65	19:20	1.74
M20	1:55	3.42	41	14:31	3.36	46	8:07	1.49	20:24	1.56
M21	2:50	3.62	52	15:18	3.54	58	9:01	1.28	21:11	1.34
J22	3:31	3.81	63	15:53	3.71	68	9:42	1.08	21:48	1.14
V23	4:05	3.98	73	16:24	3.86	77	10:17	0.92	22:22	0.98
S24	4:35	4.10	80	16:53	3.96	82	10:48	0.81	22:52	0.87
D25	5:04	4.18	84	17:20	4.02	86	11:17	0.75	23:22	0.81
L26	5:32	4.21	86	17:48	4.04	86	11:45	0.75	23:50	0.81
M27	6:00	4.19	86	18:15	4.00	84	12:13	0.81	--	--
M28	6:28	4.11	82	18:43	3.92	79	0:19	0.85	12:40	0.91
J29	6:57	3.98	76	19:13	3.80	72	0:49	0.95	13:09	1.06

kalilo
les plages du Pays Basque

RESTEZ INFORMÉ DES
CONDITIONS DE BAINAGE

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	7:28	3.79	67	19:47	3.63	62	1:21	1.11	13:40	1.25
S02	8:04	3.57	57	20:29	3.44	51	1:58	1.30	14:17	1.46
D03	8:53	3.33	45	21:32	3.25	40	2:43	1.52	15:07	1.69
L04	10:10	3.12	35	23:04	3.17	31	3:46	1.71	16:24	1.87
M05	11:58	3.09	31	--:--	--	--	5:18	1.77	18:09	1.85
M06	0:39	3.30	35	13:29	3.30	42	6:57	1.59	19:33	1.60
J07	1:51	3.60	50	14:31	3.63	60	8:05	1.24	20:30	1.24
V08	2:45	3.98	70	15:18	3.98	80	8:57	0.84	21:17	0.86
S09	3:32	4.36	89	16:01	4.28	97	9:43	0.47	22:00	0.52
D10	4:15	4.68	104	16:42	4.50	110	10:26	0.20	22:42	0.27
L11	4:58	4.87	114	17:22	4.60	116	11:08	0.07	23:25	0.16
M12	5:40	4.90	117	18:02	4.56	115	11:49	0.11	--:--	--
M13	6:23	4.76	111	18:42	4.39	106	0:07	0.20	12:30	0.31
J14	7:06	4.46	99	19:23	4.13	90	0:50	0.40	13:12	0.62
V15	7:50	4.07	82	20:07	3.81	72	1:35	0.71	13:55	1.02
S16	8:41	3.63	62	21:02	3.49	52	2:24	1.10	14:44	1.42
D17	9:50	3.25	44	22:25	3.24	36	3:25	1.47	15:48	1.77
L18	11:34	3.05	31	--:--	--	--	4:52	1.72	17:24	1.94
M19	0:15	3.20	30	13:11	3.11	32	6:36	1.72	19:01	1.85
M20	1:36	3.35	37	14:13	3.30	43	7:51	1.54	20:05	1.63
J21	2:29	3.56	50	14:55	3.51	56	8:40	1.32	20:49	1.39
V22	3:08	3.76	62	15:28	3.71	67	9:17	1.11	21:24	1.17
S23	3:39	3.93	72	15:56	3.87	76	9:49	0.95	21:55	1.00
D24	4:08	4.07	80	16:23	4.00	83	10:18	0.83	22:24	0.87
L25	4:35	4.17	85	16:50	4.08	87	10:45	0.76	22:53	0.79
M26	5:02	4.21	88	17:16	4.12	88	11:12	0.75	23:21	0.76
M27	5:29	4.20	87	17:43	4.11	86	11:39	0.79	23:50	0.79
J28	5:57	4.13	85	18:12	4.04	82	12:06	0.88	--:--	--
V29	6:26	4.00	79	18:43	3.92	75	0:21	0.88	12:36	1.03
S30	6:59	3.81	70	19:18	3.75	65	0:53	1.03	13:08	1.22
D31	8:37	3.57	59	21:02	3.54	53	1:31	1.23	14:46	1.45

Printemps
 au

Restaurant
Udazkena Jatetxeetan



AVRIL / APRIL / APIRILA / ABRIL
SAINT-JEAN-DE-LUZ (SOCOA)

PLEINES MERS							BASSES MERS			
Date	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Heure	Hauteur
L01	9:29	3.32	47	22:06	3.34	41	3:18	1.45	15:38	1.69
M02	10:55	3.12	36	23:41	3.25	33	4:24	1.64	17:00	1.87
M03	12:45	3.13	33	--	--	--	5:59	1.69	18:47	1.83
J04	1:14	3.39	38	14:09	3.37	45	7:37	1.49	20:08	1.55
V05	2:26	3.69	54	15:08	3.71	64	8:42	1.14	21:05	1.18
S06	3:21	4.06	73	15:54	4.04	83	9:33	0.77	21:52	0.81
D07	4:09	4.41	91	16:36	4.33	99	10:18	0.45	22:36	0.49
L08	4:52	4.68	105	17:16	4.52	109	11:00	0.25	23:19	0.28
M09	5:35	4.81	112	17:56	4.59	113	11:42	0.18	--	--
M10	6:17	4.78	112	18:35	4.54	109	0:01	0.20	12:22	0.27
J11	6:59	4.59	105	19:16	4.37	99	0:44	0.28	13:03	0.49
V12	7:42	4.27	93	19:57	4.12	85	1:28	0.50	13:45	0.80
S13	8:27	3.89	76	20:42	3.82	67	2:14	0.81	14:28	1.16
D14	9:19	3.50	58	21:37	3.52	49	3:04	1.17	15:17	1.51
L15	10:28	3.19	42	22:55	3.29	35	4:05	1.50	16:20	1.81
M16	12:04	3.04	31	--	--	--	5:27	1.71	17:50	1.95
M17	0:34	3.22	30	13:32	3.10	32	7:01	1.73	19:21	1.87
J18	1:54	3.32	36	14:33	3.27	41	8:12	1.58	20:25	1.68
V19	2:49	3.48	47	15:16	3.47	52	9:01	1.40	21:11	1.47
D20	3:30	3.66	58	15:50	3.66	62	9:39	1.22	21:48	1.27
D21	4:03	3.82	67	16:20	3.82	71	10:12	1.06	22:21	1.10
L22	4:34	3.96	75	16:49	3.96	78	10:41	0.95	22:52	0.96
M23	5:03	4.06	80	17:17	4.06	82	11:10	0.87	23:22	0.87
M24	5:31	4.11	83	17:45	4.12	84	11:38	0.84	23:53	0.82
J25	6:01	4.11	84	18:15	4.13	84	12:07	0.86	--	--
V26	6:31	4.05	82	18:47	4.08	80	0:25	0.83	12:38	0.94
S27	7:05	3.93	77	19:22	3.97	74	0:59	0.90	13:11	1.07
D28	7:42	3.76	70	20:03	3.82	65	1:36	1.02	13:48	1.25
L29	8:28	3.55	60	20:54	3.64	55	2:19	1.18	14:33	1.45
M30	9:29	3.34	49	22:02	3.49	45	3:12	1.36	15:33	1.64

**we fish
we care**

restaurant éco-engagé
 take away & delivery 7/7
 yousushi.fr

30 à 30 rue - 05 59 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	10:54	3.22	42	23:26	3.44	40	4:20	1.49	16:53	1.75
J02	12:25	3.27	42	--:--	--	--	5:44	1.50	18:22	1.68
V03	0:47	3.56	46	13:40	3.48	52	7:08	1.34	19:36	1.44
S04	1:56	3.80	59	14:37	3.75	67	8:11	1.08	20:34	1.14
D05	2:53	4.07	74	15:25	4.02	81	9:03	0.81	21:24	0.85
L06	3:43	4.32	87	16:09	4.24	93	9:50	0.60	22:11	0.61
M07	4:29	4.48	97	16:51	4.39	99	10:34	0.48	22:56	0.46
M08	5:13	4.54	101	17:32	4.44	101	11:16	0.47	23:41	0.43
J09	5:57	4.47	100	18:13	4.39	97	11:58	0.57	--:--	--
V10	6:40	4.29	93	18:55	4.26	89	0:27	0.50	12:40	0.75
S11	7:24	4.03	84	19:39	4.06	77	1:12	0.68	13:23	0.99
D12	8:10	3.74	71	20:25	3.82	64	1:59	0.92	14:08	1.25
L13	9:01	3.46	58	21:18	3.59	51	2:49	1.19	14:57	1.51
M14	10:02	3.24	45	22:22	3.40	40	3:44	1.43	15:55	1.71
M15	11:16	3.12	37	23:38	3.30	35	4:50	1.61	17:05	1.83
J16	12:31	3.12	34	--:--	--	--	6:04	1.68	18:21	1.83
V17	0:51	3.30	36	13:34	3.23	38	7:13	1.63	19:27	1.73
S18	1:51	3.39	42	14:24	3.38	46	8:08	1.52	20:20	1.58
D19	2:40	3.51	50	15:04	3.54	54	8:51	1.38	21:03	1.42
L20	3:20	3.65	58	15:40	3.70	62	9:29	1.25	21:41	1.26
M21	3:56	3.77	66	16:13	3.84	69	10:02	1.13	22:17	1.12
M22	4:30	3.87	72	16:45	3.96	74	10:35	1.04	22:53	1.00
J23	5:03	3.94	76	17:18	4.05	77	11:08	0.98	23:28	0.92
V24	5:38	3.97	78	17:53	4.09	79	11:42	0.97	--:--	--
S25	6:14	3.95	78	18:31	4.09	78	0:06	0.88	12:19	1.00
D26	6:54	3.87	76	19:13	4.03	74	0:46	0.89	12:58	1.08
L27	7:38	3.76	71	20:00	3.93	69	1:29	0.95	13:42	1.20
M28	8:29	3.62	65	20:54	3.82	62	2:17	1.04	14:33	1.33
M29	9:30	3.49	59	21:57	3.73	56	3:11	1.15	15:32	1.44
J30	10:41	3.42	54	23:06	3.69	53	4:12	1.24	16:39	1.50
V31	11:55	3.44	53	--:--	--	--	5:21	1.27	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 (SOcoa)

PLEINES MERS							BASSES MERS			
Date	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Heure	Hauteur
S01	0:16	3.73	55	13:04	3.55	57	6:32	1.23	19:00	1.34
D02	1:23	3.83	61	14:04	3.71	65	7:37	1.12	20:02	1.17
L03	2:25	3.95	69	14:57	3.89	73	8:33	0.99	20:58	0.99
M04	3:20	4.07	77	15:46	4.05	80	9:24	0.88	21:50	0.84
M05	4:11	4.15	82	16:31	4.16	84	10:12	0.82	22:40	0.73
J06	4:58	4.17	85	17:15	4.22	86	10:57	0.81	23:29	0.69
V07	5:44	4.12	85	17:58	4.21	84	11:42	0.85	--	--
S08	6:28	4.02	82	18:42	4.15	80	0:16	0.72	12:25	0.95
D09	7:11	3.88	77	19:25	4.03	74	1:02	0.81	13:08	1.07
L10	7:55	3.71	70	20:09	3.88	66	1:47	0.95	13:51	1.22
M11	8:39	3.54	62	20:54	3.72	58	2:31	1.12	14:36	1.38
M12	9:26	3.39	54	21:43	3.56	50	3:17	1.29	15:23	1.52
J13	10:19	3.27	46	22:38	3.43	43	4:06	1.45	16:15	1.64
V14	11:18	3.20	41	23:37	3.34	39	4:59	1.57	17:13	1.72
S15	12:20	3.20	38	--	--	--	5:59	1.64	18:16	1.74
D16	0:39	3.32	39	13:19	3.27	40	6:59	1.63	19:17	1.69
L17	1:38	3.35	42	14:12	3.39	45	7:53	1.56	20:12	1.58
M18	2:31	3.44	48	14:58	3.54	51	8:41	1.46	21:00	1.44
M19	3:18	3.55	55	15:39	3.70	59	9:24	1.34	21:45	1.28
J20	4:01	3.67	62	16:19	3.85	66	10:05	1.22	22:28	1.12
V21	4:42	3.78	69	16:58	3.99	72	10:45	1.11	23:11	0.97
S22	5:23	3.87	74	17:39	4.10	76	11:26	1.02	23:54	0.85
D23	6:05	3.92	78	18:22	4.17	80	12:08	0.97	--	--
L24	6:49	3.94	80	19:07	4.20	81	0:38	0.78	12:51	0.96
M25	7:35	3.91	80	19:55	4.18	79	1:24	0.75	13:37	0.98
M26	8:24	3.84	78	20:46	4.11	76	2:11	0.78	14:26	1.04
J27	9:17	3.74	73	21:41	4.02	70	3:00	0.86	15:18	1.12
V28	10:14	3.64	67	22:40	3.90	65	3:53	0.98	16:15	1.22
S29	11:18	3.56	62	23:44	3.80	60	4:51	1.11	17:18	1.29
D30	12:26	3.54	58	--	--	--	5:54	1.22	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

Locations et Emplacements VUE OCEAN



JUILLET / JULY / UZTAILA / JULIO

SAINT-JEAN-DE-LUZ (SOCOA)

Date	PLEINES MERS						BASSES MERS			
	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Heure	Hauteur
L01	0:52	3.72	58	13:34	3.59	58	7:02	1.27	19:35	1.29
M02	2:01	3.71	59	14:36	3.70	60	8:07	1.26	20:40	1.20
M03	3:06	3.75	63	15:32	3.83	65	9:06	1.21	21:41	1.08
J04	4:02	3.81	68	16:21	3.96	70	9:59	1.13	22:35	0.96
V05	4:52	3.86	72	17:07	4.06	74	10:47	1.06	23:24	0.87
S06	5:36	3.90	76	17:49	4.11	77	11:32	1.01	--	--
D07	6:17	3.90	78	18:30	4.12	78	0:08	0.82	12:13	1.00
L08	6:56	3.86	77	19:08	4.08	76	0:50	0.83	12:53	1.02
M09	7:33	3.79	75	19:46	3.99	72	1:28	0.89	13:30	1.09
M10	8:09	3.70	70	20:23	3.87	67	2:06	0.99	14:08	1.18
J11	8:45	3.58	64	21:01	3.73	60	2:42	1.13	14:46	1.30
V12	9:24	3.46	56	21:41	3.58	53	3:20	1.28	15:26	1.44
S13	10:09	3.34	49	22:28	3.43	45	4:00	1.44	16:12	1.58
D14	11:03	3.25	42	23:24	3.30	39	4:47	1.59	17:06	1.70
L15	12:07	3.21	37	--	--	--	5:42	1.69	18:09	1.76
M16	0:30	3.23	36	13:14	3.26	37	6:48	1.72	19:18	1.72
M17	1:40	3.25	38	14:17	3.39	41	7:54	1.66	20:23	1.60
J18	2:45	3.36	45	15:11	3.57	50	8:52	1.53	21:20	1.40
V19	3:40	3.52	55	15:59	3.79	60	9:43	1.35	22:11	1.16
S20	4:28	3.71	65	16:43	4.01	71	10:29	1.15	22:57	0.92
D21	5:12	3.90	76	17:27	4.22	81	11:13	0.96	23:42	0.70
L22	5:55	4.05	85	18:10	4.38	89	11:56	0.80	--	--
M23	6:38	4.15	92	18:55	4.48	94	0:26	0.54	12:39	0.69
M24	7:21	4.18	95	19:40	4.49	94	1:10	0.46	13:23	0.66
J25	8:06	4.12	93	20:27	4.41	91	1:54	0.48	14:08	0.71
V26	8:52	4.00	87	21:16	4.23	82	2:39	0.61	14:56	0.84
S27	9:42	3.82	77	22:10	3.99	71	3:27	0.82	15:47	1.03
D28	10:39	3.63	65	23:12	3.73	59	4:19	1.08	16:46	1.25
L29	11:49	3.49	54	--	--	--	5:19	1.33	17:57	1.42
M30	0:27	3.52	50	13:11	3.45	47	6:31	1.51	19:19	1.48
M31	1:50	3.44	47	14:27	3.54	48	7:50	1.55	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

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	3:03	3.49	51	15:29	3.70	55	8:59	1.46	21:41	1.24
V02	4:01	3.61	59	16:18	3.87	63	9:55	1.31	22:33	1.06
S03	4:48	3.74	67	17:00	4.02	71	10:41	1.16	23:16	0.92
D04	5:26	3.85	75	17:37	4.13	77	11:21	1.03	23:54	0.82
L05	6:01	3.93	79	18:11	4.18	81	11:57	0.94	--	--
M06	6:33	3.96	81	18:44	4.18	82	0:29	0.79	12:31	0.91
M07	7:04	3.94	81	19:15	4.13	80	1:02	0.81	13:03	0.94
J08	7:34	3.89	78	19:46	4.03	76	1:33	0.89	13:35	1.01
V09	8:04	3.79	73	20:18	3.89	69	2:03	1.01	14:07	1.13
S10	8:36	3.66	65	20:51	3.71	61	2:34	1.17	14:41	1.28
D11	9:12	3.52	57	21:30	3.52	52	3:08	1.35	15:20	1.46
L12	9:57	3.36	47	22:19	3.32	42	3:47	1.54	16:07	1.64
M13	10:59	3.23	38	23:29	3.16	34	4:36	1.72	17:09	1.79
M14	12:20	3.19	32	--	--	--	5:45	1.85	18:31	1.83
J15	0:58	3.12	32	13:42	3.30	34	7:12	1.84	19:56	1.70
V16	2:22	3.25	38	14:49	3.53	45	8:28	1.67	21:03	1.43
S17	3:25	3.49	52	15:41	3.83	60	9:25	1.40	21:55	1.10
D18	4:14	3.78	68	16:27	4.14	75	10:12	1.11	22:40	0.77
L19	4:57	4.05	83	17:09	4.44	90	10:56	0.81	23:23	0.49
M20	5:38	4.28	96	17:52	4.66	101	11:37	0.57	--	--
M21	6:18	4.42	105	18:34	4.78	107	0:06	0.30	12:19	0.41
J22	6:59	4.46	108	19:18	4.76	107	0:47	0.23	13:01	0.38
V23	7:40	4.38	104	20:02	4.59	100	1:30	0.30	13:44	0.47
S24	8:23	4.19	94	20:49	4.30	88	2:13	0.51	14:30	0.68
D25	9:09	3.94	80	21:41	3.93	71	2:57	0.82	15:20	0.99
L26	10:04	3.65	62	22:46	3.56	54	3:47	1.19	16:19	1.32
M27	11:19	3.42	46	--	--	--	4:47	1.53	17:38	1.58
M28	0:14	3.30	41	12:59	3.35	37	6:09	1.76	19:15	1.65
J29	1:50	3.27	37	14:24	3.48	41	7:42	1.76	20:38	1.50
V30	3:03	3.40	45	15:24	3.69	52	8:54	1.59	21:37	1.28
S31	3:55	3.59	57	16:09	3.89	63	9:46	1.37	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 - 06 74 24 71 77

SEPTEMBRE / SEPTEMBER / IRAILA / SEPTIEMBRE
 SAINT-JEAN-DE-LUZ (SOCOA)

Date	PLEINES MERS						BASSES MERS			
	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Heure	Hauteur
D01	4:33	3.76	68	16:45	4.06	73	10:27	1.16	22:57	0.92
L02	5:05	3.91	77	17:16	4.18	80	11:02	1.00	23:30	0.81
M03	5:35	4.02	83	17:46	4.25	85	11:34	0.89	--	--
M04	6:03	4.08	86	18:14	4.27	86	0:00	0.76	12:04	0.84
J05	6:31	4.09	86	18:42	4.22	85	0:29	0.78	12:33	0.85
V06	6:58	4.05	83	19:10	4.13	81	0:57	0.85	13:02	0.92
S07	7:26	3.96	78	19:38	3.98	75	1:24	0.97	13:31	1.03
D08	7:55	3.84	71	20:09	3.79	66	1:52	1.12	14:02	1.19
L09	8:28	3.68	61	20:44	3.57	56	2:23	1.31	14:38	1.39
M10	9:08	3.49	50	21:31	3.33	44	2:58	1.53	15:22	1.61
M11	10:07	3.30	39	22:46	3.12	33	3:46	1.76	16:25	1.81
J12	11:38	3.20	29	--	--	--	4:58	1.94	17:56	1.88
V13	0:34	3.08	28	13:14	3.30	31	6:42	1.94	19:35	1.71
S14	2:04	3.27	37	14:26	3.58	45	8:07	1.72	20:42	1.38
D15	3:05	3.58	54	15:19	3.94	64	9:04	1.38	21:33	1.00
L16	3:52	3.92	74	16:05	4.31	83	9:50	1.02	22:17	0.64
M17	4:33	4.23	91	16:47	4.64	99	10:32	0.67	22:58	0.35
M18	5:13	4.48	105	17:29	4.86	110	11:13	0.40	23:39	0.18
J19	5:52	4.63	113	18:11	4.94	115	11:55	0.25	--	--
V20	6:32	4.64	114	18:53	4.85	112	0:20	0.16	12:37	0.25
S21	7:13	4.53	107	19:37	4.59	102	1:02	0.31	13:21	0.40
D22	7:55	4.29	94	20:24	4.21	86	1:45	0.59	14:06	0.69
L23	8:41	3.99	77	21:17	3.78	67	2:29	0.96	14:57	1.06
M24	9:37	3.66	57	22:28	3.39	48	3:19	1.36	15:59	1.44
M25	10:58	3.40	40	--	--	--	4:22	1.72	17:26	1.70
J26	0:08	3.18	35	12:46	3.34	33	5:52	1.92	19:09	1.71
V27	1:43	3.22	34	14:09	3.49	39	7:29	1.86	20:25	1.54
S28	2:47	3.40	45	15:05	3.69	51	8:37	1.64	21:16	1.32
D29	3:32	3.61	57	15:46	3.89	64	9:24	1.40	21:55	1.12
L30	4:06	3.80	69	16:19	4.05	73	10:02	1.19	22:29	0.97

ESPADRILLE BASQUE
 1890
 Bayona



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



www.bayona.fr

OCTOBRE / OCTOBER / URRIA / OCTUBRE

SAINT-JEAN-DE-LUZ (SOCA)

PLEINES MERS							BASSES MERS			
Date	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Heure	Hauteur
M01	4:36	3.96	77	16:48	4.17	81	10:34	1.02	22:59	0.87
M02	5:04	4.08	83	17:16	4.25	85	11:05	0.91	23:27	0.82
J03	5:31	4.15	86	17:43	4.27	87	11:34	0.86	23:54	0.83
V04	5:58	4.18	86	18:11	4.23	86	12:02	0.86	--	--
S05	6:26	4.15	84	18:38	4.14	82	0:21	0.89	12:31	0.91
D06	6:54	4.07	80	19:07	3.99	76	0:48	1.00	13:01	1.01
L07	7:23	3.95	72	19:38	3.80	68	1:17	1.15	13:33	1.17
M08	7:57	3.78	63	20:14	3.57	57	1:48	1.34	14:10	1.36
M09	8:39	3.59	52	21:04	3.33	45	2:25	1.55	14:56	1.58
J10	9:40	3.39	40	22:28	3.13	34	3:16	1.78	16:00	1.77
V11	11:12	3.29	31	--	--	--	4:33	1.95	17:33	1.82
S12	0:16	3.14	31	12:45	3.41	34	6:16	1.93	19:09	1.64
D13	1:39	3.36	41	13:57	3.69	49	7:38	1.68	20:15	1.30
L14	2:38	3.68	59	14:52	4.05	68	8:35	1.33	21:05	0.93
M15	3:24	4.02	78	15:38	4.40	86	9:22	0.96	21:49	0.61
M16	4:06	4.32	95	16:22	4.69	101	10:05	0.63	22:31	0.37
J17	4:46	4.55	107	17:05	4.86	110	10:48	0.39	23:12	0.26
V18	5:27	4.67	112	17:48	4.87	112	11:31	0.27	23:54	0.30
S19	6:08	4.67	111	18:32	4.72	108	12:15	0.31	--	--
D20	6:50	4.53	103	19:17	4.43	97	0:37	0.48	13:01	0.49
L21	7:34	4.29	89	20:05	4.05	81	1:20	0.77	13:49	0.78
M22	8:21	4.00	72	21:00	3.65	63	2:06	1.12	14:42	1.14
M23	9:18	3.69	54	22:13	3.32	47	2:58	1.48	15:45	1.48
J24	10:37	3.45	40	23:46	3.17	35	4:01	1.78	17:07	1.70
V25	12:13	3.38	34	--	--	--	5:27	1.93	18:39	1.72
S26	1:10	3.22	35	13:32	3.47	38	6:55	1.87	19:50	1.59
D27	2:11	3.38	43	13:29	3.62	48	7:00	1.70	19:40	1.41
L28	1:55	3.57	54	14:11	3.78	59	7:49	1.49	20:20	1.25
M29	2:31	3.75	64	14:45	3.92	68	8:28	1.31	20:54	1.11
M30	3:02	3.90	72	15:16	4.04	75	9:02	1.15	21:25	1.01
J31	3:32	4.03	78	15:46	4.12	80	9:34	1.04	21:54	0.96

SAINT-JEAN-DE-LUZ

OCTOBRE GOURMAND

URRI GORRANTIA - EUSKAL GASTRONOMIAREN FESTIBALA

FESTIVAL DE LA
GASTRONOMIE BASQUE
DU 1ER AU 27 OCTOBRE



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

Date	PLEINES MERS						BASSES MERS			
	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Heure	Hauteur
V01	4:01	4.12	81	16:15	4.15	82	10:05	0.96	22:22	0.94
S02	4:29	4.16	82	16:44	4.13	82	10:36	0.94	22:51	0.98
D03	4:59	4.16	81	17:14	4.05	80	11:07	0.96	23:21	1.06
L04	5:30	4.10	78	17:46	3.93	75	11:40	1.03	23:53	1.19
M05	6:04	4.00	72	18:22	3.76	68	12:17	1.15	--	--
M06	6:43	3.86	64	19:04	3.57	59	0:29	1.35	12:58	1.30
J07	7:30	3.69	54	20:00	3.37	49	1:12	1.53	13:47	1.47
V08	8:32	3.54	45	21:20	3.25	42	2:07	1.71	14:50	1.60
S09	9:51	3.48	40	22:49	3.28	40	3:20	1.81	16:10	1.63
D10	11:11	3.57	43	--	--	--	4:44	1.78	17:33	1.50
L11	0:04	3.46	48	12:21	3.78	54	6:00	1.58	18:39	1.25
M12	1:04	3.72	61	13:20	4.05	69	7:00	1.30	19:33	0.97
M13	1:54	4.00	76	14:12	4.31	83	7:52	1.00	20:20	0.73
J14	2:39	4.25	89	14:59	4.51	94	8:40	0.73	21:05	0.57
V15	3:23	4.44	98	15:45	4.61	101	9:27	0.54	21:49	0.51
S16	4:06	4.54	102	16:31	4.59	102	10:13	0.45	22:33	0.56
D17	4:49	4.54	101	17:17	4.44	98	11:01	0.48	23:17	0.70
L18	5:34	4.44	94	18:04	4.20	89	11:49	0.63	--	--
M19	6:20	4.26	83	18:53	3.91	77	0:03	0.92	12:38	0.85
M20	7:08	4.02	71	19:46	3.62	64	0:50	1.18	13:30	1.12
J21	8:02	3.78	57	20:47	3.38	51	1:41	1.44	14:27	1.38
V22	9:05	3.57	46	21:59	3.24	42	2:37	1.66	15:31	1.58
S23	10:18	3.44	39	23:11	3.22	38	3:44	1.80	16:44	1.68
D24	11:31	3.41	38	--	--	--	4:58	1.83	17:53	1.66
L25	0:15	3.29	39	12:34	3.46	42	6:06	1.76	18:50	1.57
M26	1:06	3.42	45	13:25	3.56	49	7:01	1.64	19:36	1.46
M27	1:49	3.58	53	14:07	3.68	57	7:47	1.50	20:15	1.34
J28	2:26	3.73	60	14:44	3.79	64	8:27	1.35	20:50	1.23
V29	3:01	3.87	67	15:18	3.88	70	9:04	1.22	21:23	1.15
S30	3:34	3.98	72	15:51	3.93	74	9:40	1.11	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



DÉCEMBRE / DECEMBER / ABENDUA / DICIEMBRE

SAINTE-JEAN-DE-LUZ (SOCOA)

Date	PLEINES MERS						BASSES MERS			
	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Heure	Hauteur
D01	4:07	4.06	75	16:25	3.96	76	10:15	1.03	22:29	1.07
L02	4:41	4.11	77	17:00	3.94	77	10:52	0.99	23:05	1.09
M03	5:17	4.11	76	17:37	3.88	75	11:30	0.99	23:42	1.15
M04	5:56	4.07	74	18:18	3.79	72	12:10	1.03	--	--
J05	6:38	4.00	69	19:04	3.67	67	0:23	1.23	12:54	1.11
V06	7:27	3.90	64	19:57	3.55	61	1:09	1.34	13:43	1.21
S07	8:22	3.80	58	21:01	3.46	55	2:01	1.45	14:38	1.30
D08	9:26	3.73	54	22:11	3.44	53	3:01	1.52	15:41	1.36
L09	10:34	3.73	53	23:21	3.51	54	4:08	1.54	16:50	1.35
M10	11:43	3.79	56	--	--	--	5:18	1.47	17:58	1.27
M11	0:26	3.65	60	12:49	3.90	64	6:24	1.32	19:00	1.14
J12	1:25	3.84	68	13:49	4.04	72	7:25	1.13	19:55	1.00
V13	2:18	4.03	77	14:44	4.16	80	8:21	0.94	20:46	0.89
S14	3:07	4.20	84	15:34	4.23	86	9:14	0.78	21:34	0.82
D15	3:54	4.31	88	16:23	4.24	89	10:05	0.68	22:21	0.81
L16	4:40	4.36	89	17:10	4.18	89	10:55	0.65	23:07	0.85
M17	5:25	4.34	87	17:55	4.06	85	11:42	0.70	23:52	0.95
M18	6:10	4.25	82	18:39	3.89	79	12:29	0.82	--	--
J19	6:54	4.10	75	19:24	3.71	71	0:36	1.08	13:14	0.99
V20	7:38	3.92	66	20:09	3.54	62	1:20	1.24	13:59	1.19
S21	8:25	3.73	57	20:59	3.38	52	2:06	1.41	14:46	1.39
D22	9:15	3.55	48	21:55	3.27	44	2:55	1.57	15:38	1.56
L23	10:13	3.40	41	22:57	3.22	39	3:49	1.70	16:36	1.68
M24	11:17	3.32	37	--	--	--	4:51	1.78	17:40	1.73
M25	0:01	3.24	37	12:22	3.31	38	5:58	1.78	18:40	1.69
J26	0:59	3.34	40	13:21	3.37	43	6:59	1.71	19:32	1.60
V27	1:49	3.48	46	14:11	3.48	50	7:51	1.57	20:17	1.48
S28	2:32	3.64	54	14:55	3.60	58	8:38	1.41	20:58	1.34
D29	3:12	3.80	62	15:35	3.72	66	9:21	1.23	21:37	1.21
L30	3:51	3.96	69	16:14	3.83	72	10:01	1.07	22:16	1.10
M31	4:29	4.09	75	16:52	3.91	78	10:42	0.93	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



ZOO D'ASSON



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