



LES MARÉES

Tide table

ANNÉE 2025



Côte d'Opale



Daniel Fasquelle

Président de l'agence d'attractivité Opale&CO
Président du Comité Régional du Tourisme
et des Congrès des Hauts-de-France

BIENVENUE EN CÔTE D'OPALE

Depuis la Baie d'Authie jusqu'au nord de la Baie de Canche, de Berck-sur-Mer à Camiers Sainte-Cécile, notre Côte d'Opale offre de longues étendues de sable fin bordées d'espaces dunaires préservés qui en font sa renommée et son attrait tout au long de l'année.

Profitez de ce guide des marées pour (re)découvrir à pied, à vélo ou même à cheval, les richesses de notre littoral, pratiquer la pêche à pied et apprécier en famille ou entre amis les nombreuses activités maritimes et nautiques (char à voile, kite surf, longe côte, surfcasting...) qui vous sont proposées le long de ces 25 km de plage.

Bienvenue en Côte d'Opale, à la rencontre de son patrimoine maritime unique !

WELCOME TO THE CÔTE D'OPALE

From the Baie d'Authie to the north of the Baie de Canche, from Berck-sur-Mer to Camiers Sainte-Cécile, you'll find long expanses of fine sand bordered by preserved dunes, making our Côte d'Opale so famous and attractive all year round.

Use this tide guide to (re)discover the beauty of our coastline on foot, by bike or even on horseback, go fishing on foot and enjoy with family and friends the many water sports and activities (sand yachting, kite surfing, long-distance sailing, surfcasting, etc.) available along these 25 km of beaches.

Welcome to the Côte d'Opale and its unique maritime heritage !

SOMMAIRE

Summary

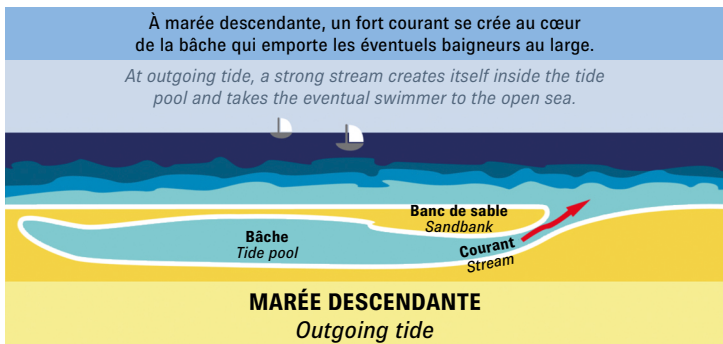
| | |
|--------------------------------------|----|
| Phénomène des marées | 4 |
| <i>Tide phenomenon</i> | |
| Sécurité des plages | 6 |
| <i>Beach safety</i> | |
| Signification des drapeaux | 7 |
| <i>Meaning of flags</i> | |
| Tables des marées 2025. | 8 |
| <i>Tide table 2025</i> | |
| Carte du territoire | 22 |
| <i>Map of the territory</i> | |
| Nos offices du tourisme | 23 |
| <i>Our tourist offices</i> | |

LE PHÉNOMÈNE DES MARÉES... SOYEZ VIGILANTS !

On peut très rapidement être surpris par ce mouvement montant puis descendant des eaux des mers qui s'effectue généralement deux fois par jour. La marée est un mouvement, il convient de parler de « haute mer » ou de « basse mer ».

La différence de hauteur d'eau entre les niveaux d'une pleine mer et d'une basse mer s'appelle le marnage. Dans la Manche on connaît un fort marnage et donc des marées facilement observables. Ce phénomène s'explique par l'effet conjugué des forces de gravitation de la lune et du soleil. L'attraction provoquée par ces deux astres déforme la surface des océans et provoque un soulèvement des eaux. Lorsqu'ils sont à peu près dans le même axe que la Terre, les marées sont de plus grande amplitude. C'est le cas au moment de la pleine lune et de la nouvelle lune. Les fortes marées se produisent aux équinoxes d'automne et de printemps tandis que les plus faibles ont lieu lors des solstices d'hiver et d'été.

Pour connaître l'importance d'une marée, il suffit de s'informer sur son coefficient exprimé en centièmes, il indique la force de la marée. Dans le cas d'une marée faible, on parle de morte-eau (coef. 20) tandis que pour une forte marée, on parle de vive-eau (coef. 120).



🇬🇧 The phenomenon of the tides...

Be alert !

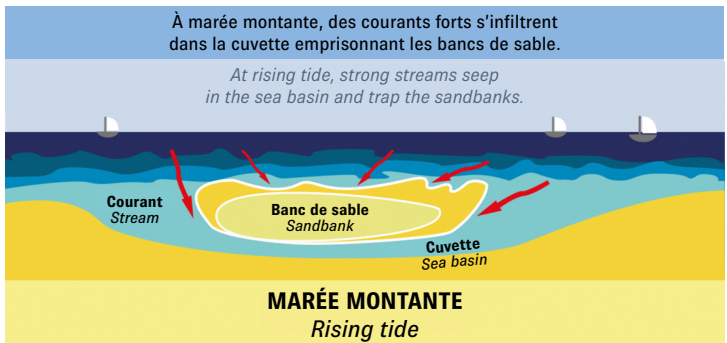


You might be surprised by this rising and falling motion of the water that happens twice a day. The tide is a movement ; we should really use the terms 'high water' and 'low water'. The difference in sea level between high tide and low tide is called the tidal range.

The English Channel has a high tidal range and so its tides are easily observable. This phenomenon can be explained by the combined gravitational pull of the Sun and the Moon. The attraction caused by these two celestial bodies distorts the surface of the oceans and causes the water to rise.

When the Earth, Moon and Sun more or less form a line, the tidal range is greater. This is the case when the Moon is full and when it is new. The strongest tides happen at the time of the spring and autumn equinoxes, while the weakest ones occur at the summer and winter solstices.

To find out the size of a tide, all you have to do is find out what its coefficient is : expressed in hundredths, this tells you how strong the tide is. When the tide is weak, we call it a neap tide (coefficient of 20) ; when it is strong, we call it a spring tide (coefficient of 120).





SÉCURITÉ DES PLAGES

Security of beaches



ATTENTION DANGER

→ Les bâches provoquent chaque année de très nombreux accidents, dont certains sont hélas mortels.

CAUTION - DANGER

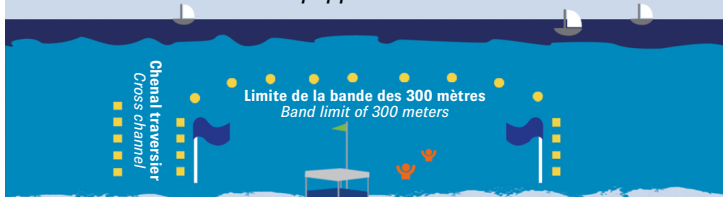
→ Every year, tidal pools cause many accidents, some sadly fatal.

CONSIGNES / Instructions

- Lorsque la mer monte, ne restez pas sur le banc de sable au risque de perdre pied dans la cuvette et de vous faire emporter par le courant.
When the sea rises do not stay on the sand bank, otherwise you might lose your footing in a trough and be carried away by the current.
- Ne cherchez pas à nager à contre-courant.
Do not try to swim against the current.
- Laissez-vous porter par le courant, en essayant de rejoindre la plage.
Let yourself be carried by the current, but try to reach the beach.

PLAGE AMÉNAGÉE

Equipped beach



Dans la zone de bain, toute navigation est interdite à l'exception des embarcations de secours.


In the bathing area, navigation is forbidden except for rescue boats.


En dehors de la zone de bain délimitée par les drapeaux bleus et les bouées jaunes, la vitesse est limitée à 5 nœuds dans la bande nautique des 300 mètres.


Outside the bathing area delimited by the blue flags and yellow floats, the speed is limited to 5 knots in the 300 meters nautical area.


SIGNIFICATION DES DRAPEAUX


Meaning of the flags

 Limite de surveillance des baignades
Swimming area

 Interdiction de se baigner
Bathing forbidden

 Baignade dangereuse mais surveillée
Dangerous Bathing

 Baignade surveillée et absence de danger
Sea safe

 Pollution ou présence d'espèces aquatiques dangereuses
Pollution or presence of hazardous aquatic species



L'absence de drapeau indique que la plage n'est pas surveillée et que le public se baigne à ses risques et périls.

No flag indicates that the beach is not monitored and members of the public bathe at their own risk.

INFORMATIONS PRATIQUES

- En cas d'accident, pendant les heures de surveillance de plage, contacter le poste de secours le plus proche.
- En cas d'accident, en dehors des heures de surveillance de plage prévenir :
 - les sapeurs pompiers **Tél. 18**
 - le CROSS secours en mer **Tél. 196**
 - la police **Tél. 17**

PRACTICAL INFORMATION

- *In the event of an accident during monitored hours, contact the nearest emergency post.*
- *In the event of an accident during non-monitored hours, notify :*
 - *the fire brigade **Tel. 18***
 - *the CROSS sea rescue **Tel. 196***
 - *the police **Tel. 17***

JANVIER / January

| DATE | PLEINES MERS | | | | | | BASSES MERS | | | |
|-------------|---------------|--------------|-----------|--------------|--------------|-----------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| | Matin H MN | Hauteur M | Coéf. | Soir H MN | Hauteur M | Coéf. | Matin H MN | Hauteur M | Soir H MN | Hauteur M |
| M 01 | 00:24 | 8.87 | 78 | 12:40 | 9.03 | 80 | 07:35 | 1.93 | 19:59 | 1.64 |
| J 02 | 01:05 | 9.01 | 81 | 13:21 | 9.11 | 82 | 08:17 | 1.83 | 20:42 | 1.57 |
| V 03 | 01:46 | 9.04 | 83 | 14:03 | 9.09 | 82 | 08:59 | 1.80 | 21:25 | 1.60 |
| S 04 | 02:29 | 8.96 | 81 | 14:47 | 8.96 | 80 | 09:41 | 1.84 | 22:07 | 1.70 |
| D 05 | 03:13 | 8.81 | 78 | 15:32 | 8.76 | 75 | 10:23 | 1.95 | 22:49 | 1.88 |
| L 06 | 03:58 | 8.62 | 72 | 16:22 | 8.51 | 68 | 11:09 | 2.11 | 23:35 | 2.11 |
| M 07 | 04:49 | 8.41 | 64 | 17:18 | 8.25 | 61 | 12:00 | 2.31 | --:-- | --- |
| M 08 | 05:48 | 8.22 | 58 | 18:24 | 8.02 | 55 | 00:27 | 2.37 | 13:00 | 2.49 |
| J 09 | 06:57 | 8.09 | 54 | 19:39 | 7.93 | 54 | 01:30 | 2.59 | 14:13 | 2.57 |
| V 10 | 08:12 | 8.13 | 55 | 20:54 | 8.05 | 58 | 02:45 | 2.66 | 15:32 | 2.44 |
| S 11 | 09:22 | 8.34 | 61 | 22:00 | 8.30 | 65 | 04:02 | 2.52 | 16:42 | 2.17 |
| D 12 | 10:24 | 8.62 | 69 | 22:58 | 8.60 | 74 | 05:08 | 2.26 | 17:42 | 1.88 |
| L 13 | 11:17 | 8.88 | 77 | 23:48 | 8.86 | 81 | 06:05 | 2.01 | 18:36 | 1.66 |
| M 14 | 12:05 | 9.07 | 83 | --:-- | --- | --- | 06:56 | 1.81 | 19:24 | 1.51 |
| M 15 | 00:33 | 9.04 | 85 | 12:48 | 9.17 | 86 | 07:42 | 1.67 | 20:08 | 1.44 |
| J 16 | 01:14 | 9.12 | 86 | 13:28 | 9.16 | 86 | 08:24 | 1.62 | 20:48 | 1.47 |
| V 17 | 01:52 | 9.08 | 85 | 14:06 | 9.04 | 83 | 09:02 | 1.66 | 21:23 | 1.61 |
| S 18 | 02:28 | 8.94 | 80 | 14:41 | 8.84 | 76 | 09:35 | 1.81 | 21:53 | 1.83 |
| D 19 | 03:01 | 8.71 | 72 | 15:14 | 8.56 | 68 | 10:04 | 2.03 | 22:20 | 2.09 |
| L 20 | 03:33 | 8.43 | 63 | 15:46 | 8.23 | 59 | 10:33 | 2.29 | 22:49 | 2.37 |
| M 21 | 04:06 | 8.11 | 53 | 16:23 | 7.86 | 48 | 11:06 | 2.57 | 23:24 | 2.70 |
| M 22 | 04:46 | 7.76 | 43 | 17:09 | 7.45 | 39 | 11:47 | 2.90 | --:-- | --- |
| J 23 | 05:39 | 7.38 | 35 | 18:12 | 7.08 | 32 | 00:08 | 3.07 | 12:40 | 3.22 |
| V 24 | 06:51 | 7.12 | 31 | 19:32 | 6.94 | 31 | 01:07 | 3.38 | 13:49 | 3.40 |
| S 25 | 08:13 | 7.16 | 34 | 20:51 | 7.16 | 37 | 02:24 | 3.49 | 15:13 | 3.28 |
| D 26 | 09:23 | 7.51 | 43 | 21:54 | 7.62 | 48 | 03:50 | 3.25 | 16:28 | 2.87 |
| L 27 | 10:18 | 7.99 | 55 | 22:45 | 8.14 | 61 | 04:57 | 2.80 | 17:26 | 2.37 |
| M 28 | 11:05 | 8.47 | 67 | 23:30 | 8.62 | 73 | 05:52 | 2.33 | 18:18 | 1.92 |
| M 29 | 11:48 | 8.90 | 79 | --:-- | --- | --- | 06:41 | 1.93 | 19:07 | 1.55 |
| J 30 | 00:13 | 9.00 | 84 | 12:30 | 9.23 | 89 | 07:29 | 1.61 | 19:54 | 1.27 |
| V 31 | 00:55 | 9.27 | 93 | 13:11 | 9.45 | 96 | 08:13 | 1.36 | 20:38 | 1.08 |

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

Prédictions de marées calculées par le SHOM - N° d'autorisation 2024-621. Secteur Le Touquet-Étaples

FÉVRIER / February

| DATE | PLEINES MERS | | | | | | BASSES MERS | | | |
|-------------|---------------|--------------|-----------|--------------|--------------|-----------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| | Matin H MN | Hauteur M | Coéf. | Soir H MN | Hauteur M | Coéf. | Matin H MN | Hauteur M | Soir H MN | Hauteur M |
| S 01 | 01:36 | 9.42 | 98 | 13:53 | 9.53 | 99 | 08:55 | 1.22 | 21:19 | 1.02 |
| D 02 | 02:16 | 9.43 | 98 | 14:34 | 9.45 | 96 | 09:35 | 1.20 | 21:57 | 1.13 |
| L 03 | 02:56 | 9.31 | 93 | 15:15 | 9.22 | 89 | 10:12 | 1.33 | 22:33 | 1.39 |
| M 04 | 03:36 | 9.08 | 84 | 15:58 | 8.86 | 78 | 10:51 | 1.61 | 23:11 | 1.78 |
| M 05 | 04:20 | 8.72 | 71 | 16:48 | 8.37 | 64 | 11:34 | 2.00 | 23:56 | 2.26 |
| J 06 | 05:14 | 8.26 | 57 | 17:51 | 7.81 | 50 | 12:28 | 2.46 | --:-- | --- |
| V 07 | 06:25 | 7.78 | 46 | 19:17 | 7.43 | 43 | 00:54 | 2.75 | 13:41 | 2.82 |
| S 08 | 07:57 | 7.60 | 43 | 20:48 | 7.51 | 46 | 02:16 | 3.05 | 15:13 | 2.82 |
| D 09 | 09:19 | 7.84 | 50 | 22:00 | 7.92 | 56 | 03:48 | 2.92 | 16:34 | 2.48 |
| L 10 | 10:25 | 8.27 | 62 | 22:57 | 8.40 | 68 | 05:04 | 2.51 | 17:40 | 2.06 |
| M 11 | 11:16 | 8.68 | 74 | 23:43 | 8.80 | 78 | 06:05 | 2.08 | 18:35 | 1.71 |
| M 12 | 11:59 | 8.99 | 82 | --:-- | --- | --- | 06:54 | 1.74 | 19:19 | 1.46 |
| J 13 | 00:22 | 9.08 | 86 | 12:36 | 9.19 | 88 | 07:34 | 1.51 | 19:56 | 1.31 |
| V 14 | 00:57 | 9.23 | 89 | 13:10 | 9.27 | 90 | 08:09 | 1.39 | 20:29 | 1.26 |
| S 15 | 01:29 | 9.26 | 90 | 13:41 | 9.24 | 89 | 08:41 | 1.37 | 20:58 | 1.32 |
| D 16 | 01:59 | 9.17 | 87 | 14:11 | 9.11 | 84 | 09:08 | 1.47 | 21:23 | 1.49 |
| L 17 | 02:27 | 9.00 | 80 | 14:38 | 8.87 | 76 | 09:32 | 1.64 | 21:44 | 1.72 |
| M 18 | 02:53 | 8.76 | 72 | 15:04 | 8.55 | 67 | 09:55 | 1.88 | 22:08 | 2.02 |
| M 19 | 03:20 | 8.43 | 61 | 15:34 | 8.14 | 56 | 10:23 | 2.20 | 22:36 | 2.41 |
| J 20 | 03:52 | 8.01 | 49 | 16:12 | 7.62 | 44 | 10:57 | 2.61 | 23:12 | 2.89 |
| V 21 | 04:35 | 7.47 | 38 | 17:06 | 7.04 | 32 | 11:42 | 3.08 | --:-- | --- |
| S 22 | 05:42 | 6.92 | 28 | 18:31 | 6.61 | 25 | 00:03 | 3.38 | 12:45 | 3.47 |
| D 23 | 07:25 | 6.71 | 26 | 20:18 | 6.75 | 30 | 01:21 | 3.69 | 14:17 | 3.52 |
| L 24 | 08:57 | 7.12 | 36 | 21:32 | 7.36 | 44 | 03:07 | 3.51 | 15:55 | 3.06 |
| M 25 | 09:57 | 7.79 | 52 | 22:26 | 8.06 | 60 | 04:31 | 2.89 | 17:04 | 2.37 |
| M 26 | 10:46 | 8.46 | 69 | 23:12 | 8.70 | 77 | 05:32 | 2.23 | 18:00 | 1.75 |
| J 27 | 11:30 | 9.03 | 85 | 23:55 | 9.19 | 92 | 06:25 | 1.67 | 18:52 | 1.26 |
| V 28 | 12:13 | 9.46 | 99 | --:-- | --- | --- | 07:15 | 1.25 | 19:40 | 0.91 |

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

Prédictions de marées calculées par le SHOM - N° d'autorisation 2024-621. Secteur Le Touquet-Étaples

MARS / March

| DATE | PLEINES MERS | | | | | | BASSES MERS | | | |
|-------------|---------------|--------------|------------|--------------|--------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| | Matin H MN | Hauteur M | Coéf. | Soir H MN | Hauteur M | Coéf. | Matin H MN | Hauteur M | Soir H MN | Hauteur M |
| S 01 | 00:36 | 9.53 | 104 | 12:55 | 9.73 | 108 | 08:00 | 0.94 | 20:23 | 0.70 |
| D 02 | 01:17 | 9.72 | 110 | 13:36 | 9.83 | 111 | 08:41 | 0.77 | 21:02 | 0.66 |
| L 03 | 01:56 | 9.75 | 109 | 14:15 | 9.73 | 107 | 09:19 | 0.77 | 21:38 | 0.82 |
| M 04 | 02:34 | 9.61 | 102 | 14:55 | 9.43 | 96 | 09:54 | 0.97 | 22:12 | 1.17 |
| M 05 | 03:12 | 9.29 | 89 | 15:36 | 8.94 | 80 | 10:31 | 1.36 | 22:47 | 1.69 |
| J 06 | 03:55 | 8.78 | 72 | 16:24 | 8.27 | 62 | 11:12 | 1.91 | 23:31 | 2.32 |
| V 07 | 04:47 | 8.11 | 53 | 17:29 | 7.52 | 45 | 12:04 | 2.53 | --:-- | --- |
| S 08 | 06:05 | 7.43 | 39 | 19:08 | 7.06 | 36 | 00:30 | 2.95 | 13:20 | 3.02 |
| D 09 | 07:52 | 7.23 | 37 | 20:47 | 7.28 | 41 | 01:59 | 3.30 | 15:03 | 3.02 |
| L 10 | 09:20 | 7.62 | 47 | 21:57 | 7.85 | 54 | 03:45 | 3.04 | 16:33 | 2.55 |
| M 11 | 10:19 | 8.16 | 61 | 22:47 | 8.42 | 68 | 05:04 | 2.44 | 17:36 | 2.02 |
| M 12 | 11:05 | 8.64 | 73 | 23:27 | 8.84 | 78 | 05:59 | 1.93 | 18:24 | 1.63 |
| J 13 | 11:42 | 8.97 | 82 | --:-- | --- | --- | 06:41 | 1.59 | 19:01 | 1.40 |
| V 14 | 00:01 | 9.12 | 85 | 12:14 | 9.18 | 88 | 07:15 | 1.40 | 19:33 | 1.27 |
| S 15 | 00:31 | 9.26 | 89 | 12:44 | 9.28 | 90 | 07:45 | 1.30 | 20:01 | 1.21 |
| D 16 | 01:00 | 9.29 | 90 | 13:13 | 9.27 | 89 | 08:12 | 1.28 | 20:27 | 1.25 |
| L 17 | 01:27 | 9.23 | 88 | 13:40 | 9.15 | 86 | 08:38 | 1.34 | 20:50 | 1.38 |
| M 18 | 01:53 | 9.09 | 83 | 14:05 | 8.94 | 79 | 09:01 | 1.48 | 21:12 | 1.60 |
| M 19 | 02:17 | 8.87 | 75 | 14:31 | 8.63 | 70 | 09:24 | 1.70 | 21:34 | 1.91 |
| J 20 | 02:43 | 8.54 | 65 | 14:59 | 8.22 | 59 | 09:50 | 2.01 | 22:00 | 2.31 |
| V 21 | 03:13 | 8.09 | 53 | 15:34 | 7.69 | 47 | 10:22 | 2.43 | 22:34 | 2.79 |
| S 22 | 03:52 | 7.52 | 41 | 16:24 | 7.08 | 35 | 11:03 | 2.92 | 23:23 | 3.29 |
| D 23 | 04:56 | 6.90 | 29 | 17:49 | 6.58 | 26 | 12:05 | 3.35 | --:-- | --- |
| L 24 | 06:44 | 6.61 | 26 | 19:44 | 6.68 | 29 | 00:41 | 3.63 | 13:36 | 3.46 |
| M 25 | 08:25 | 7.03 | 36 | 21:03 | 7.34 | 44 | 02:29 | 3.47 | 15:20 | 3.00 |
| M 26 | 09:28 | 7.77 | 54 | 21:58 | 8.11 | 63 | 03:59 | 2.79 | 16:33 | 2.26 |
| J 27 | 10:19 | 8.51 | 73 | 22:45 | 8.80 | 82 | 05:02 | 2.07 | 17:32 | 1.60 |
| V 28 | 11:04 | 9.12 | 90 | 23:28 | 9.32 | 97 | 05:58 | 1.49 | 18:26 | 1.11 |
| S 29 | 11:48 | 9.55 | 104 | --:-- | --- | --- | 06:50 | 1.06 | 19:15 | 0.78 |
| D 30 | 00:11 | 9.66 | 109 | 13:31 | 9.81 | 112 | 08:37 | 0.76 | 20:59 | 0.62 |
| L 31 | 01:52 | 9.84 | 114 | 14:14 | 9.87 | 114 | 09:19 | 0.61 | 21:39 | 0.64 |

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

Prédictions de marées calculées par le SHOM - N° d'autorisation 2024-621. Secteur Le Touquet-Étaples

AVRIL / April

| DATE | PLEINES MERS | | | | | | BASSES MERS | | | |
|-------------|---------------|--------------|------------|--------------|--------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| | Matin H MN | Hauteur M | Coéf. | Soir H MN | Hauteur M | Coéf. | Matin H MN | Hauteur M | Soir H MN | Hauteur M |
| M 01 | 02:32 | 9.84 | 111 | 14:55 | 9.73 | 107 | 09:58 | 0.65 | 22:15 | 0.84 |
| M 02 | 03:11 | 9.65 | 102 | 15:35 | 9.37 | 95 | 10:35 | 0.89 | 22:50 | 1.23 |
| J 03 | 03:51 | 9.26 | 87 | 16:18 | 8.81 | 77 | 11:12 | 1.33 | 23:27 | 1.79 |
| V 04 | 04:36 | 8.66 | 68 | 17:08 | 8.10 | 58 | 11:55 | 1.94 | --:-- | --- |
| S 05 | 05:32 | 7.92 | 50 | 18:16 | 7.37 | 42 | 00:13 | 2.44 | 12:49 | 2.58 |
| D 06 | 06:54 | 7.26 | 37 | 19:57 | 7.02 | 35 | 01:16 | 3.04 | 14:06 | 3.04 |
| L 07 | 08:39 | 7.15 | 37 | 21:29 | 7.31 | 42 | 02:49 | 3.27 | 15:45 | 2.99 |
| M 08 | 10:00 | 7.55 | 47 | 22:32 | 7.85 | 54 | 04:27 | 2.92 | 17:08 | 2.53 |
| M 09 | 10:55 | 8.07 | 59 | 23:19 | 8.37 | 65 | 05:38 | 2.36 | 18:06 | 2.06 |
| J 10 | 11:37 | 8.50 | 70 | 23:56 | 8.76 | 74 | 06:28 | 1.92 | 18:51 | 1.73 |
| V 11 | 12:12 | 8.81 | 78 | --:-- | --- | --- | 07:08 | 1.66 | 19:27 | 1.54 |
| S 12 | 00:29 | 8.99 | 81 | 12:44 | 9.00 | 83 | 07:41 | 1.52 | 19:58 | 1.43 |
| D 13 | 01:00 | 9.11 | 84 | 13:14 | 9.08 | 85 | 08:12 | 1.44 | 20:27 | 1.38 |
| L 14 | 01:28 | 9.14 | 85 | 13:43 | 9.07 | 85 | 08:41 | 1.40 | 20:54 | 1.41 |
| M 15 | 01:56 | 9.10 | 84 | 14:11 | 8.98 | 82 | 09:08 | 1.42 | 21:20 | 1.53 |
| M 16 | 02:22 | 8.99 | 80 | 14:38 | 8.82 | 77 | 09:34 | 1.51 | 21:44 | 1.72 |
| J 17 | 02:50 | 8.79 | 73 | 15:07 | 8.55 | 69 | 10:00 | 1.69 | 22:09 | 1.98 |
| V 18 | 03:19 | 8.49 | 65 | 15:39 | 8.18 | 60 | 10:28 | 1.97 | 22:38 | 2.33 |
| S 19 | 03:52 | 8.07 | 54 | 16:17 | 7.72 | 49 | 11:02 | 2.34 | 23:14 | 2.73 |
| D 20 | 04:35 | 7.57 | 44 | 17:09 | 7.22 | 39 | 11:45 | 2.75 | --:-- | --- |
| L 21 | 05:38 | 7.09 | 34 | 18:26 | 6.86 | 32 | 00:07 | 3.12 | 12:46 | 3.08 |
| M 22 | 07:10 | 6.89 | 32 | 20:04 | 6.95 | 35 | 01:21 | 3.34 | 14:09 | 3.13 |
| M 23 | 08:43 | 7.23 | 41 | 21:22 | 7.51 | 48 | 02:55 | 3.16 | 15:41 | 2.74 |
| J 24 | 09:49 | 7.87 | 57 | 22:20 | 8.21 | 65 | 04:19 | 2.58 | 16:55 | 2.12 |
| V 25 | 10:43 | 8.53 | 74 | 23:10 | 8.83 | 82 | 05:25 | 1.95 | 17:56 | 1.56 |
| S 26 | 11:32 | 9.07 | 90 | 23:56 | 9.30 | 96 | 06:24 | 1.45 | 18:52 | 1.17 |
| D 27 | 12:20 | 9.44 | 101 | --:-- | --- | --- | 07:19 | 1.08 | 19:44 | 0.93 |
| L 28 | 00:41 | 9.59 | 105 | 13:06 | 9.64 | 108 | 08:10 | 0.83 | 20:31 | 0.82 |
| M 29 | 01:25 | 9.73 | 108 | 13:51 | 9.66 | 107 | 08:55 | 0.72 | 21:14 | 0.86 |
| M 30 | 02:09 | 9.70 | 105 | 14:36 | 9.51 | 101 | 09:37 | 0.76 | 21:54 | 1.05 |

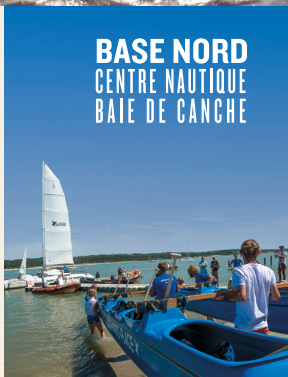
Heure d'été en vigueur du 30/03/2025 à 2h du matin au 26/10/2025 à 3h du matin.

Prédictions de marées calculées par le SHOM - N° d'autorisation 2024-621. Secteur Le Touquet-Étaples

S'OXYGÉNER, Breathe



BASE SUD
CENTRE NAUTIQUE
BERTRAND LAMBERT



BASE NORD
CENTRE NAUTIQUE
BAIE DE CANCHE



www.letouquet.com

MAI / May

| DATE | PLEINES MERS | | | | | | BASSES MERS | | | |
|------|---------------|--------------|-----------|--------------|--------------|-----------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| | Matin H MN | Hauteur M | Coéf. | Soir H MN | Hauteur M | Coéf. | Matin H MN | Hauteur M | Soir H MN | Hauteur M |
| J 01 | 02:52 | 9.49 | 96 | 15:20 | 9.17 | 89 | 10:17 | 0.99 | 22:33 | 1.41 |
| V 02 | 03:37 | 9.09 | 82 | 16:06 | 8.66 | 74 | 10:58 | 1.41 | 23:14 | 1.89 |
| S 03 | 04:25 | 8.53 | 66 | 16:58 | 8.07 | 58 | 11:43 | 1.95 | --:-- | --- |
| D 04 | 05:22 | 7.90 | 51 | 18:03 | 7.52 | 45 | 00:03 | 2.43 | 12:37 | 2.49 |
| L 05 | 06:36 | 7.39 | 42 | 19:26 | 7.25 | 40 | 01:06 | 2.87 | 13:47 | 2.84 |
| M 06 | 08:02 | 7.24 | 40 | 20:45 | 7.38 | 43 | 02:24 | 3.01 | 15:05 | 2.86 |
| M 07 | 09:16 | 7.46 | 46 | 21:47 | 7.74 | 50 | 03:41 | 2.81 | 16:15 | 2.61 |
| J 08 | 10:12 | 7.83 | 54 | 22:36 | 8.14 | 58 | 04:44 | 2.46 | 17:12 | 2.29 |
| V 09 | 10:56 | 8.17 | 62 | 23:16 | 8.46 | 65 | 05:36 | 2.16 | 17:59 | 2.03 |
| S 10 | 11:35 | 8.44 | 68 | 23:52 | 8.67 | 71 | 06:20 | 1.95 | 18:41 | 1.86 |
| D 11 | 12:10 | 8.62 | 73 | --:-- | --- | --- | 07:00 | 1.80 | 19:18 | 1.75 |
| L 12 | 00:26 | 8.80 | 75 | 12:44 | 8.71 | 76 | 07:36 | 1.71 | 19:52 | 1.71 |
| M 13 | 00:58 | 8.84 | 76 | 13:16 | 8.74 | 77 | 08:10 | 1.64 | 20:24 | 1.72 |
| M 14 | 01:29 | 8.83 | 76 | 13:48 | 8.72 | 76 | 08:41 | 1.62 | 20:54 | 1.78 |
| J 15 | 01:59 | 8.78 | 74 | 14:20 | 8.64 | 73 | 09:12 | 1.65 | 21:24 | 1.89 |
| V 16 | 02:32 | 8.66 | 70 | 14:54 | 8.48 | 68 | 09:44 | 1.75 | 21:55 | 2.06 |
| S 17 | 03:08 | 8.45 | 65 | 15:32 | 8.22 | 61 | 10:17 | 1.94 | 22:29 | 2.28 |
| D 18 | 03:47 | 8.14 | 58 | 16:14 | 7.90 | 54 | 10:55 | 2.19 | 23:10 | 2.54 |
| L 19 | 04:33 | 7.81 | 50 | 17:04 | 7.59 | 47 | 11:40 | 2.45 | --:-- | --- |
| M 20 | 05:30 | 7.52 | 45 | 18:08 | 7.39 | 44 | 00:02 | 2.76 | 12:37 | 2.64 |
| M 21 | 06:40 | 7.42 | 44 | 19:23 | 7.45 | 46 | 01:08 | 2.86 | 13:46 | 2.65 |
| J 22 | 07:56 | 7.60 | 49 | 20:35 | 7.79 | 54 | 02:24 | 2.72 | 15:02 | 2.44 |
| V 23 | 09:04 | 7.99 | 59 | 21:37 | 8.27 | 65 | 03:38 | 2.37 | 16:13 | 2.07 |
| S 24 | 10:04 | 8.45 | 71 | 22:32 | 8.73 | 77 | 04:46 | 1.94 | 17:17 | 1.71 |
| D 25 | 11:00 | 8.84 | 83 | 23:24 | 9.09 | 88 | 05:49 | 1.57 | 18:18 | 1.43 |
| L 26 | 11:53 | 9.12 | 92 | --:-- | --- | --- | 06:48 | 1.27 | 19:13 | 1.25 |
| M 27 | 00:15 | 9.33 | 94 | 12:45 | 9.28 | 96 | 07:43 | 1.07 | 20:05 | 1.16 |
| M 28 | 01:04 | 9.44 | 97 | 13:35 | 9.31 | 96 | 08:33 | 0.96 | 20:52 | 1.17 |
| J 29 | 01:52 | 9.42 | 95 | 14:23 | 9.23 | 92 | 09:19 | 0.98 | 21:37 | 1.29 |
| V 30 | 02:40 | 9.26 | 89 | 15:10 | 9.01 | 84 | 10:04 | 1.14 | 22:21 | 1.52 |
| S 31 | 03:27 | 8.96 | 79 | 15:57 | 8.67 | 74 | 10:48 | 1.45 | 23:05 | 1.85 |

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

Prédictions de marées calculées par le SHOM - N° d'autorisation 2024-621. Secteur Le Touquet-Étaples

JUIN / June

| DATE | PLEINES MERS | | | | | | BASSES MERS | | | |
|-------------|---------------|--------------|-----------|--------------|--------------|-----------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| | Matin H MN | Hauteur M | Coéf. | Soir H MN | Hauteur M | Coéf. | Matin H MN | Hauteur M | Soir H MN | Hauteur M |
| D 01 | 04:15 | 8.55 | 69 | 16:46 | 8.28 | 63 | 11:33 | 1.84 | 23:53 | 2.20 |
| L 02 | 05:07 | 8.10 | 58 | 17:39 | 7.89 | 53 | 12:21 | 2.24 | --:-- | --- |
| M 03 | 06:05 | 7.71 | 49 | 18:39 | 7.60 | 46 | 00:45 | 2.51 | 13:15 | 2.55 |
| M 04 | 07:08 | 7.45 | 44 | 19:44 | 7.49 | 43 | 01:43 | 2.70 | 14:12 | 2.70 |
| J 05 | 08:13 | 7.40 | 43 | 20:46 | 7.57 | 44 | 02:43 | 2.74 | 15:11 | 2.70 |
| V 06 | 09:13 | 7.50 | 46 | 21:42 | 7.76 | 48 | 03:41 | 2.66 | 16:09 | 2.60 |
| S 07 | 10:06 | 7.70 | 51 | 22:31 | 7.99 | 53 | 04:38 | 2.52 | 17:04 | 2.44 |
| D 08 | 10:54 | 7.92 | 56 | 23:15 | 8.20 | 59 | 05:30 | 2.34 | 17:54 | 2.29 |
| L 09 | 11:37 | 8.13 | 61 | 23:55 | 8.37 | 64 | 06:19 | 2.17 | 18:40 | 2.16 |
| M 10 | 12:18 | 8.30 | 66 | --:-- | --- | --- | 07:03 | 2.02 | 19:22 | 2.07 |
| M 11 | 00:33 | 8.48 | 67 | 12:55 | 8.43 | 69 | 07:43 | 1.90 | 20:00 | 2.00 |
| J 12 | 01:09 | 8.57 | 70 | 13:32 | 8.53 | 71 | 08:21 | 1.79 | 20:37 | 1.95 |
| V 13 | 01:45 | 8.63 | 71 | 14:08 | 8.59 | 71 | 08:58 | 1.73 | 21:13 | 1.93 |
| S 14 | 02:22 | 8.65 | 71 | 14:46 | 8.58 | 70 | 09:35 | 1.72 | 21:50 | 1.95 |
| D 15 | 03:01 | 8.59 | 70 | 15:27 | 8.48 | 68 | 10:14 | 1.77 | 22:29 | 2.03 |
| L 16 | 03:43 | 8.46 | 67 | 16:09 | 8.32 | 65 | 10:54 | 1.87 | 23:11 | 2.14 |
| M 17 | 04:27 | 8.28 | 63 | 16:54 | 8.15 | 61 | 11:38 | 2.01 | 23:57 | 2.25 |
| M 18 | 05:15 | 8.10 | 59 | 17:45 | 8.02 | 58 | 12:26 | 2.13 | --:-- | --- |
| J 19 | 06:11 | 7.98 | 56 | 18:44 | 7.98 | 56 | 00:51 | 2.33 | 13:21 | 2.22 |
| V 20 | 07:14 | 7.95 | 56 | 19:48 | 8.04 | 57 | 01:52 | 2.35 | 14:24 | 2.25 |
| S 21 | 08:22 | 8.03 | 58 | 20:56 | 8.22 | 61 | 03:00 | 2.27 | 15:33 | 2.19 |
| D 22 | 09:31 | 8.20 | 64 | 22:01 | 8.47 | 67 | 04:11 | 2.09 | 16:43 | 2.03 |
| L 23 | 10:36 | 8.44 | 71 | 23:02 | 8.73 | 75 | 05:21 | 1.84 | 17:50 | 1.82 |
| M 24 | 11:37 | 8.68 | 78 | 23:59 | 8.95 | 82 | 06:24 | 1.58 | 18:50 | 1.63 |
| M 25 | 12:33 | 8.89 | 84 | --:-- | --- | --- | 07:22 | 1.36 | 19:45 | 1.49 |
| J 26 | 00:53 | 9.11 | 86 | 13:25 | 9.03 | 87 | 08:16 | 1.22 | 20:37 | 1.41 |
| V 27 | 01:43 | 9.17 | 88 | 14:14 | 9.08 | 88 | 09:07 | 1.17 | 21:25 | 1.40 |
| S 28 | 02:30 | 9.14 | 86 | 15:00 | 9.02 | 85 | 09:53 | 1.22 | 22:11 | 1.47 |
| D 29 | 03:16 | 8.99 | 82 | 15:43 | 8.86 | 79 | 10:37 | 1.39 | 22:53 | 1.65 |
| L 30 | 03:59 | 8.74 | 75 | 16:24 | 8.60 | 71 | 11:16 | 1.65 | 23:33 | 1.89 |

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

Prédictions de marées calculées par le SHOM - N° d'autorisation 2024-621. Secteur Le Touquet-Étaples

JUILLET / July

| DATE | PLEINES MERS | | | | | | BASSES MERS | | | |
|-------------|---------------|--------------|-----------|--------------|--------------|-----------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| | Matin H MN | Hauteur M | Coéf. | Soir H MN | Hauteur M | Coéf. | Matin H MN | Hauteur M | Soir H MN | Hauteur M |
| M 01 | 04:41 | 8.43 | 67 | 17:05 | 8.30 | 62 | 11:53 | 1.97 | --:-- | --- |
| M 02 | 05:24 | 8.08 | 57 | 17:48 | 7.98 | 53 | 00:10 | 2.18 | 12:30 | 2.28 |
| J 03 | 06:09 | 7.73 | 49 | 18:36 | 7.68 | 45 | 00:51 | 2.46 | 13:12 | 2.56 |
| V 04 | 07:02 | 7.42 | 42 | 19:34 | 7.44 | 39 | 01:38 | 2.71 | 14:02 | 2.81 |
| S 05 | 08:03 | 7.21 | 38 | 20:39 | 7.35 | 38 | 02:33 | 2.90 | 15:02 | 2.97 |
| D 06 | 09:11 | 7.19 | 39 | 21:44 | 7.45 | 41 | 03:38 | 2.96 | 16:09 | 2.97 |
| L 07 | 10:14 | 7.37 | 44 | 22:41 | 7.68 | 47 | 04:44 | 2.83 | 17:14 | 2.81 |
| M 08 | 11:09 | 7.66 | 50 | 23:31 | 7.96 | 54 | 05:44 | 2.59 | 18:10 | 2.57 |
| M 09 | 11:57 | 7.99 | 58 | --:-- | --- | --- | 06:37 | 2.31 | 19:00 | 2.32 |
| J 10 | 00:15 | 8.24 | 62 | 12:40 | 8.30 | 65 | 07:23 | 2.05 | 19:44 | 2.10 |
| V 11 | 00:55 | 8.49 | 68 | 13:19 | 8.55 | 71 | 08:07 | 1.83 | 20:26 | 1.90 |
| S 12 | 01:34 | 8.70 | 74 | 13:58 | 8.75 | 76 | 08:50 | 1.64 | 21:07 | 1.74 |
| D 13 | 02:12 | 8.86 | 78 | 14:37 | 8.87 | 80 | 09:31 | 1.49 | 21:48 | 1.63 |
| L 14 | 02:52 | 8.94 | 81 | 15:16 | 8.90 | 81 | 10:11 | 1.42 | 22:27 | 1.59 |
| M 15 | 03:32 | 8.92 | 81 | 15:56 | 8.84 | 80 | 10:50 | 1.44 | 23:06 | 1.64 |
| M 16 | 04:13 | 8.80 | 78 | 16:36 | 8.71 | 76 | 11:28 | 1.55 | 23:46 | 1.76 |
| J 17 | 04:55 | 8.61 | 72 | 17:19 | 8.54 | 69 | 12:08 | 1.75 | --:-- | --- |
| V 18 | 05:43 | 8.38 | 65 | 18:09 | 8.33 | 62 | 00:30 | 1.95 | 12:54 | 2.01 |
| S 19 | 06:39 | 8.09 | 58 | 19:10 | 8.11 | 55 | 01:22 | 2.18 | 13:49 | 2.30 |
| D 20 | 07:49 | 7.85 | 53 | 20:25 | 7.97 | 52 | 02:26 | 2.38 | 14:58 | 2.50 |
| L 21 | 09:10 | 7.79 | 53 | 21:45 | 8.06 | 56 | 03:44 | 2.41 | 16:18 | 2.49 |
| M 22 | 10:27 | 8.00 | 59 | 22:55 | 8.35 | 64 | 05:02 | 2.20 | 17:33 | 2.24 |
| M 23 | 11:33 | 8.36 | 69 | 23:56 | 8.68 | 73 | 06:11 | 1.89 | 18:37 | 1.94 |
| J 24 | 12:30 | 8.71 | 78 | --:-- | --- | --- | 07:12 | 1.60 | 19:36 | 1.68 |
| V 25 | 00:49 | 8.95 | 82 | 13:19 | 8.99 | 85 | 08:08 | 1.39 | 20:29 | 1.48 |
| S 26 | 01:35 | 9.13 | 87 | 14:03 | 9.14 | 89 | 08:58 | 1.25 | 21:15 | 1.36 |
| D 27 | 02:18 | 9.19 | 89 | 14:43 | 9.18 | 89 | 09:40 | 1.22 | 21:56 | 1.35 |
| L 28 | 02:57 | 9.14 | 87 | 15:19 | 9.09 | 85 | 10:17 | 1.30 | 22:31 | 1.47 |
| M 29 | 03:33 | 8.98 | 82 | 15:53 | 8.90 | 78 | 10:49 | 1.51 | 23:01 | 1.69 |
| M 30 | 04:07 | 8.72 | 74 | 16:25 | 8.62 | 69 | 11:16 | 1.78 | 23:28 | 1.97 |
| J 31 | 04:39 | 8.38 | 64 | 16:57 | 8.28 | 58 | 11:42 | 2.10 | 23:58 | 2.30 |

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

Prédictions de marées calculées par le SHOM - N° d'autorisation 2024-621. Secteur Le Touquet-Étaples

AOÛT / August

| DATE | PLEINES MERS | | | | | | BASSES MERS | | | |
|-------------|---------------|--------------|-----------|--------------|--------------|-----------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| | Matin H MN | Hauteur M | Coéf. | Soir H MN | Hauteur M | Coéf. | Matin H MN | Hauteur M | Soir H MN | Hauteur M |
| V 01 | 05:13 | 7.98 | 53 | 17:33 | 7.88 | 47 | 12:13 | 2.47 | --:-- | --- |
| S 02 | 05:53 | 7.52 | 42 | 18:21 | 7.43 | 37 | 00:35 | 2.68 | 12:54 | 2.89 |
| D 03 | 06:49 | 7.05 | 33 | 19:28 | 7.03 | 30 | 01:24 | 3.08 | 13:50 | 3.30 |
| L 04 | 08:10 | 6.76 | 29 | 20:57 | 6.94 | 31 | 02:31 | 3.37 | 15:08 | 3.51 |
| M 05 | 09:39 | 6.89 | 34 | 22:14 | 7.24 | 38 | 03:56 | 3.34 | 16:37 | 3.32 |
| M 06 | 10:47 | 7.34 | 43 | 23:11 | 7.71 | 49 | 05:15 | 2.97 | 17:46 | 2.87 |
| J 07 | 11:39 | 7.88 | 55 | 23:58 | 8.20 | 61 | 06:15 | 2.49 | 18:40 | 2.40 |
| V 08 | 12:23 | 8.37 | 67 | --:-- | --- | --- | 07:06 | 2.05 | 19:29 | 2.00 |
| S 09 | 00:39 | 8.63 | 73 | 13:03 | 8.77 | 78 | 07:53 | 1.69 | 20:13 | 1.68 |
| D 10 | 01:18 | 8.97 | 83 | 13:41 | 9.06 | 87 | 08:38 | 1.39 | 20:56 | 1.43 |
| L 11 | 01:57 | 9.22 | 90 | 14:19 | 9.25 | 93 | 09:20 | 1.18 | 21:37 | 1.26 |
| M 12 | 02:35 | 9.35 | 95 | 14:57 | 9.33 | 95 | 09:59 | 1.08 | 22:15 | 1.20 |
| M 13 | 03:14 | 9.35 | 95 | 15:35 | 9.29 | 93 | 10:35 | 1.12 | 22:51 | 1.27 |
| J 14 | 03:52 | 9.21 | 90 | 16:12 | 9.13 | 86 | 11:10 | 1.30 | 23:26 | 1.48 |
| V 15 | 04:32 | 8.93 | 81 | 16:52 | 8.85 | 75 | 11:45 | 1.63 | --:-- | --- |
| S 16 | 05:16 | 8.52 | 68 | 17:40 | 8.44 | 62 | 00:06 | 1.82 | 12:26 | 2.06 |
| D 17 | 06:12 | 7.99 | 55 | 18:43 | 7.94 | 49 | 00:56 | 2.26 | 13:20 | 2.56 |
| L 18 | 07:29 | 7.50 | 45 | 20:11 | 7.60 | 43 | 02:02 | 2.66 | 14:34 | 2.93 |
| M 19 | 09:08 | 7.41 | 44 | 21:45 | 7.75 | 48 | 03:29 | 2.79 | 16:08 | 2.90 |
| M 20 | 10:31 | 7.80 | 54 | 22:58 | 8.20 | 60 | 04:57 | 2.50 | 17:30 | 2.49 |
| J 21 | 11:35 | 8.35 | 67 | 23:56 | 8.67 | 73 | 06:09 | 2.06 | 18:37 | 2.02 |
| V 22 | 12:25 | 8.82 | 78 | --:-- | --- | --- | 07:11 | 1.67 | 19:33 | 1.66 |
| S 23 | 00:42 | 9.03 | 83 | 13:07 | 9.14 | 87 | 08:02 | 1.41 | 20:19 | 1.43 |
| D 24 | 01:22 | 9.24 | 89 | 13:44 | 9.30 | 91 | 08:43 | 1.28 | 20:57 | 1.32 |
| L 25 | 01:57 | 9.32 | 92 | 14:17 | 9.33 | 92 | 09:18 | 1.24 | 21:30 | 1.32 |
| M 26 | 02:30 | 9.28 | 91 | 14:48 | 9.25 | 89 | 09:48 | 1.31 | 21:59 | 1.43 |
| M 27 | 03:01 | 9.14 | 86 | 15:17 | 9.07 | 82 | 10:13 | 1.49 | 22:24 | 1.64 |
| J 28 | 03:29 | 8.89 | 78 | 15:43 | 8.81 | 73 | 10:35 | 1.75 | 22:46 | 1.91 |
| V 29 | 03:55 | 8.55 | 68 | 16:10 | 8.46 | 62 | 10:57 | 2.07 | 23:12 | 2.25 |
| S 30 | 04:24 | 8.13 | 56 | 16:41 | 8.01 | 50 | 11:23 | 2.48 | 23:44 | 2.68 |
| D 31 | 05:00 | 7.60 | 44 | 17:22 | 7.45 | 37 | 11:58 | 2.98 | --:-- | --- |

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

Prédictions de marées calculées par le SHOM - N° d'autorisation 2024-621. Secteur Le Touquet-Étaples

Club Nautique Stellien

Char à voile, paddle, kayak...



à Stella-Plage !

Destination Montreuillois
en Côte d'Opale ●●●



Le **Club Nautique Stellien** est situé face à la mer côté sud. Vous pourrez y pratiquer du char à voile toute l'année, ainsi que du paddle et du kayak en période estivale. La flotte se compose de 25 chars à voile dont 2 biplaces et 23 monoplaces. La base nautique assure pour les bateaux à moteur ainsi que les jet ski une prestation de descente et de stockage à l'année ou à la journée.

Le club est connu pour son ambiance familiale, Stella-Plage bénéficie de larges étendues de sable fin idéales pour les sports nautiques. Amateur ou passionné, nous serons ravis de vous accueillir !

le petit 📍 : Une plage qui s'étire sur des kilomètres et du vent qui souffle dans les voiles, un combo idéal offert par la nature.



📍 Digue Sud de mer BP 36

62780 Stella-Plage

☎ +33 (0)3 21 84 69 77

+33 (0)6 10 80 19 58

✉ club-nautique-stella@wanadoo.fr

🌐 <https://www.cnstellien.fr/>

📍 Club Nautique Stellien

🕒 Du 1^{er} novembre à fin février :

9h-12h/14h-17h

Du 1^{er} mars au 30 juin :

8h-12h/14h-18h

En Juillet-Août : 8h-19h

Du 1^{er} septembre au 31 octobre :

8h-12h/14h-18h



Un encadrement de qualité
grâce à l'engagement de nos
moniteurs **diplômés d'État**.

SEPTEMBRE / September

| DATE | PLEINES MERS | | | | | | BASSES MERS | | | |
|------|---------------|--------------|------------|--------------|--------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| | Matin H MN | Hauteur M | Coéf. | Soir H MN | Hauteur M | Coéf. | Matin H MN | Hauteur M | Soir H MN | Hauteur M |
| L 01 | 05:51 | 7.00 | 32 | 18:27 | 6.86 | 27 | 00:28 | 3.17 | 12:48 | 3.50 |
| M 02 | 07:13 | 6.53 | 24 | 20:12 | 6.61 | 24 | 01:30 | 3.60 | 14:07 | 3.85 |
| M 03 | 09:06 | 6.63 | 28 | 21:48 | 7.01 | 34 | 03:04 | 3.70 | 16:00 | 3.67 |
| J 04 | 10:22 | 7.23 | 41 | 22:47 | 7.67 | 49 | 04:44 | 3.23 | 17:20 | 3.01 |
| V 05 | 11:14 | 7.94 | 56 | 23:33 | 8.32 | 65 | 05:49 | 2.55 | 18:15 | 2.35 |
| S 06 | 11:57 | 8.57 | 72 | --:-- | --- | --- | 06:41 | 1.95 | 19:04 | 1.83 |
| D 07 | 00:14 | 8.87 | 80 | 12:37 | 9.05 | 86 | 07:29 | 1.49 | 19:50 | 1.45 |
| L 08 | 00:54 | 9.28 | 92 | 13:16 | 9.39 | 97 | 08:15 | 1.18 | 20:35 | 1.19 |
| M 09 | 01:33 | 9.55 | 101 | 13:54 | 9.59 | 104 | 08:58 | 0.99 | 21:16 | 1.03 |
| M 10 | 02:12 | 9.68 | 106 | 14:31 | 9.66 | 106 | 09:37 | 0.93 | 21:54 | 1.00 |
| J 11 | 02:50 | 9.64 | 104 | 15:09 | 9.59 | 101 | 10:12 | 1.04 | 22:30 | 1.13 |
| V 12 | 03:29 | 9.43 | 96 | 15:46 | 9.35 | 90 | 10:46 | 1.31 | 23:06 | 1.44 |
| S 13 | 04:09 | 9.03 | 83 | 16:28 | 8.93 | 75 | 11:21 | 1.74 | 23:46 | 1.91 |
| D 14 | 04:55 | 8.45 | 66 | 17:18 | 8.34 | 58 | 12:03 | 2.30 | --:-- | --- |
| L 15 | 05:55 | 7.77 | 49 | 18:28 | 7.69 | 43 | 00:36 | 2.47 | 13:00 | 2.90 |
| M 16 | 07:24 | 7.23 | 38 | 20:11 | 7.37 | 38 | 01:47 | 2.97 | 14:24 | 3.28 |
| M 17 | 09:11 | 7.33 | 41 | 21:48 | 7.70 | 47 | 03:26 | 3.04 | 16:09 | 3.07 |
| J 18 | 10:28 | 7.89 | 54 | 22:53 | 8.27 | 61 | 04:57 | 2.60 | 17:30 | 2.47 |
| V 19 | 11:23 | 8.51 | 68 | 23:43 | 8.77 | 74 | 06:06 | 2.06 | 18:30 | 1.93 |
| S 20 | 12:07 | 8.97 | 79 | --:-- | --- | --- | 06:59 | 1.67 | 19:18 | 1.60 |
| D 21 | 00:23 | 9.11 | 84 | 12:43 | 9.25 | 87 | 07:41 | 1.47 | 19:56 | 1.45 |
| L 22 | 00:57 | 9.29 | 89 | 13:15 | 9.37 | 91 | 08:15 | 1.39 | 20:28 | 1.41 |
| M 23 | 01:29 | 9.35 | 91 | 13:45 | 9.38 | 91 | 08:45 | 1.39 | 20:57 | 1.44 |
| M 24 | 01:58 | 9.30 | 90 | 14:13 | 9.30 | 88 | 09:11 | 1.45 | 21:24 | 1.53 |
| J 25 | 02:26 | 9.16 | 86 | 14:39 | 9.12 | 82 | 09:36 | 1.62 | 21:48 | 1.71 |
| V 26 | 02:52 | 8.92 | 78 | 15:04 | 8.87 | 74 | 09:58 | 1.87 | 22:11 | 1.96 |
| S 27 | 03:18 | 8.60 | 69 | 15:30 | 8.53 | 63 | 10:19 | 2.19 | 22:36 | 2.29 |
| D 28 | 03:46 | 8.18 | 58 | 16:00 | 8.07 | 52 | 10:44 | 2.59 | 23:07 | 2.71 |
| L 29 | 04:20 | 7.66 | 46 | 16:39 | 7.49 | 39 | 11:17 | 3.06 | 23:47 | 3.19 |
| M 30 | 05:10 | 7.07 | 33 | 17:43 | 6.89 | 28 | 12:05 | 3.56 | --:-- | --- |

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

Prédictions de marées calculées par le SHOM - N° d'autorisation 2024-621. Secteur Le Touquet-Étaples

OCTOBRE / October

| DATE | PLEINES MERS | | | | | | BASSES MERS | | | |
|-------------|---------------|--------------|------------|--------------|--------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| | Matin H MN | Hauteur M | Coéf. | Soir H MN | Hauteur M | Coéf. | Matin H MN | Hauteur M | Soir H MN | Hauteur M |
| M 01 | 06:31 | 6.59 | 25 | 19:28 | 6.61 | 24 | 00:47 | 3.62 | 13:22 | 3.90 |
| J 02 | 08:24 | 6.65 | 28 | 21:08 | 7.01 | 34 | 02:17 | 3.76 | 15:14 | 3.74 |
| V 03 | 09:44 | 7.28 | 42 | 22:10 | 7.72 | 50 | 04:03 | 3.30 | 16:41 | 3.03 |
| S 04 | 10:38 | 8.04 | 59 | 22:58 | 8.44 | 68 | 05:12 | 2.55 | 17:38 | 2.30 |
| D 05 | 11:22 | 8.73 | 76 | 23:41 | 9.04 | 84 | 06:06 | 1.89 | 18:29 | 1.74 |
| L 06 | 12:04 | 9.25 | 91 | --:-- | --- | --- | 06:56 | 1.42 | 19:19 | 1.35 |
| M 07 | 00:22 | 9.46 | 98 | 12:44 | 9.60 | 103 | 07:44 | 1.13 | 20:06 | 1.10 |
| M 08 | 01:03 | 9.72 | 107 | 13:23 | 9.79 | 109 | 08:29 | 1.00 | 20:50 | 0.97 |
| J 09 | 01:45 | 9.82 | 110 | 14:03 | 9.84 | 109 | 09:10 | 1.00 | 21:30 | 0.98 |
| V 10 | 02:26 | 9.73 | 106 | 14:43 | 9.71 | 102 | 09:48 | 1.15 | 22:08 | 1.16 |
| S 11 | 03:08 | 9.46 | 96 | 15:24 | 9.39 | 89 | 10:24 | 1.47 | 22:47 | 1.52 |
| D 12 | 03:52 | 8.98 | 81 | 16:10 | 8.88 | 72 | 11:02 | 1.94 | 23:31 | 2.04 |
| L 13 | 04:42 | 8.35 | 63 | 17:05 | 8.22 | 55 | 11:48 | 2.52 | --:-- | --- |
| M 14 | 05:46 | 7.68 | 47 | 18:21 | 7.59 | 41 | 00:24 | 2.63 | 12:51 | 3.08 |
| M 15 | 07:18 | 7.27 | 39 | 20:02 | 7.39 | 40 | 01:39 | 3.08 | 14:21 | 3.32 |
| J 16 | 08:54 | 7.45 | 44 | 21:29 | 7.73 | 49 | 03:16 | 3.07 | 15:57 | 3.00 |
| V 17 | 10:03 | 7.98 | 55 | 22:28 | 8.24 | 61 | 04:37 | 2.64 | 17:08 | 2.44 |
| S 18 | 10:54 | 8.51 | 67 | 23:14 | 8.68 | 71 | 05:38 | 2.18 | 18:01 | 2.00 |
| D 19 | 11:35 | 8.91 | 76 | 23:52 | 8.97 | 79 | 06:26 | 1.87 | 18:44 | 1.76 |
| L 20 | 12:10 | 9.15 | 82 | --:-- | --- | --- | 07:05 | 1.72 | 19:20 | 1.66 |
| M 21 | 00:26 | 9.13 | 84 | 12:41 | 9.25 | 85 | 07:37 | 1.65 | 19:51 | 1.63 |
| M 22 | 00:57 | 9.19 | 86 | 13:11 | 9.26 | 86 | 08:07 | 1.65 | 20:22 | 1.63 |
| J 23 | 01:26 | 9.15 | 85 | 13:39 | 9.19 | 83 | 08:36 | 1.70 | 20:51 | 1.70 |
| V 24 | 01:55 | 9.03 | 81 | 14:06 | 9.05 | 79 | 09:03 | 1.85 | 21:18 | 1.83 |
| S 25 | 02:22 | 8.84 | 76 | 14:33 | 8.83 | 72 | 09:28 | 2.07 | 21:44 | 2.05 |
| D 26 | 02:51 | 8.57 | 68 | 14:03 | 8.52 | 63 | 08:52 | 2.34 | 21:12 | 2.33 |
| L 27 | 02:23 | 8.22 | 59 | 14:36 | 8.11 | 53 | 09:20 | 2.67 | 21:44 | 2.68 |
| M 28 | 03:00 | 7.78 | 48 | 15:18 | 7.63 | 43 | 09:55 | 3.04 | 22:25 | 3.07 |
| M 29 | 03:50 | 7.31 | 38 | 16:18 | 7.17 | 34 | 10:43 | 3.41 | 23:22 | 3.40 |
| J 30 | 05:01 | 6.96 | 31 | 17:44 | 6.95 | 31 | 11:53 | 3.64 | --:-- | --- |
| V 31 | 06:33 | 6.98 | 33 | 19:14 | 7.22 | 38 | 00:40 | 3.49 | 13:26 | 3.51 |

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

Prédictions de marées calculées par le SHOM - N° d'autorisation 2024-621. Secteur Le Touquet-Étaples

NOVEMBRE / November

| DATE | PLEINES MERS | | | | | | BASSES MERS | | | |
|-------------|---------------|--------------|------------|--------------|--------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| | Matin H MN | Hauteur M | Coéf. | Soir H MN | Hauteur M | Coéf. | Matin H MN | Hauteur M | Soir H MN | Hauteur M |
| S 01 | 07:52 | 7.46 | 44 | 20:21 | 7.81 | 52 | 02:12 | 3.17 | 14:52 | 2.97 |
| D 02 | 08:51 | 8.13 | 60 | 21:14 | 8.46 | 68 | 03:26 | 2.55 | 15:56 | 2.32 |
| L 03 | 09:40 | 8.77 | 76 | 22:02 | 9.02 | 84 | 04:25 | 1.97 | 16:52 | 1.78 |
| M 04 | 10:25 | 9.28 | 90 | 22:48 | 9.43 | 96 | 05:19 | 1.54 | 17:45 | 1.40 |
| M 05 | 11:09 | 9.62 | 101 | 23:34 | 9.67 | 104 | 06:10 | 1.28 | 18:36 | 1.16 |
| J 06 | 11:54 | 9.80 | 106 | --:-- | --- | --- | 06:59 | 1.17 | 19:24 | 1.04 |
| V 07 | 00:20 | 9.75 | 106 | 12:38 | 9.82 | 105 | 07:44 | 1.18 | 20:09 | 1.05 |
| S 08 | 01:07 | 9.65 | 102 | 13:23 | 9.67 | 98 | 08:26 | 1.33 | 20:51 | 1.23 |
| D 09 | 01:53 | 9.37 | 93 | 14:10 | 9.33 | 87 | 09:07 | 1.62 | 21:35 | 1.58 |
| L 10 | 02:41 | 8.93 | 79 | 15:00 | 8.83 | 72 | 09:51 | 2.04 | 22:21 | 2.06 |
| M 11 | 03:33 | 8.40 | 65 | 15:57 | 8.25 | 58 | 10:41 | 2.52 | 23:16 | 2.57 |
| M 12 | 04:35 | 7.87 | 52 | 17:07 | 7.75 | 47 | 11:44 | 2.94 | --:-- | --- |
| J 13 | 05:51 | 7.55 | 45 | 18:28 | 7.53 | 44 | 00:24 | 2.94 | 13:00 | 3.11 |
| V 14 | 07:10 | 7.58 | 45 | 19:43 | 7.66 | 48 | 01:41 | 3.01 | 14:17 | 2.95 |
| S 15 | 08:17 | 7.87 | 51 | 20:45 | 7.97 | 55 | 02:51 | 2.82 | 15:21 | 2.64 |
| D 16 | 09:10 | 8.24 | 59 | 21:33 | 8.29 | 62 | 03:49 | 2.54 | 16:14 | 2.35 |
| L 17 | 09:54 | 8.56 | 66 | 22:14 | 8.55 | 69 | 04:38 | 2.29 | 17:00 | 2.14 |
| M 18 | 10:33 | 8.79 | 71 | 22:52 | 8.73 | 73 | 05:20 | 2.13 | 17:40 | 2.00 |
| M 19 | 11:08 | 8.93 | 75 | 23:27 | 8.83 | 76 | 05:58 | 2.02 | 18:17 | 1.91 |
| J 20 | 11:41 | 8.98 | 77 | --:-- | --- | --- | 06:34 | 1.98 | 18:52 | 1.86 |
| V 21 | 00:00 | 8.86 | 77 | 12:13 | 8.96 | 76 | 07:07 | 2.00 | 19:25 | 1.87 |
| S 22 | 00:32 | 8.83 | 76 | 12:43 | 8.89 | 74 | 07:38 | 2.08 | 19:57 | 1.94 |
| D 23 | 01:04 | 8.74 | 73 | 13:15 | 8.77 | 70 | 08:08 | 2.20 | 20:27 | 2.06 |
| L 24 | 01:37 | 8.59 | 68 | 13:49 | 8.57 | 65 | 08:38 | 2.37 | 20:59 | 2.25 |
| M 25 | 02:12 | 8.37 | 62 | 14:27 | 8.30 | 59 | 09:10 | 2.57 | 21:34 | 2.48 |
| M 26 | 02:52 | 8.08 | 55 | 15:09 | 7.98 | 52 | 09:47 | 2.79 | 22:16 | 2.73 |
| J 27 | 03:38 | 7.78 | 49 | 16:00 | 7.68 | 46 | 10:34 | 3.00 | 23:06 | 2.92 |
| V 28 | 04:34 | 7.55 | 44 | 17:04 | 7.52 | 43 | 11:32 | 3.13 | --:-- | --- |
| S 29 | 05:42 | 7.52 | 43 | 18:17 | 7.59 | 45 | 00:08 | 2.99 | 12:43 | 3.08 |
| D 30 | 06:53 | 7.75 | 48 | 19:26 | 7.91 | 53 | 01:20 | 2.88 | 13:58 | 2.82 |

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

Prédictions de marées calculées par le SHOM - N° d'autorisation 2024-621. Secteur Le Touquet-Étaples

DÉCEMBRE / December

| DATE | PLEINES MERS | | | | | | BASSES MERS | | | |
|------|---------------|--------------|-----------|--------------|--------------|-----------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| | Matin H MN | Hauteur M | Coéf. | Soir H MN | Hauteur M | Coéf. | Matin H MN | Hauteur M | Soir H MN | Hauteur M |
| L 01 | 07:58 | 8.17 | 58 | 20:28 | 8.35 | 64 | 02:33 | 2.57 | 15:10 | 2.40 |
| M 02 | 08:56 | 8.66 | 70 | 21:25 | 8.79 | 76 | 03:41 | 2.19 | 16:14 | 1.96 |
| M 03 | 09:50 | 9.09 | 82 | 22:19 | 9.15 | 87 | 04:43 | 1.84 | 17:14 | 1.59 |
| J 04 | 10:42 | 9.41 | 91 | 23:12 | 9.38 | 94 | 05:40 | 1.58 | 18:11 | 1.32 |
| V 05 | 11:33 | 9.59 | 97 | --:-- | --- | --- | 06:34 | 1.43 | 19:03 | 1.17 |
| S 06 | 00:04 | 9.49 | 98 | 12:23 | 9.64 | 98 | 07:24 | 1.38 | 19:53 | 1.14 |
| D 07 | 00:55 | 9.47 | 97 | 13:12 | 9.55 | 95 | 08:11 | 1.44 | 20:40 | 1.25 |
| L 08 | 01:44 | 9.31 | 92 | 14:02 | 9.30 | 88 | 08:58 | 1.62 | 21:27 | 1.50 |
| M 09 | 02:33 | 9.02 | 83 | 14:51 | 8.93 | 78 | 09:45 | 1.89 | 22:14 | 1.87 |
| M 10 | 03:22 | 8.65 | 72 | 15:42 | 8.50 | 67 | 10:33 | 2.22 | 23:02 | 2.27 |
| J 11 | 04:13 | 8.26 | 61 | 16:37 | 8.07 | 57 | 11:24 | 2.55 | 23:52 | 2.64 |
| V 12 | 05:09 | 7.92 | 52 | 17:38 | 7.74 | 49 | 12:18 | 2.81 | --:-- | --- |
| S 13 | 06:11 | 7.70 | 46 | 18:42 | 7.56 | 45 | 00:47 | 2.89 | 13:17 | 2.95 |
| D 14 | 07:14 | 7.66 | 44 | 19:45 | 7.57 | 45 | 01:45 | 3.00 | 14:17 | 2.96 |
| L 15 | 08:15 | 7.78 | 47 | 20:43 | 7.71 | 49 | 02:45 | 2.97 | 15:17 | 2.84 |
| M 16 | 09:09 | 7.98 | 51 | 21:35 | 7.93 | 54 | 03:44 | 2.83 | 16:13 | 2.65 |
| M 17 | 09:57 | 8.22 | 57 | 22:21 | 8.16 | 60 | 04:37 | 2.64 | 17:04 | 2.43 |
| J 18 | 10:40 | 8.43 | 63 | 23:03 | 8.38 | 65 | 05:25 | 2.46 | 17:49 | 2.23 |
| V 19 | 11:19 | 8.60 | 67 | 23:42 | 8.55 | 69 | 06:09 | 2.32 | 18:30 | 2.07 |
| S 20 | 11:55 | 8.71 | 71 | --:-- | --- | --- | 06:48 | 2.22 | 19:08 | 1.97 |
| D 21 | 00:18 | 8.67 | 72 | 12:30 | 8.79 | 73 | 07:24 | 2.16 | 19:44 | 1.92 |
| L 22 | 00:52 | 8.74 | 73 | 13:05 | 8.82 | 73 | 07:58 | 2.13 | 20:19 | 1.91 |
| M 23 | 01:28 | 8.75 | 73 | 13:41 | 8.79 | 72 | 08:33 | 2.13 | 20:55 | 1.95 |
| M 24 | 02:04 | 8.68 | 71 | 14:19 | 8.68 | 70 | 09:08 | 2.18 | 21:32 | 2.04 |
| J 25 | 02:43 | 8.54 | 68 | 14:58 | 8.50 | 66 | 09:45 | 2.27 | 22:10 | 2.17 |
| V 26 | 03:23 | 8.37 | 64 | 15:41 | 8.30 | 61 | 10:26 | 2.39 | 22:52 | 2.31 |
| S 27 | 04:07 | 8.20 | 59 | 16:29 | 8.12 | 57 | 11:12 | 2.51 | 23:39 | 2.45 |
| D 28 | 04:59 | 8.09 | 55 | 17:28 | 7.99 | 53 | 12:06 | 2.61 | --:-- | --- |
| L 29 | 06:00 | 8.05 | 52 | 18:35 | 7.96 | 53 | 00:35 | 2.57 | 13:10 | 2.64 |
| M 30 | 07:08 | 8.12 | 54 | 19:47 | 8.08 | 56 | 01:42 | 2.61 | 14:24 | 2.54 |
| M 31 | 08:20 | 8.34 | 60 | 20:58 | 8.34 | 64 | 02:58 | 2.51 | 15:42 | 2.26 |

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

Prédictions de marées calculées par le SHOM - N° d'autorisation 2024-621. Secteur Le Touquet-Étaples

CARTE DU TERRITOIRE

Map of the territory



OFFICES DE TOURISME

Tourist offices

Berck-sur-Mer | 62600

03 21 09 50 00

Camiers Sainte-Cécile | 62176

03 21 84 72 18

Étaples-sur-Mer | 62630

03 21 09 56 94

Fressin | 62140

03 21 86 56 11

Hucqueliers | 62650

03 21 81 98 14

Le Touquet-Paris-Plage | 62520

03 21 06 72 00



7 Vallées | 62140

03 21 86 19 19

Merlimont-Plage | 62155

03 21 94 32 90

Montreuil-sur-Mer | 62170

03 21 06 04 27

Rang-du-Fliers | 62180

03 21 84 34 00


Stella-Plage | 62780

03 21 09 04 32

Conception & création :  www.aprimhenry.fr - Novembre 2024

Crédits photos couverture – Hugues VAN PETEGHEM / Office de Tourisme Camiers Sainte-Cécile

Crédits photos sommaire : Office de Tourisme Le Touquet-Paris-Plage

Traductions : Abaque traductions - Impression :  www.aprimhenry.fr - 25 000 ex.

Reproduction des prédictions de marées du SHOM pour le port « Le Touquet » non vérifiée par le SHOM et réalisée sous la seule responsabilité de l'éditeur. Numéro d'autorisation 2024-621. Le marégraphe étant installé au large du Touquet, nous précisons que le Touquet n'est pas un port au sens économique mais balnéaire. Des décalages/corrections en temps et hauteurs s'appliquent pour le port secondaire associé de Berck-sur-Mer.



Démarche écoresponsable : utilisation de papier recyclé et encres 100% végétales.

CE LIVRET DES TABLES DE MARÉES VOUS EST OFFERT PAR
L'AGENCE D'ATTRACTIVITÉ OPALE & CO


Maison des Entreprises

Boulevard Édouard Lévêque

62630 Étaples-sur-Mer

www.destinationcotedopale.com

 Côte d'Opale - Pour être mieux

 [destinationcotedopale](https://www.instagram.com/destinationcotedopale)

Côte d'Opale[∞]

Pour être mieux



MOULES DE BOUCHOT DE LA CÔTE D'OPALE

Depuis 1983, du producteur au consommateur



100% local



Famille Vallé



MAGASIN

69, rue de Valenciennes - 62 176 CAMIERS - 07 83 54 20 56

Ouvert le Mercredi et Samedi de 10H30 à 12H30 d'Avril à Octobre