

“

GUIDE DES PLAGES ET DES MARÉES 2023

2023KO HONDARTZEN
ETA ITSASALDIEN GIDA



”

LES PLAGES
SAINT-JEAN-DE-LUZ
CIBOURE
GUÉTHARY

LES LACS
SAINT-PÉE-SUR-NIVELLE
SAMES
GUICHE

 PAYS
Basque
euskal
herria



@enpaysbasque | www.en-pays-basque.fr

ZOO D'ASSON



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

2



DATES ET HORAIRES DE SURVEILLANCE

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

4 - 7

RÈGLES DE SÉCURITÉ

Safety rules - Segurtasun arauak - Reglas de seguridad

8 - 9

SPORTS DE GLISSE

Surf sports - Lerra kirolak - Deportes de deslizamiento

10 - 11

HANDIPLAGE ET AUDIOPLAGE

Wheelchair accessible beach
Handihondartz - Audiohondartz
Handiplaya - Audioplaya

12-13

ENVIRONNEMENT ET QUALITÉ DE L'EAU

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

14-15

ET SI ON JETAIT NOS DÉCHETS À LA POUBELLE ?

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

16

CALENDRIERS DES MARÉES

Tidal coefficient
Itsasaldien egutegia
Calendario de los mareas

17 - 27



3

DATE ET HORAIRES DE SURVEILLANCE

DATES AND TIMES - DATAK ETA ORDUTEGIAK
FECHAS Y HORARIOS

SAINTE-JEAN-DE-LUZ

BAIGNADE SURVEILLÉE

GRANDE PLAGE

- Les 29, 30 avril & 1^{er} mai
- Du 6 au 8 mai
- Les 13 et 14 mai
- Du 18 au 21 mai
- Du 27 au 29 mai
- > De 12h30 à 18h30
- Du 3 juin au 30 juin
- > De 12h30 à 18h30
- Du 1^{er} juillet au 27 août
- > De 11h à 19h30
- Du 28 aout au 17 septembre
- Week-end des 23-24 septembre
- > De 12h30 à 18h30

PLAGE D'ERROMARDIE

- Du 5 juillet au 24 août inclus
 - > 12h à 19h
- Tél. poste de secours :
05 59 26 11 60

PLAGE DE LAFITENIA

- Du 5 juillet au 24 août inclus
 - > 12h à 19h
- Tél. poste de secours :
05 59 26 53 90

PLAGE DE MAYARCO

- Du 5 juillet au 24 août inclus
 - > 12h à 19h
- Tél. poste de secours :
05 59 26 52 90



PLAGE DE SENIX

(Saint-Jean-de-Luz/Guéthary)

- Du 5 juillet au 24 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 27 aout
- > 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

CIBOURE

BAIGNADE SURVEILLÉE

PLAGE DE SOCOA

- 17 juin - 17 septembre
 - > 11h à 19h
- Tél. poste de secours :
05 59 47 05 66

PLAGE DU PORT

- 1^{er} juillet - 31 aout
 - > 11h à 19h
- Tél. poste de secours :
05 59 26 43 92

SITE HANDIPLAGE

- 1^{er} juillet - 31 aout
 - Accueil tous les jours
- > 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 CENIZT





Saint-Pée-sur-Nivelle

BAIGNADE SURVEILLÉE

PLAGE DU LAC

- 1^{er} juillet - 31 août
> 11h à 18h30
Tél. poste de secours :
05 59 47 78 95

sames

BAIGNADE SURVEILLÉE

WATERPARK

- Juin : week-end du 10 et 11, 17 et 18, 24 et 25
> 12h à 19h
- 1^{er} juillet - 31 août
> 12h à 19h
- Septembre : week-end du 2 et 3, 9 et 10
> 12h à 19h

Guiche

BAIGNADE SURVEILLÉE

BASE DE POP

- 3 juin - 17 juin
Les mercredis, samedis et dimanches
> 13h à 19h
- 20 juin - 7 juillet
Tous les jours (sauf le lundi)
> 13h à 19h

- 8 juillet - 27 aout
Tous les jours
> 10h30 à 19h

- 28 aout - 3 septembre
Tous les jours
> 13h à 19h

- 4 septembre - 17 septembre
Tous les jours
> 13h à 19h (sauf le lundi)



RÈGLES DE SÉCURITÉ

SAFETY RULES - SEGURTASUN ARUAK - REGLAS DE SEGURIDAD

INFORMATION Baignade

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 : hondartzia orotan, informazio nagusiak sokorrigunean dituzu afixaturik (araudia, eguraldia, uraren temperatura eta azterketa...). Bainulekuetan izan litzeen arriskuen gainean (korronteak, haitzak...) ere galdegiezu sokorriguneetako zaintzaileen.

Informations 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 Baignade

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 : altzaturik den banderatxoaren koloreko 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 arriskutsua eta zaindua

Bandera amarilla : baño peligroso y vigilado

■ Drapeau rouge : baignade interdite, danger important

Red flag: bathing forbidden, serious danger

Bandera gorria : bainu debekatua arriskua 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 surveillance
Banderarik gabe, bainurik ez
No vigiladas



ZONES DE Baignade

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 altzaturik diren bandera hori-gorriek zedarritzen dituzte zonak. Zaindurik den zona hauta ezazu eta seinallei kasu egin. Zaintzaileek bainu zonaren kokalekuadala 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 : mesida zaitez uretan sartzean bat-bateko hoztea sumatzen baduzu, batez ere eguzkitan luze egon bazara edo janaldi nasai batzen ondoren edo ahalegin fisiko gogorra egin baduzu edo neke berezkiil handia baduzu. Uretan pixkanaka sar zaitez eta soingaina eta lepoondo busti itzazu.

Hidrocución : no resfrié su cuerpo de manera brutal al entrar en el agua, sobre todo tras una larga exposición al sol, una comida abundante, un esfuerzo físico intenso o un cansancio excepcional. Entre de manera progresiva en el agua, mojese 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 jardin behar da; gainera, ezin da bainu zonetan surfean jardin.

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 debekatikur 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.

SIGNALS 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 batzen 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 brouillard". Ce vent violent venu de la mer impose la fermeture immédiate des

parasols, afin d'éviter tous risques de blessures aux plâgiistes. Prêtez attention aux avertissements de sécurité diffusés par sono. Regarez 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 (itsasotilek datorren haize gororra edo ekaitza) : udako egun beroetan ez da arraro izaten, arrats aldean "enbata aldi bat" gertatzea. Itsasotilek datorren haize zarker horrek eguzkitakoak hestera behartzen gaitu, hondartzako jendeak ez zauritzeko. Adi izan soinu sistematik eman segurtasun abisuel. 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, así 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

SAINTE-JEAN-DE-LUZ

> LIGNE BLEUE

La sortie de la gare, suivez la ligne bleue au sol, qui vous mènera jusqu'au site handiplage 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 zazikizio; Hondartza Nagusian dagoen Handihondartzak gunera eramanen zaitu (portuko diga).

La linea 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^{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 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 "tiralo" (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.

Handihondartzak gunea : handihondartzako laguntzaileak egunero dira han, uztailaren lehenetik abuztuaren 31 bitarte, arratsaldeko 1:30tik 7ak arte (Hondartz Nagusia, Portuko diga). Ordutegi horretatik kanpo, bainatzeko orgaibar eskuragazko, 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 anfibias 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.



> MÉTIER 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 eskuragazko / Audioplardatz sistema, ongi ikusten edo batere ikusten ez dutenentzat / Egokituriko komunak hurbil, Henri Dunant plazabaratean.

Material específico : tres sillas anfibias 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 egokitua : 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 pedido. Informaciones en el puesto de socorro de Socoa: 00 33 5 59 47 05 66.

SAINTE-PÉE-SUR-NIVELLE

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

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

Bainu orga bat eskura daiteke sokorrigunean. 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 erregularki kontrolatzen du Eskualdearen Osasun Agentziak (ARS). Azterketak hondartz bakoitzeko salarrunean afixaturik dira.

La calidad del agua esta controlada 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 générera 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 bala itzazu. Ez zigarratza muturrik bota hondarrera; produktu toxikoz beterik dira. Hondakinak bereiz itzazu, batzuk bestek 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 duradera 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 uharriak ur biztanleriaren babesleku izan ohi dira; ekosistema batzen 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 baliabideea murritzen ari da, erabiliko duzuna besterik ez har. Ez zaitez arrantzantz onitszik ibil (zauritzeko

arriskua, xabiro edo itsas trikuen zitzaden 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.

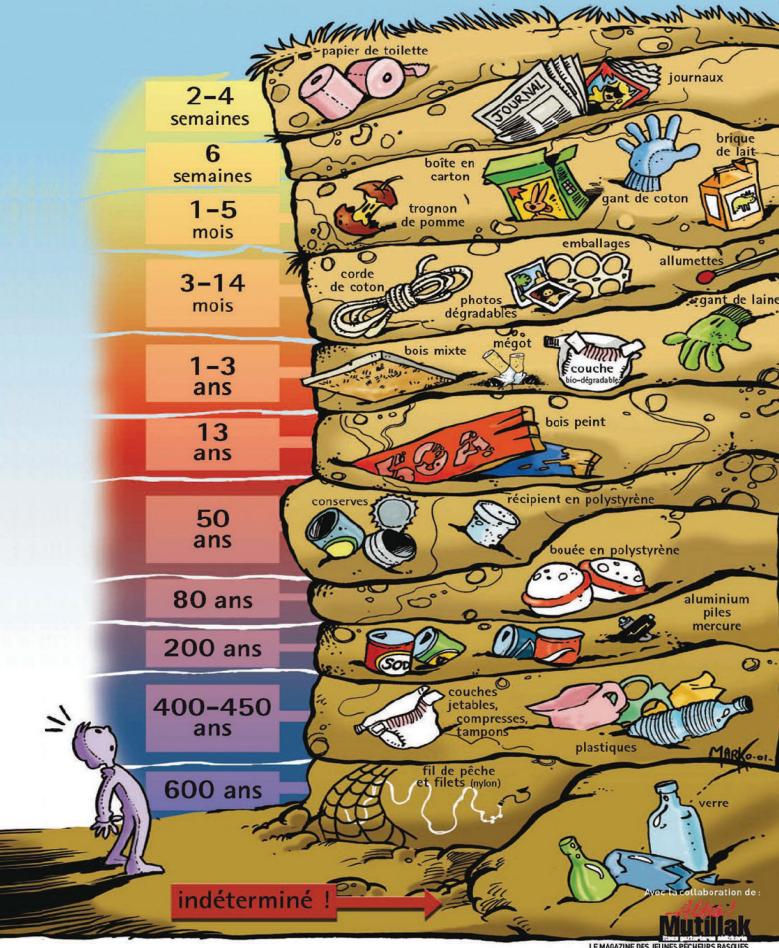
The following are not allowed on the beach : any vehicles other than emergency and cleaning vehicles / Animals, even if on a lead / Camping or the use of any cooking equipment / Nudism.

Hondartzan debekaturik dira : sokorri eta garbiketa ibilgailuak ez diren bestelako ibilgailu guztiak / Abereak, loturik badira ere / Akanpatzea eta sukaldatzeko zernahi erabilzea / 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 nudismo.

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 ?



FÉVRIER / FEBRUARY / OTSAILA / FEBRERO SAINT-JEAN-DE-LUZ (SOCOA)

PLEINES MERS							BASSES MERS			
Date	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Heure	Hauteur
1 M	01:37	3.35	040	14:08	3.30	043	07:46	1.60	20:07	1.60
2 J	02:33	3.50	047	14:59	3.45	052	08:44	1.45	20:56	1.45
3 V	03:16	3.65	056	15:39	3.60	061	09:29	1.25	21:36	1.30
4 S	03:53	3.85	065	16:14	3.75	069	10:07	1.10	22:11	1.15
5 D	04:26	3.95	072	16:46	3.85	075	10:40	0.95	22:44	1.05
6 L	04:57	4.05	078	17:16	3.90	080	11:11	0.85	23:15	0.95
7 M	05:27	4.15	081	17:46	3.95	082	11:42	0.80	23:46	0.90
8 M	05:57	4.15	082	18:15	3.95	082	--	--	12:12	0.80
9 J	06:28	4.15	081	18:46	3.90	080	00:17	0.90	12:43	0.85
10 V	07:00	4.05	078	19:19	3.80	075	00:50	0.95	13:15	0.95
11 S	07:35	3.95	072	19:56	3.70	068	01:24	1.05	13:49	1.10
12 D	08:14	3.75	063	20:40	3.55	059	02:02	1.20	14:28	1.30
13 L	09:02	3.55	054	21:39	3.40	049	02:47	1.35	15:17	1.50
M 14	10:07	3.35	045	22:57	3.30	041	03:45	1.55	16:23	1.65
M 15	11:35	3.30	040	--	--	--	05:03	1.60	17:51	1.70
J 16	00:24	3.40	042	13:09	3.40	046	06:33	1.55	19:17	1.55
V 17	01:41	3.65	052	14:22	3.65	060	07:52	1.25	20:24	1.25
S 18	02:42	3.95	069	15:19	3.95	077	08:54	0.90	21:17	0.90
D 19	03:34	4.30	086	16:07	4.20	093	09:46	0.55	22:05	0.60
L 20	04:21	4.60	100	16:51	4.40	105	10:33	0.30	22:50	0.40
M 21	05:06	4.80	109	17:33	4.50	111	11:18	0.15	23:33	0.30
M 22	05:49	4.80	112	18:14	4.45	110	12:00	0.15	--	--
J 23	06:31	4.70	107	18:53	4.30	103	00:15	0.35	12:41	0.35
V 24	07:12	4.45	097	19:31	4.05	090	00:57	0.50	13:22	0.60
S 25	07:54	4.10	082	20:11	3.75	073	01:39	0.75	14:02	0.95
D 26	08:38	3.75	065	20:57	3.50	056	02:24	1.10	14:46	1.35
L 27	09:32	3.40	047	22:01	3.25	040	03:16	1.45	15:38	1.65
M 28	10:51	3.10	033	23:38	3.10	029	04:25	1.70	16:53	1.90

**TÉLÉCHARGEZ
L'APPLI DE L'ÉTÉ**

kalilo RESTEZ INFORMÉ DES CONDITIONS DE BAIGNADE !

PAYS BASQUE EUSKAL HERRIA
DÉPARTEMENT D'ÉVELOPPEMENT DURABLE ET CLIMATIQUE EKARREA

Météo Vent Vagues Drépeau Qualité de l'eau

communautePB | communautepaysbasque.fr

**MARS / MARCH / MARTXOA / MARZOÀ
SAINT-JEAN-DE-LUZ (SOCOA)**

PLEINES MERS							BASSES MERS					
Date	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Heure	Hauteur	Heure	Hauteur
1 M	12:33	3.05	028	--:--	--:--	--	06:01	1.85	18:32	1.95		
2 J	01:12	3.20	030	13:52	3.15	034	07:29	1.75	19:48	1.80		
3 V	02:17	3.40	040	14:44	3.35	046	08:29	1.50	20:40	1.55		
4 S	02:59	3.60	052	15:22	3.55	058	09:11	1.30	21:18	1.35		
5 D	03:34	3.80	064	15:53	3.75	069	09:45	1.10	21:51	1.15		
6 L	04:05	3.95	074	16:22	3.90	078	10:16	0.90	22:21	0.95		
7 M	04:34	4.10	081	16:50	4.00	085	10:45	0.80	22:51	0.80		
8 M	05:02	4.20	087	17:18	4.10	089	11:14	0.70	23:20	0.75		
9 J	05:31	4.30	090	17:47	4.15	090	11:43	0.70	23:51	0.70		
10 V	06:00	4.25	090	18:17	4.10	088	12:12	0.70	--:--	--:--		
11 S	06:32	4.20	086	18:49	4.00	083	00:22	0.75	12:43	0.85		
12 D	07:05	4.05	079	19:24	3.85	074	00:56	0.85	13:16	1.00		
13 L	07:44	3.80	069	20:07	3.65	063	01:33	1.05	13:54	1.20		
14 M	08:32	3.55	057	21:05	3.45	050	02:18	1.25	14:43	1.50		
15 M	09:43	3.30	044	22:31	3.30	039	03:18	1.50	15:53	1.70		
16 J	11:27	3.20	037	--:--	--:--	--	04:44	1.60	17:35	1.80		
17 V	00:10	3.35	038	13:07	3.35	043	06:27	1.50	19:09	1.60		
18 S	01:31	3.65	051	14:16	3.65	060	07:46	1.20	20:13	1.25		
19 D	02:31	4.00	070	15:07	3.95	079	08:43	0.85	21:04	0.90		
20 L	03:20	4.35	088	15:51	4.25	095	09:31	0.50	21:48	0.55		
21 M	04:04	4.60	102	16:30	4.40	106	10:14	0.30	22:30	0.35		
22 M	04:45	4.75	109	17:08	4.50	111	10:54	0.20	23:11	0.30		
23 J	05:25	4.75	110	17:45	4.45	108	11:33	0.25	23:50	0.35		
24 V	06:03	4.60	105	18:20	4.30	100	12:11	0.45	--:--	--:--		
25 S	06:41	4.35	094	18:56	4.10	087	00:29	0.50	12:48	0.75		
26 D	08:19	4.00	079	20:32	3.80	071	01:09	0.80	14:25	1.05		
27 L	09:00	3.65	063	21:14	3.55	054	02:51	1.15	15:05	1.40		
28 M	09:50	3.30	046	22:11	3.25	038	03:39	1.45	15:53	1.75		
29 M	11:07	3.00	031	23:44	3.10	026	04:44	1.75	17:04	1.95		
30 J	12:55	2.95	024	--:--	--:--	--	06:22	1.90	18:48	2.05		
31 V	01:29	3.10	026	14:19	3.10	030	07:56	1.80	20:14	1.90		

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

PLEINES MERS							BASSES MERS					
Date	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Heure	Hauteur	Heure	Hauteur
1 S	02:39	3.30	036	15:12	3.30	042	08:56	1.60	21:07	1.65		
2 D	03:26	3.50	049	15:49	3.55	055	09:38	1.35	21:46	1.40		
3 L	04:02	3.75	061	16:21	3.75	067	10:11	1.10	22:19	1.15		
4 M	04:33	3.95	073	16:50	3.95	078	10:41	0.95	22:50	0.95		
5 M	05:02	4.10	082	17:18	4.10	086	11:11	0.80	23:20	0.80		
6 J	05:31	4.25	088	17:47	4.20	091	11:40	0.70	23:51	0.70		
7 V	06:01	4.30	092	18:17	4.25	093	--:--	--:--	12:10	0.65		
8 S	06:33	4.30	092	18:49	4.25	091	00:23	0.65	12:41	0.70		
9 D	07:07	4.20	089	19:24	4.15	085	00:57	0.70	13:15	0.80		
10 L	07:44	4.05	081	20:04	3.95	076	01:34	0.80	13:51	1.00		
11 M	08:27	3.80	070	20:51	3.75	063	02:16	1.00	14:34	1.25		
12 M	09:22	3.50	057	21:56	3.55	050	03:06	1.20	15:29	1.50		
13 J	10:44	3.25	044	23:24	3.40	040	04:12	1.45	16:47	1.75		
14 V	--:--	--:--	--	12:29	3.25	039	05:42	1.55	18:28	1.75		
15 S	00:58	3.50	042	13:57	3.40	048	07:18	1.40	19:52	1.50		
16 D	02:13	3.75	056	14:59	3.70	064	08:29	1.15	20:53	1.20		
17 L	03:11	4.05	072	15:46	3.95	080	09:23	0.85	21:42	0.90		
18 M	03:59	4.30	087	16:27	4.20	092	10:08	0.60	22:26	0.65		
19 M	04:42	4.50	097	17:05	4.35	100	10:49	0.45	23:07	0.50		
20 J	05:21	4.55	101	17:41	4.40	102	11:27	0.45	23:47	0.45		
21 V	05:59	4.50	101	18:16	4.35	099	--:--	--:--	12:05	0.50		
22 S	06:37	4.35	095	18:51	4.25	091	00:26	0.50	12:41	0.70		
23 D	07:14	4.15	086	19:26	4.05	080	01:05	0.70	13:17	0.90		
24 L	07:51	3.85	074	20:03	3.85	067	01:44	0.90	13:53	1.20		
25 M	08:32	3.55	060	20:45	3.60	053	02:25	1.20	14:33	1.45		
26 M	09:21	3.25	046	21:38	3.35	040	03:12	1.45	15:20	1.70		
27 J	10:31	3.05	034	22:55	3.15	029	04:11	1.70	16:23	1.95		
28 V	--:--	--:--	--	12:02	3.00	027	05:31	1.85	17:50	2.00		
29 S	00:26	3.15	027	13:23	3.10	029	06:59	1.80	19:15	1.90		
30 D	01:41	3.25	034	14:20	3.25	039	08:03	1.65	20:15	1.70		



mai / may / maiatz / mayo
SAINTE-JEAN-DE-LUZ (socoa)

PLEINES MERS								BASSES MERS							
Date	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Heure	Hauteur	Heure	Hauteur	Heure	Hauteur	
1 L	02:35	3.45	045	15:03	3.50	051	08:50	1.40	20:59	1.50					
2 M	03:17	3.65	057	15:38	3.70	063	09:27	1.20	21:37	1.25					
3 M	03:52	3.85	068	16:11	3.90	073	10:01	1.00	22:12	1.05					
4 J	04:26	4.05	078	16:43	4.05	082	10:33	0.85	22:46	0.85					
5 V	04:59	4.15	085	17:15	4.20	088	11:06	0.75	23:22	0.70					
6 S	05:33	4.25	090	17:50	4.30	090	11:39	0.70	23:59	0.65					
7 D	06:10	4.25	090	18:27	4.30	090	--:-	--:-	12:15	0.75					
8 L	06:49	4.15	088	19:08	4.20	085	00:38	0.65	12:54	0.85					
9 M	07:33	4.00	081	19:55	4.05	076	01:21	0.75	13:38	1.05					
10 M	08:24	3.75	071	20:50	3.85	065	02:10	0.90	14:28	1.25					
11 J	09:28	3.50	060	21:58	3.70	054	03:06	1.10	15:30	1.45					
12 V	10:49	3.35	051	23:17	3.60	048	04:14	1.30	16:46	1.60					
13 S	--:-	--:-	---	12:17	3.35	048	05:35	1.35	18:10	1.55					
14 D	00:37	3.65	050	13:32	3.50	054	06:55	1.30	19:24	1.40					
15 L	01:48	3.80	059	14:31	3.70	064	08:01	1.10	20:24	1.20					
16 M	02:46	3.95	070	15:19	3.90	074	08:55	0.95	21:15	1.00					
17 M	03:35	4.10	079	16:01	4.05	082	09:41	0.85	22:01	0.85					
18 J	04:18	4.20	085	16:39	4.15	086	10:22	0.75	22:45	0.75					
19 V	04:59	4.25	087	17:15	4.20	087	11:02	0.75	23:26	0.70					
20 S	05:37	4.20	087	17:52	4.15	085	11:39	0.80	--:-	--:-					
21 D	06:15	4.05	083	18:28	4.10	080	00:07	0.75	12:16	0.95					
22 L	06:53	3.90	077	19:05	4.00	073	00:46	0.90	12:53	1.10					
23 M	07:31	3.70	069	19:44	3.80	065	01:26	1.05	13:30	1.25					
24 M	08:12	3.55	060	20:25	3.65	055	02:07	1.20	14:10	1.45					
25 J	05:58	3.35	050	21:13	3.50	046	02:51	1.40	14:55	1.60					
26 V	09:54	3.20	041	22:12	3.35	038	03:41	1.55	15:49	1.75					
27 S	11:02	3.10	035	23:20	3.25	034	04:39	1.65	16:53	1.85					
28 D	--:-	--:-	---	12:12	3.15	034	05:47	1.70	18:03	1.85					
29 L	00:28	3.30	035	13:14	3.25	038	06:53	1.65	19:08	1.70					
30 M	01:30	3.40	042	14:06	3.40	046	07:49	1.50	20:02	1.55					
31 M	02:22	3.55	051	14:50	3.60	056	08:35	1.35	20:49	1.35					



A SAINT JEAN DE LUZ au bord de l'océan

CAMPING Paradis

La Ferme Erromardie

40 chemin Erromardie
SAINT JEAN DE LUZ

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

JUIN / June / ekaina / junio
SAINTE-JEAN-DE-LUZ (socoa)

PLEINES MERS								BASSES MERS							
Date	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Heure	Hauteur	Heure	Hauteur	Heure	Hauteur	
1 J	03:07	3.70	061	15:30	3.80	066	09:16	1.15	21:32	1.15					
2 V	03:49	3.90	071	16:09	4.00	075	09:55	1.00	22:14	0.95					
3 S	04:29	4.00	079	16:48	4.15	082	10:35	0.90	22:56	0.80					
4 D	05:11	4.10	084	17:29	4.25	086	11:15	0.80	23:40	0.70					
5 L	05:55	4.15	087	18:13	4.30	088	11:58	0.80	--:-	--:-					
6 M	06:41	4.10	087	19:01	4.30	086	00:27	0.65	12:44	0.85					
7 M	07:31	4.00	084	19:53	4.20	081	01:16	0.65	13:34	0.95					
8 J	08:26	3.85	077	20:49	4.10	073	02:09	0.75	14:27	1.10					
9 V	09:27	3.70	070	21:52	3.95	066	03:05	0.90	15:27	1.25					
10 S	10:36	3.55	063	22:59	3.85	060	04:06	1.05	16:31	1.35					
11 D	11:47	3.50	058	--:-	--:-	---	05:12	1.15	17:41	1.40					
12 L	00:08	3.75	057	12:56	3.50	057	06:21	1.25	18:49	1.35					
13 M	01:15	3.75	058	13:58	3.60	060	07:26	1.20	19:52	1.30					
14 M	02:17	3.80	062	14:50	3.70	064	08:24	1.20	20:49	1.20					
15 J	03:11	3.80	066	15:37	3.80	068	09:14	1.15	21:41	1.10					
16 V	03:59	3.85	070	16:19	3.90	071	10:00	1.10	22:29	1.00					
17 S	04:42	3.90	072	16:58	4.00	073	10:42	1.05	23:13	0.95					
18 D	05:22	3.90	074	17:36	4.00	074	11:22	1.05	23:54	0.95					
19 L	06:01	3.85	074	18:14	4.00	073	--:-	--:-	12:00	1.10					
20 M	06:39	3.80	072	18:51	3.95	070	00:34	1.00	12:37	1.15					
21 M	07:16	3.70	069	19:28	3.85	066	01:12	1.05	13:13	1.20					
22 J	07:54	3.60	064	20:06	3.75	061	01:50	1.15	13:51	1.30					
23 V	08:33	3.50	058	20:47	3.65	056	02:28	1.25	14:31	1.40					
24 S	09:15	3.40	053	21:31	3.55	050	03:09	1.35	15:14	1.50					
25 D	10:05	3.30	047	22:22	3.45	045	03:53	1.45	16:03	1.60					
26 L	11:01	3.25	043	23:19	3.40	042	04:43	1.55	16:59	1.65					
27 M	--:-	--:-	---	12:03	3.25	041	05:40	1.60	18:00	1.65					
28 M	00:20	3.40	042	13:04	3.35	043	06:41	1.55	19:03	1.60					
29 J	01:23	3.45	046	14:01	3.50	049	07:40	1.45	20:02	1.45					
30 V	02:22	3.55	053	14:53	3.65	058	08:34	1.35	20:57	1.25					

305 route des Plages

Acotz

Saint-Jean-de-Luz

Tél. +33 (0)5 59 26 56 94

www.campinginterplages.com

Locations et Emplacements VUE OCEAN

INTERPLAGES



**JUILLET / JULY / UZTAILA / JULIO
SAINT-JEAN-DE-LUZ (SOCOA)**

PLEINES MERS							BASSES MERS				
Date	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Heure	Hauteur	
1 S	03:17	3.70	062	15:42	3.90	067	09:24	1.15	21:49	1.05	
2 D	04:09	3.85	072	16:29	4.10	077	10:12	1.00	22:39	0.85	
3 L	04:58	4.00	081	17:16	4.25	085	11:00	0.85	23:30	0.65	
4 M	05:47	4.15	088	18:05	4.40	090	11:48	0.75	--:-	--:-	
5 M	06:37	4.20	092	18:55	4.45	093	00:20	0.50	12:37	0.70	
6 J	07:26	4.15	093	19:46	4.45	092	01:10	0.45	13:27	0.75	
7 V	08:17	4.05	089	20:38	4.35	086	02:01	0.50	14:17	0.80	
8 S	09:10	3.90	083	21:32	4.20	078	02:52	0.65	15:09	0.95	
9 D	10:05	3.75	074	22:30	3.95	069	03:44	0.85	16:05	1.10	
10 L	11:06	3.55	064	23:32	3.75	059	04:39	1.05	17:05	1.25	
11 M	--:-	--:-	--:-	12:13	3.45	056	05:40	1.30	18:12	1.40	
12 M	00:40	3.60	053	13:22	3.45	051	06:46	1.40	19:22	1.45	
13 J	01:50	3.50	050	14:26	3.50	051	07:53	1.45	20:30	1.40	
14 V	02:53	3.50	052	15:21	3.65	054	08:53	1.45	21:29	1.30	
15 S	03:47	3.55	057	16:07	3.75	059	09:45	1.35	22:20	1.20	
16 D	04:33	3.65	062	16:48	3.85	065	10:30	1.25	23:05	1.10	
17 L	05:13	3.70	067	17:26	3.95	069	11:10	1.15	23:44	1.00	
18 M	05:50	3.80	071	18:01	4.00	072	11:47	1.10	--:-	--:-	
19 M	06:24	3.80	073	18:35	4.00	073	00:21	0.95	12:22	1.10	
20 J	06:57	3.80	073	19:08	4.00	073	00:55	0.95	12:55	1.10	
21 V	07:29	3.75	072	19:41	3.95	071	01:27	1.00	13:28	1.10	
22 S	08:02	3.70	069	20:15	3.85	067	02:00	1.05	14:02	1.20	
23 D	08:37	3.60	065	20:52	3.75	062	02:34	1.15	14:39	1.25	
24 L	09:15	3.50	059	21:33	3.65	056	03:10	1.25	15:19	1.40	
25 M	10:01	3.40	052	22:21	3.50	049	03:51	1.40	16:06	1.50	
26 M	10:58	3.35	046	23:21	3.40	044	04:39	1.50	17:02	1.60	
27 J	--:-	--:-	--:-	12:06	3.30	042	05:38	1.60	18:09	1.65	
28 V	00:32	3.35	042	13:18	3.40	043	06:49	1.60	19:23	1.55	
29 S	01:48	3.40	045	14:26	3.55	050	08:01	1.50	20:33	1.35	
30 D	02:59	3.55	055	15:24	3.85	062	09:04	1.30	21:34	1.10	
31 L	03:59	3.80	068	16:17	4.10	075	10:00	1.10	22:29	0.80	

**août / AUGUST / ABUZTUA / AGOSTO
SAINT-JEAN-DE-LUZ (SOCOA)**

PLEINES MERS							BASSES MERS				
Date	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Heure	Hauteur	
1 M	04:51	4.05	082	17:06	4.40	088	10:50	0.85	23:20	0.50	
2 M	05:39	4.25	093	17:54	4.60	098	11:38	0.60	--:-	--:-	
3 J	06:26	4.35	102	18:41	4.70	104	00:09	0.30	12:24	0.50	
4 V	07:11	4.35	104	19:29	4.70	104	00:56	0.25	13:10	0.45	
5 S	07:56	4.25	101	20:16	4.55	097	01:42	0.30	13:56	0.55	
6 D	08:40	4.10	092	21:03	4.30	086	02:27	0.50	14:43	0.75	
7 L	09:27	3.85	079	21:54	4.00	072	03:13	0.80	15:33	1.00	
8 M	10:19	3.60	064	22:52	3.65	057	04:02	1.10	16:28	1.30	
9 M	11:25	3.40	050	--:-	--:-	--:-	04:57	1.45	17:36	1.55	
10 J	00:04	3.40	044	12:47	3.30	040	06:06	1.65	18:58	1.65	
11 V	01:28	3.25	038	14:08	3.35	039	07:26	1.75	20:18	1.60	
12 S	02:43	3.30	041	15:11	3.50	045	08:39	1.65	21:23	1.45	
13 D	03:41	3.45	049	15:59	3.70	054	09:35	1.50	22:12	1.25	
14 L	04:24	3.60	059	16:38	3.85	063	10:19	1.35	22:52	1.10	
15 M	05:00	3.75	067	17:11	4.00	070	10:56	1.20	23:27	1.00	
16 M	05:32	3.85	074	17:43	4.10	076	11:29	1.05	23:59	0.90	
17 J	06:02	3.90	078	18:13	4.15	080	--:-	--:-	12:00	0.95	
18 V	06:31	3.95	081	18:42	4.15	081	00:29	0.85	12:30	0.95	
19 S	07:00	3.95	081	19:11	4.15	080	00:58	0.85	13:00	0.95	
20 D	07:29	3.95	079	19:42	4.05	077	01:27	0.90	13:31	1.00	
21 L	08:00	3.85	074	20:14	3.95	071	01:57	1.00	14:04	1.10	
22 M	08:33	3.75	068	20:50	3.75	064	02:29	1.15	14:40	1.25	
23 M	09:14	3.60	059	21:34	3.55	054	03:05	1.30	15:22	1.40	
24 J	10:06	3.45	049	22:34	3.35	044	03:49	1.50	16:16	1.60	
25 V	11:20	3.30	040	23:59	3.25	037	04:49	1.70	17:30	1.70	
26 S	--:-	--:-	--:-	12:49	3.35	037	06:12	1.75	19:01	1.65	
27 D	01:34	3.30	040	14:09	3.55	045	07:43	1.65	20:23	1.40	
28 L	02:52	3.55	052	15:13	3.90	061	08:54	1.40	21:26	1.05	
29 M	03:51	3.85	070	16:05	4.25	079	09:49	1.05	22:18	0.70	
30 M	04:39	4.15	087	16:52	4.55	095	10:37	0.75	23:05	0.40	
31 J	05:23	4.40	102	17:37	4.80	107	11:21	0.45	23:50	0.20	

**le petit train
de saint-jean-de-luz**
05 59 41 96 94
www.petit-train-saint-jean-de-luz.com



HORAIRES ET DÉPARTS
Place Foch (proche police municipale)



**MINI GOLF
MAYARCO**

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



661 route des Plages
SAINT-JEAN-DE-LUZ
05 59 54 70 34 - 06 74 26 71 77



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

PLEINES MERS								BASSES MERS				
Date	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Heure	Hauteur	Heure	Heure
1 V	06:06	4.55	110	18:21	4.90	112	--:--	--:--	12:05	0.30		
2 S	06:46	4.55	112	19:04	4.85	110	00:33	0.15	12:48	0.30		
3 D	07:27	4.45	107	19:47	4.60	101	01:15	0.25	13:30	0.45		
4 L	08:07	4.20	095	20:31	4.30	087	01:57	0.55	14:14	0.70		
5 M	08:48	3.95	079	21:17	3.90	070	02:39	0.85	15:00	1.00		
6 M	09:35	3.65	061	22:12	3.50	052	03:23	1.25	15:53	1.40		
7 J	10:37	3.40	044	23:31	3.20	037	04:16	1.60	17:03	1.70		
8 V	--:--	--:--	--	12:13	3.25	032	05:27	1.85	18:38	1.80		
9 S	01:11	3.10	030	13:49	3.30	031	07:02	1.95	20:08	1.70		
10 D	02:31	3.20	035	14:58	3.50	040	08:24	1.80	21:09	1.50		
11 L	03:25	3.40	047	15:42	3.70	053	09:18	1.60	21:53	1.30		
12 M	04:04	3.60	059	16:17	3.85	064	09:59	1.35	22:28	1.10		
13 M	04:36	3.80	069	16:47	4.05	073	10:33	1.15	22:59	0.95		
14 J	05:05	3.95	077	17:16	4.15	080	11:04	1.00	23:29	0.85		
15 V	05:33	4.05	083	17:44	4.25	085	11:33	0.90	23:57	0.80		
16 S	06:00	4.15	086	18:12	4.30	087	--:--	--:--	12:02	0.85		
17 D	06:28	4.15	087	18:40	4.25	087	00:25	0.80	12:31	0.80		
18 L	06:56	4.10	085	19:10	4.15	083	00:53	0.85	13:01	0.85		
19 M	07:27	4.05	080	19:41	4.00	077	01:22	0.95	13:33	1.00		
20 M	08:00	3.90	072	20:17	3.80	067	01:53	1.10	14:08	1.15		
21 J	08:40	3.70	061	21:02	3.55	056	02:29	1.30	14:51	1.35		
22 V	09:33	3.50	049	22:08	3.30	043	03:14	1.55	15:47	1.60		
23 S	10:54	3.35	038	23:50	3.20	035	04:19	1.80	17:10	1.75		
24 D	--:--	--:--	--	12:33	3.40	035	05:55	1.85	18:53	1.65		
25 L	01:31	3.30	039	13:57	3.65	047	07:33	1.70	20:14	1.35		
26 M	02:43	3.60	055	14:59	4.00	065	08:40	1.35	21:12	0.95		
27 M	03:36	3.95	075	15:49	4.35	084	09:32	1.00	22:00	0.60		
28 J	04:20	4.25	093	16:34	4.65	100	10:17	0.65	22:44	0.35		
29 V	05:01	4.50	105	17:16	4.85	110	11:00	0.40	23:26	0.25		
30 S	05:40	4.60	112	17:57	4.90	112	11:42	0.30	--:--	--:--		

OCTOBRE / OCTOBER / URRIA / OCTUBRE
SAINTE-JEAN-DE-LUZ (SOCOA)

PLEINES MERS								BASSES MERS				
Date	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Heure	Hauteur	Heure	Heure
1 D	06:19	4.60	111	18:38	4.75	108	00:06	0.25	12:23	0.30		
2 L	06:57	4.45	104	19:18	4.50	098	00:46	0.40	13:04	0.50		
3 M	07:35	4.25	091	19:59	4.15	083	01:26	0.70	13:47	0.75		
4 M	08:14	3.95	075	20:44	3.75	066	02:05	1.05	14:31	1.10		
5 J	08:58	3.65	057	21:38	3.40	048	02:48	1.40	15:23	1.50		
6 V	09:58	3.40	040	23:00	3.10	033	03:39	1.75	16:32	1.80		
7 S	11:33	3.20	028	--:--	--:--	---	04:50	2.00	18:11	1.90		
8 D	00:44	3.05	026	13:15	3.25	028	06:30	2.05	19:41	1.80		
9 L	02:02	3.20	032	14:24	3.45	038	07:53	1.90	20:39	1.60		
10 M	02:54	3.40	044	15:09	3.65	050	08:47	1.65	21:20	1.35		
11 M	03:31	3.60	057	15:45	3.85	062	09:27	1.45	21:54	1.15		
12 J	04:03	3.80	068	16:15	4.00	073	10:01	1.20	22:25	1.00		
13 V	04:32	4.00	077	16:44	4.15	081	10:31	1.05	22:53	0.85		
14 S	05:00	4.15	084	17:13	4.25	086	11:01	0.90	23:22	0.80		
15 D	05:28	4.20	088	17:41	4.30	089	11:32	0.80	23:51	0.80		
16 L	05:57	4.25	089	18:11	4.30	088	--:--	--:--	12:03	0.80		
17 M	06:28	4.25	087	18:43	4.20	085	00:21	0.85	12:35	0.85		
18 M	07:01	4.15	082	19:18	4.00	078	00:52	0.95	13:10	0.95		
19 J	07:38	4.00	073	19:58	3.80	068	01:27	1.15	13:49	1.10		
20 V	08:22	3.80	062	20:50	3.55	056	02:07	1.35	14:36	1.35		
21 S	09:22	3.60	050	22:07	3.30	044	02:58	1.60	15:39	1.55		
22 D	10:46	3.45	040	23:50	3.25	038	04:11	1.80	17:05	1.65		
23 L	--:--	--:--	---	12:19	3.50	040	05:47	1.85	18:41	1.55		
24 M	01:19	3.40	045	13:37	3.75	052	07:14	1.65	19:55	1.25		
25 M	02:23	3.70	060	14:38	4.05	069	08:18	1.30	20:50	0.95		
26 J	03:14	4.00	077	15:28	4.35	085	09:09	1.00	21:37	0.70		
27 V	03:57	4.25	091	16:12	4.60	097	09:54	0.70	22:20	0.50		
28 S	04:36	4.45	101	16:54	4.70	103	10:37	0.50	23:00	0.45		
29 D	04:15	4.50	104	16:34	4.65	104	10:19	0.45	22:40	0.50		
30 L	04:53	4.50	102	17:14	4.50	099	11:01	0.50	23:19	0.65		
31 M	05:31	4.40	095	17:54	4.25	090	11:43	0.65	23:58	0.90		



28 & 60
rue Gambetta
Saint-Jean-de-Luz
www.bayona.fr



we fish we care
restaurant éco-engagé
take away & delivery 7/7
yousushi.fr
St J. de Luz - 05 59 85 11 11



NOVEMBRE / November / azaroa / noviembre
Saint-Jean-de-Luz (Socoa)

PLEINES MERS						BASSES MERS					
Date	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Heure	Hauteur	Coef.
1 M	06:09	4.20	084	18:35	3.95	077	12:25	0.90	--:-	--:-	
2 J	06:49	3.95	071	19:19	3.65	063	00:37	1.20	13:10	1.20	
3 V	07:33	3.70	056	20:12	3.35	048	01:20	1.45	14:00	1.50	
4 S	08:28	3.45	042	21:24	3.15	036	02:10	1.75	15:01	1.75	
5 D	09:45	3.30	031	22:53	3.05	029	03:14	1.95	16:22	1.85	
6 L	11:15	3.25	029	--:-	--:-	--:-	04:37	2.00	17:47	1.80	
7 M	00:09	3.15	031	12:28	3.35	035	05:58	1.95	18:50	1.65	
8 M	01:05	3.35	040	13:21	3.55	045	06:58	1.75	19:35	1.50	
9 J	01:47	3.55	051	14:02	3.70	056	07:43	1.55	20:12	1.30	
10 V	02:23	3.75	062	14:37	3.90	066	08:21	1.35	20:45	1.15	
11 S	02:55	3.90	071	15:10	4.05	075	08:55	1.15	21:17	1.00	
12 D	03:27	4.10	079	15:42	4.15	082	09:29	1.00	21:49	0.90	
13 L	03:58	4.20	084	16:14	4.20	086	10:03	0.85	22:21	0.85	
14 M	04:31	4.25	087	16:49	4.20	087	10:39	0.80	22:56	0.90	
15 M	05:07	4.30	086	17:26	4.15	084	11:17	0.80	23:33	0.95	
16 J	05:46	4.20	082	18:08	4.00	079	11:58	0.90	--:-	--:-	
17 V	06:29	4.10	075	18:55	3.80	071	00:14	1.10	12:43	1.05	
18 S	07:20	3.95	066	19:54	3.60	061	01:01	1.30	13:36	1.20	
19 D	08:22	3.80	056	21:09	3.45	052	01:58	1.50	14:39	1.35	
20 L	09:37	3.70	049	22:34	3.40	048	03:08	1.60	15:55	1.45	
21 M	10:56	3.70	049	23:51	3.50	052	04:27	1.65	17:15	1.40	
22 M	--:-	--:-	--:-	12:09	3.85	056	05:44	1.50	18:25	1.25	
23 J	00:55	3.70	061	13:11	4.00	067	06:48	1.30	19:23	1.05	
24 V	01:47	3.90	072	14:05	4.15	077	07:43	1.10	20:12	0.90	
25 S	02:33	4.10	081	14:52	4.30	085	08:32	0.90	20:56	0.80	
26 D	03:14	4.25	088	15:35	4.35	089	09:18	0.75	21:38	0.75	
27 L	03:54	4.30	090	16:17	4.30	090	10:03	0.70	22:19	0.80	
28 M	04:34	4.30	089	16:58	4.20	087	10:46	0.75	22:59	0.90	
29 M	05:13	4.25	085	17:38	4.05	082	11:29	0.85	23:38	1.05	
30 J	05:52	4.15	078	18:19	3.85	074	--:-	--:-	12:11	1.00	



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
Saint-Jean-de-Luz (Socoa)

PLEINES MERS						BASSES MERS					
Date	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Heure	Hauteur	Coef.	Heure	Hauteur	Coef.
1 V	06:32	4.00	069	19:01	3.65	064	00:18	1.20	12:54	1.15	
2 S	07:15	3.80	060	19:47	3.45	054	01:00	1.40	13:39	1.35	
3 D	08:01	3.60	050	20:41	3.25	045	01:45	1.60	14:28	1.55	
4 L	08:57	3.45	041	21:45	3.15	038	02:36	1.75	15:25	1.70	
5 M	10:01	3.35	036	22:54	3.15	035	03:35	1.85	16:30	1.75	
6 M	11:10	3.30	035	23:57	3.25	036	04:43	1.90	17:37	1.75	
7 J	--:-	--:-	--:-	12:13	3.40	039	05:49	1.80	18:34	1.65	
8 V	00:51	3.40	043	13:07	3.50	047	06:46	1.70	19:22	1.50	
9 S	01:37	3.55	051	13:54	3.65	056	07:35	1.50	20:03	1.35	
10 D	02:17	3.75	061	14:35	3.80	065	08:18	1.30	20:42	1.20	
11 L	02:56	3.95	070	15:15	3.95	073	09:00	1.10	21:20	1.05	
12 M	03:34	4.10	077	15:55	4.05	080	09:41	0.95	21:59	0.95	
13 M	04:13	4.20	082	16:36	4.10	084	10:23	0.80	22:40	0.90	
14 J	04:54	4.30	085	17:20	4.10	086	11:07	0.75	23:24	0.90	
15 V	05:39	4.30	085	18:06	4.05	084	11:53	0.75	--:-	--:-	
16 S	06:27	4.25	083	18:57	3.90	080	00:10	0.95	12:42	0.80	
17 D	07:18	4.20	077	19:52	3.80	074	01:00	1.05	13:34	0.90	
18 L	08:15	4.05	071	20:54	3.65	067	01:53	1.20	14:30	1.05	
19 M	09:17	3.95	064	22:02	3.55	061	02:52	1.30	15:31	1.15	
20 M	10:24	3.85	059	23:12	3.55	057	03:57	1.40	16:39	1.25	
21 J	11:34	3.80	057	--:-	--:-	--:-	05:06	1.40	17:47	1.30	
22 V	00:20	3.60	057	12:43	3.80	059	06:15	1.35	18:51	1.30	
23 S	01:20	3.70	061	13:44	3.85	063	07:19	1.25	19:48	1.20	
24 D	02:13	3.80	066	14:38	3.90	069	08:16	1.15	20:39	1.15	
25 L	03:00	3.95	071	15:25	3.95	074	09:08	1.05	21:24	1.05	
26 M	03:43	4.05	075	16:09	3.95	077	09:56	0.95	22:07	1.05	
27 M	04:24	4.10	078	16:49	3.95	078	10:39	0.90	22:48	1.05	
28 J	05:03	4.15	078	17:28	3.90	078	11:21	0.90	23:26	1.05	
29 V	05:41	4.10	077	18:05	3.85	075	--:-	--:-	12:00	0.95	
30 S	06:18	4.05	073	18:42	3.75	071	00:04	1.10	12:37	1.05	
31 D	06:55	3.95	068	19:19	3.60	065	00:41	1.20	13:15	1.15	



L'ÉCOMUSÉE DE LA PELOTE & DU XISTERA PILOTARI

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

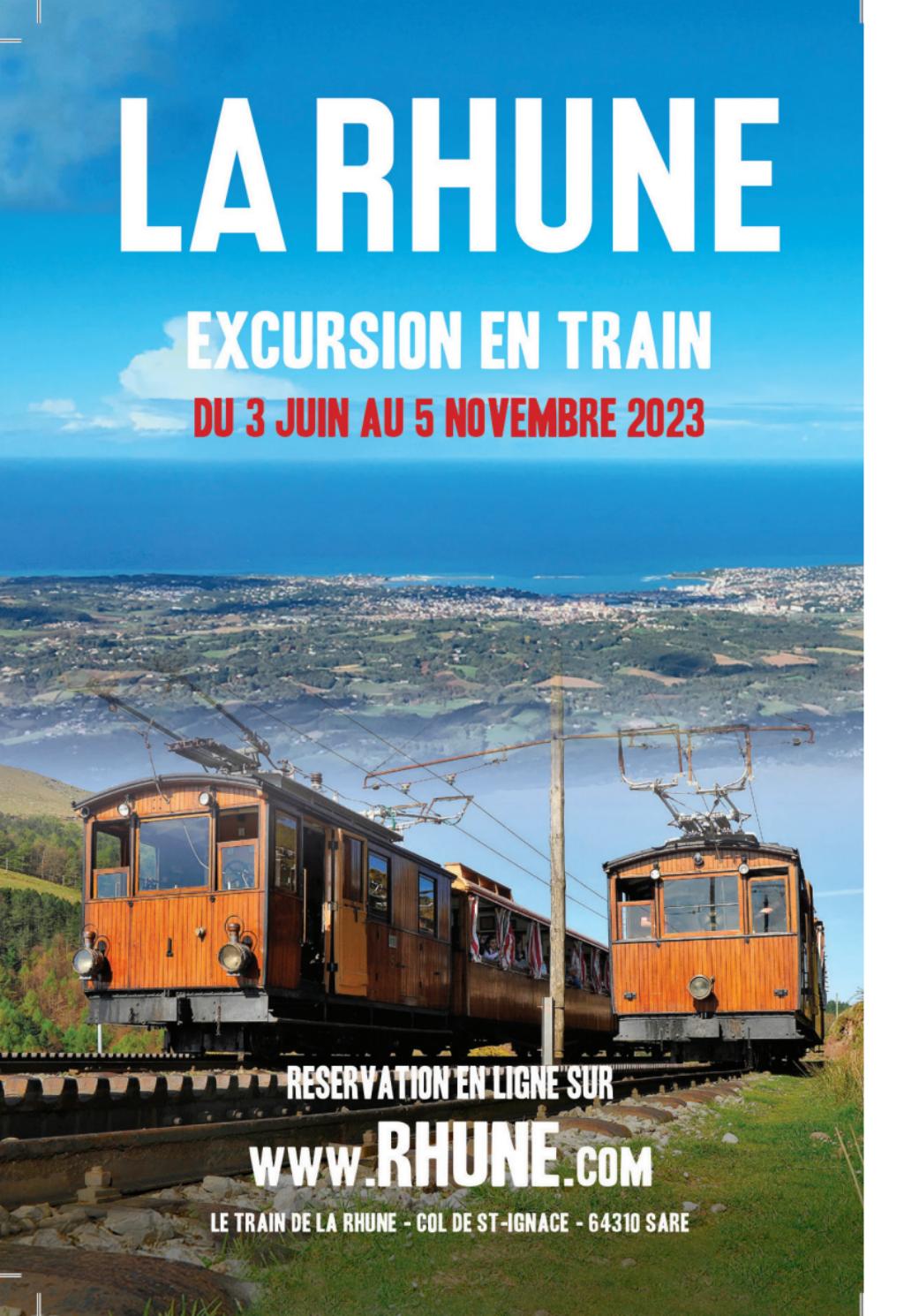
Renseignements : 05 59 54 11 69
saintpee@otpaysbasque.com
www.ecomuseepelotebasque.com



LARHUNE

EXCURSION EN TRAIN

DU 3 JUIN AU 5 NOVEMBRE 2023



RESERVATION EN LIGNE SUR

www.RHUNE.com

LE TRAIN DE LA RHUNE - COL DE ST-IGNACE - 64310 SARE