



## Au rythme des marées

Sur le Bassin d'Arcachon, les marées rythment la vie quotidienne. Elles façonnent les paysages, nourrissent une biodiversité importante et accompagnent la diversité des activités humaines.

Cet **annuaire des marées** s'adresse à toutes celles et ceux qui aiment et pratiquent le Bassin. Vous y trouverez, mois après mois, les horaires des marées, mais aussi **des découvertes** sur les richesses naturelles et culturelles qui font l'identité de notre territoire.

Bonne lecture, et belle année au rythme des marées !  
**Le Parc naturel marin du Bassin d'Arcachon**



Phare du  
Cap Ferret



A marée haute

# Annuaire des marées 2026

## Horaires d'Arcachon-Eyrac

### Écart des marées

Corrections à appliquer aux horaires et hauteurs d'Arcachon-Eyrac :

Coefficients	Pleines mers		Basses mers	
	VE	ME	ME	VE
	95	45	45	95
<b>Corrections heures (min)</b>				
<b>Grand Piquey</b>	10	15	10	0
<b>Pilat Plage</b>	- 25	- 15	- 5	- 15
<b>Cap Ferret</b>	- 20	- 10	0	- 10
<b>Corrections hauteurs (centimètres)</b>				
<b>Grand Piquey</b>	- 15	- 15	- 5	- 15
<b>Pilat Plage</b>	- 30	- 20	0	0
<b>Cap Ferret</b>	- 15	- 5	+10	+ 15

VE : Vive-eau, ME : Morte-eau.

Les coefficients de marée  $\geq 90$  sont indiqués en rouge dans les tableaux mensuels.

# Parc naturel marin du Bassin d’Arcachon

## Quel est son contour ?

Le Parc naturel marin du Bassin d’Arcachon est **une aire marine protégée de 435 km<sup>2</sup>** qui abrite une grande diversité d’écosystèmes, entre lagune et océan. Il s’étend sur l’ensemble de l’intra-Bassin ainsi que sur les eaux atlantiques, depuis l’ouverture jusqu’à 3 milles nautiques au large (environ 5,5 km). Il comprend 10 communes et 145 kilomètres de côte.

Ses limites sont :

- au nord, à la frontière administrative entre les communes de Lège-Cap Ferret et Le Porge,
- au sud, à la limite entre les départements de la Gironde et des Landes.

## Quelles sont ses missions ?

Le Parc naturel marin du Bassin d’Arcachon a été créé le 5 juin 2014 avec trois missions principales : **protéger** les richesses naturelles et maintenir une bonne qualité de l’eau, **mieux connaître** et comprendre le milieu marin, **accompagner le développement durable** des activités maritimes.

## Qui fixe sa feuille de route ?

Le Parc naturel marin est porté par une gouvernance locale, appelée **conseil de gestion**. Composé de 56 représentants (élus, organisations professionnelles, usagers de loisirs, associations, services déconcentrés de l’État...), le conseil de gestion se réunit plusieurs fois par an pour définir et mettre en œuvre la politique du Parc naturel marin. Ses membres ont élaboré et adopté en 2017 le Plan de gestion du Parc, qui détermine ses axes de travail jusqu’en 2032.

# Parc naturel marin du Bassin d'Arcachon



LE PORGE

LEGE

ARRÈS

LEGE-  
CAP FERRET

ANDERNOS-LES-BAINS

LANTON

AUDENGE

ARCACHON

BIGANOS

LE MOULLEAU

GUJAN

DE-BUCH

MESTRAS

PYLA-SUR-MER

LE TEICH

MIOS

2km

- cadastre ostréicole
- herbiers de zostères
- estuaires
- périmètre du Parc naturel marin de Bassin d'Arcachon
- périmètre Natura 2000
- périmètre Réserve naturelle nationale

bathymétrie



La Cigale

BISCARROSSE



## Le Parc marin en chiffres clés



**3**

objectifs principaux  
du Parc naturel  
marin :

- protéger le milieu marin
- améliorer la connaissance
- accompagner le développement durable des activités liées à la mer



**435**

km<sup>2</sup>. C'est le périmètre  
du Parc naturel marin : il  
concerne l'ensemble du  
Bassin, les passes et l'océan  
jusqu'à 3 milles marins au  
large



**320**

élèves du Bassin d'Arcachon  
impliqués dans les Aires  
marines éducatives

**56**

membres siègent au  
Conseil de gestion. Ils fixent  
ensemble les axes de travail  
du Parc naturel marin



**540**

collégiens et lycéens du Bassin  
participent au projet : « Vivre et  
comprendre le Bassin, de la lagune  
à l'océan »



**8**

espèces de mammifères marins (marsouins, dauphins, phoques...) peuvent être observées dans le périmètre du Parc naturel marin



**30 000**

oiseaux limicoles hivernent sur le Bassin d'Arcachon



**4 110**

hectares de Zostère naine : le Bassin abrite le plus grand herbier de Zostère naine d'Europe !

**295**

Entreprises ostréicoles implantées (pour 900 emplois)



**300**

emplois directs en lien avec la pêche



**1 600**

emplois liés à l'activité nautique



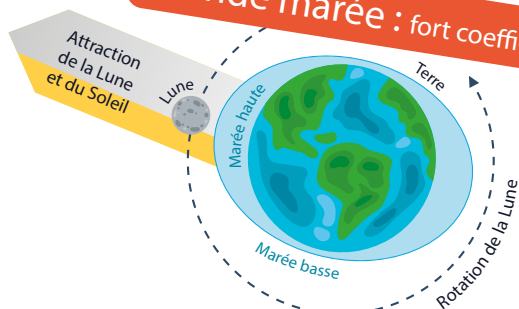
# Le phénomène des marées expliqué aux petits curieux !

Soleil

**Petite marée : faible coefficient**



**Grande marée : fort coefficient**





Tu l'as sûrement remarqué : toutes les six heures environ, la mer monte ou descend : c'est le phénomène des marées. À chaque marée montante, entre **200 et 400 millions de m<sup>3</sup> d'eau** - soit l'équivalent de 80 000 à 160 000 piscines olympiques - entrent dans le Bassin d'Arcachon !

Les marées sont provoquées par les mouvements et les forces de la Lune, du Soleil et de la Terre. **La Lune et le Soleil attirent les eaux de la Terre** comme un aimant. Quand la Lune passe devant un océan, la mer monte. Quand elle s'éloigne, la mer descend.

L'annuaire des marées indique l'heure de la marée haute et de la marée basse, mais aussi **le coefficient** (de 20 à 120). Plus ce chiffre est élevé, plus la marée est importante. Ce coefficient dépend directement de l'alignement de la Lune et du Soleil.

# JANVIER Arcachon (Gironde)

Date	Pleine mer						Basse mer			
	Matin h:min	Haut.	Coef.	Soir h:min	Haut.	Coef.	Matin h:min	Haut.	Soir h:min	Haut.
1 J	03:08	3.98	69	15:40	4.05	74	09:14	0.84	21:43	0.83
2 V	04:06	4.20	79	16:37	4.19	84	10:17	0.66	22:42	0.69
3 S	05:00	4.39	88	17:30	4.29	91	11:15	0.50	23:35	0.60
4 D	05:51	4.51	94	18:20	4.32	95	12:08	0.40	--:--	---
5 L	06:40	4.55	96	19:07	4.27	95	00:25	0.55	12:56	0.39
6 M	07:27	4.49	93	19:52	4.14	91	01:09	0.57	13:39	0.46
7 M	08:11	4.34	87	20:34	3.96	82	01:50	0.64	14:19	0.61
8 J	08:52	4.13	77	21:14	3.75	72	02:29	0.76	14:57	0.80
9 V	09:32	3.89	66	21:55	3.55	60	03:08	0.93	15:36	1.02
10 S	10:17	3.64	54	22:44	3.39	49	03:49	1.12	16:19	1.23
11 D	11:10	3.43	44	23:43	3.27	39	04:36	1.33	17:10	1.43
12 L	12:12	3.28	36	--:--	---	---	05:34	1.51	18:14	1.55
13 M	00:49	3.25	35	13:21	3.23	35	06:46	1.58	19:25	1.55
14 M	01:58	3.33	36	14:34	3.30	39	07:57	1.51	20:30	1.43
15 J	03:00	3.49	43	15:32	3.45	47	08:58	1.35	21:23	1.27
16 V	03:50	3.68	52	16:18	3.61	56	09:49	1.17	22:09	1.12
17 S	04:33	3.87	61	16:58	3.76	65	10:33	1.00	22:51	0.97
18 D	05:12	4.03	69	17:35	3.89	73	11:15	0.85	23:31	0.84
19 L	05:49	4.15	76	18:10	3.98	79	11:56	0.72	--:--	---
20 M	06:25	4.24	81	18:45	4.04	83	00:11	0.74	12:36	0.63
21 M	07:00	4.29	84	19:19	4.06	85	00:50	0.68	13:14	0.60
22 J	07:36	4.29	85	19:54	4.04	84	01:26	0.67	13:49	0.62
23 V	08:14	4.24	82	20:32	3.96	80	02:01	0.71	14:24	0.70
24 S	08:54	4.12	76	21:15	3.82	73	02:36	0.79	15:00	0.81
25 D	09:38	3.95	68	22:02	3.66	64	03:16	0.90	15:42	0.96
26 L	10:31	3.74	59	23:02	3.52	54	04:03	1.05	16:33	1.14
27 M	11:38	3.57	50	--:--	---	---	05:05	1.21	17:43	1.30
28 M	00:19	3.46	47	13:02	3.50	47	06:26	1.28	19:06	1.32
29 J	01:44	3.56	49	14:26	3.60	52	07:49	1.18	20:24	1.18
30 V	02:59	3.79	58	15:36	3.81	65	09:05	0.96	21:35	0.97
31 S	04:01	4.07	72	16:33	4.03	78	10:13	0.71	22:36	0.74



## Bernache cravant

La Bernache cravant à ventre sombre revient chaque automne sur le Bassin d'Arcachon. Après avoir parcouru plusieurs milliers de kilomètres depuis la Sibérie, ces petites oies se rassemblent en groupes serrés et animent le paysage par leurs vols bas et leurs cris caractéristiques.

Le Bassin est **le site d'hivernage** le plus important de la Bernache cravant en Europe. Herbivores, elles se nourrissent de brins de zostère naine, une plante marine qui forme de vastes herbiers sur le Bassin. Elles ne sont pas pour autant responsables de la régression de l'herbier : on estime qu'elles ne consomment qu'une faible part des feuilles de zostère (en moyenne 3 % de la biomasse totale du Bassin).

La Bernache quitte le Bassin à la fin de l'hiver pour rejoindre sa Sibérie natale.



**35 060 Bernaches ont été comptées**  
sur le Bassin en novembre 2025,  
au pic de la saison



# FÉVRIER Arcachon (Gironde)

Date	Pleine mer						Basse mer			
	Matin h:min	Haut.	Coef.	Soir h:min	Haut.	Coef.	Matin h:min	Haut.	Soir h:min	Haut.
1 D	04:54	4.32	84	17:23	4.20	89	11:11	0.48	23:29	0.54
2 L	05:42	4.49	94	18:08	4.30	97	12:00	0.33	--:--	--
3 M	06:27	4.56	99	18:50	4.30	99	00:15	0.43	12:44	0.31
4 M	07:07	4.52	99	19:27	4.21	97	00:56	0.42	13:22	0.39
5 J	07:43	4.39	94	20:01	4.07	90	01:31	0.48	13:55	0.54
6 V	08:16	4.18	84	20:31	3.89	79	02:03	0.61	14:25	0.73
7 S	08:47	3.94	73	21:03	3.69	66	02:34	0.79	14:55	0.95
8 D	09:20	3.67	59	21:41	3.46	52	03:06	1.01	15:26	1.20
9 L	10:02	3.38	46	22:34	3.24	39	03:40	1.27	16:01	1.45
10 M	11:07	3.11	33	23:48	3.08	28	04:22	1.53	16:52	1.70
11 M	12:29	2.97	25	--:--	--	--	05:36	1.74	18:37	1.81
12 J	01:12	3.09	25	14:04	3.03	28	07:26	1.71	20:04	1.66
13 V	02:34	3.26	33	15:13	3.25	39	08:36	1.48	21:01	1.42
14 S	03:29	3.53	45	15:59	3.50	52	09:28	1.22	21:49	1.16
15 D	04:12	3.80	59	16:38	3.75	65	10:14	0.97	22:33	0.93
16 L	04:52	4.04	71	17:14	3.96	77	10:57	0.75	23:15	0.72
17 M	05:29	4.24	82	17:50	4.12	87	11:39	0.58	23:55	0.56
18 M	06:05	4.39	91	18:24	4.23	94	12:18	0.46	--:--	--
19 J	06:40	4.48	96	18:57	4.27	97	00:33	0.47	12:56	0.41
20 V	07:14	4.49	97	19:32	4.25	96	01:09	0.44	13:30	0.44
21 S	07:50	4.41	94	20:07	4.16	91	01:43	0.48	14:03	0.54
22 D	08:29	4.24	86	20:48	3.98	81	02:17	0.57	14:37	0.69
23 L	09:12	3.98	74	21:32	3.75	67	02:54	0.73	15:16	0.90
24 M	10:05	3.67	60	22:32	3.51	52	03:40	0.96	16:05	1.17
25 M	11:16	3.39	46	23:57	3.36	41	04:40	1.22	17:14	1.43
26 J	12:56	3.29	39	--:--	--	--	06:10	1.36	18:52	1.49
27 V	01:38	3.45	42	14:28	3.45	47	07:47	1.24	20:21	1.28
28 S	02:57	3.72	55	15:34	3.73	62	09:05	0.95	21:30	0.97



## Pinasse



Embarcation traditionnelle du Bassin d'Arcachon, la pinasse était à l'origine construite en bois de pin. **Son fond plat**, qui limite le tirant d'eau, et son **étrave relevée**, idéale pour affronter le clapot, en font un bateau parfaitement adapté aux particularités du Bassin.

Longtemps équipée d'une voile, la pinasse était utilisée pour **l'ostréiculture** et **la pêche à la sardine**, contribuant ainsi au développement économique de la région. En 1903, Albert Couach et Auguste Bert mettent au point la première pinasse à moteur, marquant une nouvelle étape dans son histoire.

Aujourd'hui, si elle est principalement utilisée pour la plaisance, la pinasse demeure bien plus qu'un bateau : elle représente un véritable **symbole intemporel** du Bassin.



Bac à voile  
L'Escalumade

## Bac à voile

Dessiné par le charpentier de marine Auguste Bert, ce bateau a accompagné le développement de l'ostréiculture entre 1860 et 1890, en complément de la pinasse.

# MARS Arcachon (Gironde)

Date	Pleine mer						Basse mer			
	Matin h:min	Haut.	Coef.	Soir h:min	Haut.	Coef.	Matin h:min	Haut.	Soir h:min	Haut.
<b>D</b> 1	03:56	4.03	<b>70</b>	16:26	3.99	<b>78</b>	10:06	0.64	22:26	0.67
<b>L</b> 2	04:44	4.28	<b>84</b>	17:09	4.17	<b>90</b>	10:57	0.41	23:14	0.46
<b>M</b> 3	05:27	4.44	<b>94</b>	17:48	4.27	<b>97</b>	11:42	0.31	23:57	0.37
<b>M</b> 4	06:05	4.50	<b>99</b>	18:24	4.30	<b>99</b>	12:21	0.32	--:--	--
<b>J</b> 5	06:39	4.46	<b>99</b>	18:56	4.25	<b>97</b>	00:33	0.37	12:54	0.42
<b>V</b> 6	07:11	4.35	<b>94</b>	19:25	4.15	<b>91</b>	01:04	0.45	13:23	0.56
<b>S</b> 7	07:39	4.17	<b>86</b>	19:53	4.00	<b>81</b>	01:32	0.57	13:48	0.73
<b>D</b> 8	08:08	3.94	<b>75</b>	20:23	3.80	<b>69</b>	01:59	0.74	14:13	0.93
<b>L</b> 9	08:38	3.67	<b>62</b>	20:56	3.56	<b>55</b>	02:25	0.95	14:38	1.16
<b>M</b> 10	09:12	3.36	<b>48</b>	21:37	3.29	<b>41</b>	02:53	1.19	15:06	1.40
<b>M</b> 11	10:00	3.06	<b>34</b>	22:43	3.05	<b>28</b>	03:27	1.45	15:44	1.67
<b>J</b> 12	11:30	2.85	<b>23</b>	--:--	--	--	04:19	1.71	16:53	1.91
<b>V</b> 13	00:18	2.98	<b>21</b>	13:20	2.89	<b>23</b>	06:48	1.79	19:30	1.79
<b>S</b> 14	01:51	3.15	<b>28</b>	14:38	3.15	<b>35</b>	08:03	1.53	20:29	1.50
<b>D</b> 15	02:54	3.45	<b>42</b>	15:26	3.47	<b>50</b>	08:56	1.23	21:19	1.19
<b>L</b> 16	03:41	3.77	<b>58</b>	16:07	3.77	<b>66</b>	09:44	0.94	22:05	0.90
<b>M</b> 17	04:22	4.06	<b>73</b>	16:45	4.03	<b>80</b>	10:30	0.69	22:49	0.65
<b>M</b> 18	05:01	4.31	<b>87</b>	17:22	4.23	<b>92</b>	11:13	0.49	23:31	0.47
<b>J</b> 19	05:39	4.48	<b>97</b>	17:57	4.35	<b>101</b>	11:54	0.37	--:--	--
<b>V</b> 20	06:15	4.57	<b>103</b>	18:32	4.41	<b>104</b>	00:11	0.35	12:32	0.33
<b>S</b> 21	06:51	4.57	<b>104</b>	19:08	4.39	<b>103</b>	00:48	0.31	13:08	0.37
<b>D</b> 22	07:28	4.46	<b>100</b>	19:44	4.28	<b>95</b>	01:23	0.34	13:42	0.48
<b>L</b> 23	08:09	4.24	<b>89</b>	20:27	4.07	<b>82</b>	01:59	0.45	14:18	0.67
<b>M</b> 24	08:55	3.92	<b>74</b>	21:16	3.80	<b>66</b>	02:39	0.65	14:58	0.92
<b>M</b> 25	09:52	3.56	<b>57</b>	22:18	3.52	<b>49</b>	03:27	0.92	15:49	1.23
<b>J</b> 26	11:15	3.27	<b>43</b>	23:56	3.37	<b>39</b>	04:30	1.21	17:02	1.49
<b>V</b> 27	12:58	3.24	<b>39</b>	--:--	--	--	06:07	1.34	18:47	1.50
<b>S</b> 28	01:33	3.48	<b>43</b>	14:21	3.45	<b>49</b>	07:41	1.17	20:09	1.23
<b>D</b> 29	03:46	3.74	<b>56</b>	16:21	3.73	<b>63</b>	09:50	0.87	22:12	0.91
<b>L</b> 30	04:41	4.00	<b>70</b>	17:07	3.96	<b>77</b>	10:45	0.62	23:04	0.65
<b>M</b> 31	05:25	4.19	<b>82</b>	17:46	4.11	<b>86</b>	11:32	0.46	23:49	0.49



## Seiche

Espèce emblématique du Bassin d'Arcachon, la seiche constitue une **ressource précieuse** pour les pêcheurs professionnels, qui la capturent principalement au casier et au filet.

À la fin de l'hiver, la seiche pénètre dans le Bassin pour se reproduire. Les femelles pondent **des œufs en grappes** sur des supports naturels (zostères, algues) ou artificiels (casiers, cordages). Les œufs, teintés de noir par l'encre de la femelle, incubent en moyenne 2 à 3 mois avant d'éclore.

Au cours de son cycle de vie - d'une durée d'un an ou deux - la seiche effectuera des migrations entre les eaux profondes du large pour hiverner et les eaux côtières pour s'accoupler et pondre.



**La quantité de seiches pêchées varie fortement d'une année à l'autre. En 2024, 84 tonnes ont été vendues à la criée d'Arcachon.**

### Suivre les pontes de seiche

Le Parc naturel marin, en partenariat avec des pêcheurs professionnels et Capena, installe des pondoires artificiels dans différents secteurs du Bassin afin de suivre et étudier l'évolution des pontes de seiche au fil des années.



# AVRIL Arcachon (Gironde)

Date	Pleine mer						Basse mer			
	Matin h:min	Haut.	Coef.	Soir h:min	Haut.	Coef.	Matin h:min	Haut.	Soir h:min	Haut.
<b>M</b> 1	06:03	4.30	89	18:21	4.20	92	12:14	0.42	---	---
<b>J</b> 2	06:37	4.33	93	18:53	4.24	93	00:29	0.46	12:50	---
<b>V</b> 3	07:08	4.31	93	19:23	4.23	91	01:03	0.47	13:20	0.55
<b>S</b> 4	07:38	4.22	89	19:53	4.16	86	01:32	0.53	13:47	0.65
<b>D</b> 5	08:08	4.08	82	20:22	4.03	78	01:59	0.62	14:12	0.78
<b>L</b> 6	08:36	3.87	73	20:51	3.85	68	02:26	0.75	14:37	0.94
<b>M</b> 7	09:07	3.62	62	21:24	3.62	56	02:53	0.92	15:02	1.13
<b>M</b> 8	09:41	3.36	50	22:04	3.38	43	03:22	1.12	15:31	1.35
<b>J</b> 9	10:28	3.10	37	23:01	3.16	32	03:57	1.34	16:11	1.58
<b>V</b> 10	11:43	2.91	27	--:--	---	---	04:47	1.57	17:13	1.80
<b>S</b> 11	00:25	3.07	25	13:21	2.93	26	06:25	1.70	19:29	1.79
<b>D</b> 12	01:53	3.18	29	14:43	3.16	35	08:11	1.50	20:39	1.51
<b>L</b> 13	03:03	3.44	42	15:40	3.47	50	09:09	1.22	21:34	1.20
<b>M</b> 14	03:58	3.75	58	16:27	3.78	66	10:02	0.94	22:26	0.92
<b>M</b> 15	04:45	4.05	73	17:10	4.05	81	10:53	0.70	23:15	0.67
<b>J</b> 16	05:29	4.29	87	17:50	4.25	93	11:40	0.51	--:--	---
<b>V</b> 17	06:10	4.45	97	18:29	4.39	101	00:02	0.39	12:25	0.33
<b>S</b> 18	06:49	4.54	104	19:08	4.45	105	00:45	0.34	13:06	---
<b>D</b> 19	07:30	4.52	104	19:48	4.44	102	01:26	0.27	13:45	0.38
<b>L</b> 20	08:11	4.39	99	20:30	4.32	94	02:06	0.29	14:23	0.50
<b>M</b> 21	08:57	4.15	88	21:16	4.11	81	02:46	0.40	15:03	0.69
<b>M</b> 22	09:48	3.83	73	22:12	3.85	65	03:30	0.61	15:48	0.94
<b>J</b> 23	10:52	3.51	58	23:23	3.61	51	04:21	0.87	16:42	1.21
<b>V</b> 24	12:17	3.31	46	--:--	---	---	05:27	1.12	17:55	1.40
<b>S</b> 25	00:50	3.50	44	13:42	3.31	44	06:52	1.21	19:24	1.38
<b>D</b> 26	02:11	3.56	47	14:54	3.47	51	08:13	1.10	20:39	1.18
<b>L</b> 27	03:19	3.72	56	15:52	3.67	61	09:19	0.91	21:41	0.95
<b>M</b> 28	04:13	3.88	66	16:38	3.84	71	10:13	0.74	22:32	0.77
<b>M</b> 29	04:56	3.99	74	17:16	3.97	77	10:59	0.65	23:17	0.67
<b>J</b> 30	05:33	4.05	80	17:49	4.05	81	11:40	0.63	23:57	0.64



## Laisse de mer



La laisse de mer désigne le ruban de **déchets végétaux et animaux** déposés par la mer sur la plage : zostères, bois flotté, os de seiche, coquillages, capsules de raie. Parfois longue de plusieurs kilomètres, elle marque la **limite des marées**.

Bien plus qu'un simple amas de débris, la laisse de mer constitue un **écosystème essentiel**. De nombreux oiseaux y trouvent leur nourriture parmi les petits invertébrés. Elle contribue en outre à retenir le sable pour permettre aux plages et aux dunes de se maintenir ou de se développer.

Malheureusement, des **déchets échoués** (plastiques, cordages...) sont parfois présents dans la laisse de mer. Ils peuvent être déposés dans les bacs à marée installés hors-saison sur les plages du Bassin.

### Bacs à marée

Les bacs à marée sont destinés uniquement aux déchets échoués. Bien utilisés, ils permettent de mesurer la pollution du littoral.



# MAI Arcachon (Gironde)

Date	Pleine mer						Basse mer			
	Matin h:min	Haut.	Coef.	Soir h:min	Haut.	Coef.	Matin h:min	Haut.	Soir h:min	Haut.
V 1	06:06	4.09	82	18:21	4.11	82	12:15	0.66	--:--	--
S 2	06:38	4.08	82	18:53	4.13	82	00:30	0.65	12:45	0.71
D 3	07:11	4.03	80	19:26	4.09	78	01:01	0.67	13:13	0.76
L 4	07:43	3.92	76	19:58	3.99	73	01:31	0.71	13:42	0.84
M 5	08:14	3.76	69	20:29	3.84	66	02:01	0.79	14:11	0.96
M 6	08:46	3.58	62	21:04	3.68	57	02:33	0.91	14:41	1.11
J 7	09:22	3.39	53	21:46	3.50	48	03:05	1.05	15:14	1.27
V 8	10:10	3.21	44	22:40	3.35	40	03:43	1.21	15:56	1.44
S 9	11:14	3.10	37	23:47	3.28	35	04:32	1.37	16:55	1.59
D 10	12:29	3.10	35	--:--	--	--	05:44	1.45	18:22	1.60
L 11	01:00	3.33	36	13:44	3.24	40	07:08	1.37	19:39	1.42
M 12	02:09	3.50	45	14:48	3.48	51	08:14	1.17	20:42	1.19
M 13	03:11	3.72	57	15:43	3.74	64	09:14	0.96	21:41	0.95
J 14	04:05	3.96	70	16:32	3.98	77	10:10	0.76	22:37	0.72
V 15	04:55	4.17	83	17:19	4.18	88	11:04	0.59	23:30	0.52
S 16	05:42	4.32	92	18:03	4.33	96	11:54	0.48	--:--	--
D 17	06:28	4.40	98	18:48	4.42	99	00:19	0.37	12:41	0.42
L 18	07:15	4.38	99	19:34	4.42	97	01:06	0.28	13:25	0.44
M 19	08:02	4.28	95	20:22	4.33	91	01:51	0.29	14:09	0.53
M 20	08:53	4.08	87	21:14	4.17	81	02:37	0.38	14:53	0.68
J 21	09:47	3.83	76	22:12	3.96	70	03:24	0.54	15:41	0.86
V 22	10:50	3.59	64	23:18	3.77	59	04:16	0.75	16:34	1.05
S 23	11:59	3.43	55	--:--	--	--	05:14	0.94	17:36	1.19
D 24	00:26	3.64	52	13:07	3.38	51	06:20	1.07	18:46	1.23
L 25	01:33	3.58	50	14:11	3.42	51	07:29	1.10	19:54	1.18
M 26	02:36	3.59	53	15:10	3.53	55	08:33	1.06	20:58	1.08
M 27	03:33	3.64	57	15:59	3.65	60	09:31	0.98	21:53	0.98
J 28	04:21	3.71	62	16:41	3.76	65	10:20	0.92	22:41	0.90
V 29	05:01	3.76	67	17:18	3.87	68	11:03	0.88	23:23	0.85
S 30	05:39	3.81	70	17:54	3.95	70	11:41	0.86	--:--	--
D 31	06:15	3.84	71	18:30	3.99	71	12:14	0.86	00:00	0.82



## Gravelot à collier interrompu



Le Gravelot à collier interrompu est une espèce protégée en Europe. Ce petit oiseau, présent **de mars à septembre** sur les plages océanes du Bassin, est facilement reconnaissable grâce à son joli col noir et son plumage brun clair.

Cet oiseau a la particularité de faire son nid directement dans le sable, en haut de plage. Ses œufs, parfaitement camouflés, sont très vulnérables et peuvent être détruits accidentellement par les promeneurs ou les animaux.

Pendant la saison de reproduction, les agents du Parc naturel marin parcourent les plages pour repérer **les couples, les nids et les poussins**. Ils installent parfois des dispositifs de protection autour des nids les plus exposés afin de maximiser les chances d'éclosion.



En 2025, **31 nids** ont été localisés sur les plages océanes du Bassin d'Arcachon

### Conseils

Pour **protéger les œufs**, privilégiez la marche sur le bas de plage et tenez vos chiens en laisse.

# JUIN Arcachon (Gironde)

Date	Pleine mer						Basse mer			
	Matin h:min	Haut.	Coef.	Soir h:min	Haut.	Coef.	Matin h:min	Haut.	Soir h:min	Haut.
L 1	06:51	3.83	71	19:06	3.99	71	00:35	0.80	12:48	0.86
M 2	07:26	3.78	70	19:41	3.94	69	01:10	0.79	13:22	0.89
M 3	08:00	3.70	68	20:15	3.87	66	01:45	0.80	13:57	0.94
J 4	08:33	3.61	64	20:52	3.78	62	02:21	0.85	14:31	1.02
V 5	09:11	3.52	59	21:33	3.68	57	02:57	0.93	15:08	1.12
S 6	09:56	3.42	54	22:20	3.59	52	03:36	1.02	15:48	1.21
D 7	10:47	3.35	50	23:14	3.52	48	04:19	1.11	16:37	1.29
L 8	11:44	3.31	47	--	--	--	05:11	1.17	17:36	1.33
M 9	00:14	3.51	47	12:49	3.35	47	06:14	1.19	18:45	1.28
M 10	01:17	3.55	49	13:55	3.47	52	07:21	1.13	19:53	1.16
J 11	02:23	3.66	55	14:58	3.65	60	08:27	1.01	20:58	0.98
V 12	03:26	3.81	64	15:57	3.85	69	09:30	0.87	22:01	0.79
S 13	04:25	3.98	74	16:52	4.06	79	10:31	0.73	23:02	0.61
D 14	05:21	4.12	83	17:44	4.23	87	11:28	0.61	23:59	0.44
L 15	06:14	4.22	90	18:36	4.36	93	12:21	0.53	--	--
M 16	07:06	4.26	94	19:27	4.42	95	00:52	0.33	13:12	0.50
M 17	07:57	4.22	94	20:18	4.39	93	01:43	0.29	13:59	0.52
J 18	08:47	4.10	90	21:09	4.29	87	02:31	0.33	14:46	0.59
V 19	09:38	3.93	83	22:01	4.11	79	03:17	0.44	15:31	0.69
S 20	10:30	3.73	74	22:54	3.91	69	04:03	0.60	16:17	0.83
D 21	11:23	3.55	64	23:48	3.70	59	04:50	0.80	17:07	0.99
L 22	12:19	3.41	55	--	--	--	05:41	0.99	18:01	1.13
M 23	00:44	3.53	51	13:16	3.34	48	06:37	1.15	19:02	1.24
M 24	01:42	3.42	47	14:16	3.35	46	07:38	1.24	20:07	1.27
J 25	02:43	3.38	46	15:15	3.43	47	08:42	1.25	21:11	1.22
V 26	03:42	3.41	49	16:08	3.54	51	09:40	1.19	22:08	1.13
S 27	04:34	3.48	54	16:54	3.67	56	10:31	1.10	22:56	1.03
D 28	05:19	3.57	59	17:35	3.79	61	11:15	1.03	23:39	0.95
L 29	05:59	3.66	63	18:14	3.89	65	11:54	0.97	--	--
M 30	06:37	3.72	67	18:51	3.95	69	00:18	0.87	12:32	0.91



## Mammifères marins



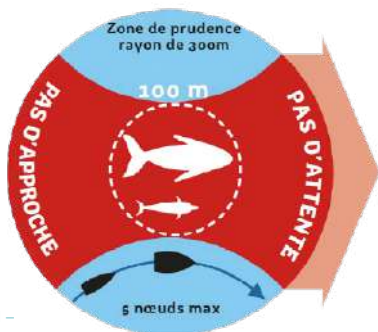
Dans le périmètre du Parc naturel marin, il est possible de rencontrer des **phoques**, des **dauphins communs**, des **marsouins** et des **grands dauphins**.

Des phoques sont parfois observés sur les bancs de sable. Il s'agit souvent de **jeunes individus sevrés** qui utilisent les bancs de sable pour se reposer. Cette phase de repos est **vitale** pour eux ; gardons nos distances pour ne pas les faire fuir et gaspiller de l'énergie inutilement. Un dérangement répété peut pousser les phoques à **abandonner définitivement le site**.

**Les mammifères marins, de par leur sensibilité, sont des indicateurs précieux de l'écologie marine.**

### Observer sans déranger

- Maintenir une distance minimale de 100 m avec l'animal
- Naviguer à moins de 5 nœuds
- En cas de dérangement manifeste (par exemple : phoque aux aguets), s'éloigner de l'animal



# JUILLET Arcachon (Gironde)

Date	Pleine mer						Basse mer				
	Matin h:min	Haut.	Coef.	Soir h:min	Haut.	Coef.	Matin h:min	Haut.	Soir h:min	Haut.	
<b>M</b> 1	07:13	3.75	<b>70</b>	19:27	3.98	<b>71</b>	00:56	0.80	13:09	0.86	
<b>J</b> 2	07:47	3.76	<b>71</b>	20:02	3.98	<b>72</b>	01:34	0.74	13:47	0.84	
<b>V</b> 3	08:21	3.76	<b>72</b>	20:38	3.96	<b>71</b>	02:11	0.73	14:23	0.85	
<b>S</b> 4	08:55	3.73	<b>70</b>	21:15	3.92	<b>69</b>	02:47	0.75	14:58	0.89	
<b>D</b> 5	09:34	3.68	<b>68</b>	21:56	3.84	<b>66</b>	03:22	0.80	15:33	0.94	
<b>L</b> 6	10:17	3.60	<b>64</b>	22:41	3.75	<b>61</b>	03:59	0.87	16:13	1.01	
<b>M</b> 7	11:04	3.52	<b>59</b>	23:32	3.65	<b>56</b>	04:40	0.95	16:59	1.09	
<b>M</b> 8	12:01	3.45	<b>54</b>	--:--	--	--	05:30	1.05	17:58	1.17	
<b>J</b> 9	00:32	3.57	<b>52</b>	13:06	3.45	<b>52</b>	06:33	1.13	19:10	1.18	
<b>V</b> 10	01:41	3.55	<b>52</b>	14:19	3.54	<b>53</b>	07:46	1.13	20:25	1.08	
<b>S</b> 11	02:55	3.62	<b>56</b>	15:31	3.71	<b>60</b>	08:59	1.04	21:36	0.91	
<b>D</b> 12	04:06	3.76	<b>65</b>	16:35	3.94	<b>70</b>	10:07	0.91	22:45	0.71	
<b>L</b> 13	05:09	3.94	<b>76</b>	17:33	4.18	<b>81</b>	11:12	0.75	23:48	0.51	
<b>M</b> 14	06:06	4.11	<b>86</b>	18:27	4.37	<b>90</b>	12:11	0.60	--:--	--	
<b>M</b> 15	06:57	4.22	<b>94</b>	19:18	4.48	<b>96</b>	00:45	0.34	13:04	0.48	
<b>J</b> 16	07:46	4.25	<b>98</b>	20:06	4.49	<b>98</b>	01:36	0.24	13:52	0.43	
<b>V</b> 17	08:32	4.18	<b>97</b>	20:52	4.40	<b>94</b>	02:22	0.25	14:35	0.45	
<b>S</b> 18	09:15	4.05	<b>91</b>	21:35	4.22	<b>86</b>	03:03	0.36	15:14	0.54	
<b>D</b> 19	09:56	3.85	<b>81</b>	22:16	3.97	<b>75</b>	03:41	0.54	15:52	0.69	
<b>L</b> 20	10:36	3.65	<b>69</b>	22:58	3.71	<b>63</b>	04:18	0.76	16:32	0.89	
<b>M</b> 21	11:20	3.45	<b>57</b>	23:47	3.45	<b>50</b>	04:58	1.00	17:15	1.12	
<b>M</b> 22	12:15	3.29	<b>45</b>	--:--	--	--	05:43	1.24	18:08	1.35	
<b>J</b> 23	00:46	3.25	<b>40</b>	13:20	3.20	<b>37</b>	06:41	1.44	19:17	1.49	
<b>V</b> 24	01:53	3.13	<b>35</b>	14:31	3.22	<b>35</b>	07:54	1.52	20:35	1.47	
<b>S</b> 25	03:09	3.15	<b>37</b>	15:41	3.35	<b>40</b>	09:08	1.45	21:43	1.33	
<b>D</b> 26	04:16	3.27	<b>44</b>	16:36	3.54	<b>48</b>	10:07	1.30	22:36	1.15	
<b>L</b> 27	05:04	3.44	<b>53</b>	17:19	3.72	<b>57</b>	10:56	1.14	23:22	0.99	
<b>M</b> 28	05:44	3.60	<b>61</b>	17:58	3.89	<b>65</b>	11:38	0.99	--:--	--	
<b>M</b> 29	06:21	3.74	<b>69</b>	18:34	4.02	<b>72</b>	00:03	0.84	12:18	0.87	
<b>J</b> 30	06:55	3.85	<b>75</b>	19:09	4.12	<b>78</b>	00:42	0.72	12:56	0.76	
<b>V</b> 31	07:29	3.93	<b>80</b>	19:43	4.18	<b>82</b>	01:19	0.63	13:33	0.69	



## Herbiers marins

Les herbiers de zostères, qui tapissent les fonds marins et les estrans, jouent **un rôle primordial** pour le Bassin d'Arcachon. La Zostère naine est une source de nourriture pour **les oiseaux migrants**. La Zostère marine permet à de nombreuses espèces de se nourrir et s'abriter, notamment **l'hippocampe**. Les herbiers freinent en outre **les courants et l'envasement**. Ils sont au centre de l'équilibre écologique du Bassin, dont dépendent de **nombreuses activités économiques**.

Depuis le début des années 2000, 44 % des herbiers de Zostère naine et 85 % des herbiers de Zostère marine ont disparu. **Leur préservation et leur restauration** constituent des enjeux majeurs du Parc marin.



### Chantiers participatifs

Le Parc naturel marin organise chaque année des chantiers participatifs de collecte de graines de Zostère naine sur l'île aux Oiseaux : un appel à bénévoles est lancé fin juin / début juillet !



Hippocampe à museau long  
ou *Hippocampus guttulatus*

# AOÛT Arcachon (Gironde)

Date	Pleine mer						Basse mer			
	Matin h:min	Haut.	Coef.	Soir h:min	Haut.	Coef.	Matin h:min	Haut.	Soir h:min	Haut.
S 1	08:01	3.97	83	20:16	4.19	83	01:56	0.58	14:08	0.66
D 2	08:33	3.98	83	20:51	4.16	82	02:30	0.59	14:40	0.69
L 3	09:08	3.93	80	21:28	4.06	77	03:02	0.64	15:12	0.74
M 4	09:46	3.83	74	22:09	3.91	70	03:34	0.73	15:47	0.83
M 5	10:28	3.69	66	22:56	3.72	61	04:10	0.84	16:29	0.96
J 6	11:20	3.53	57	23:56	3.52	52	04:55	1.01	17:22	1.13
V 7	12:29	3.42	48	--:--	--	--	05:53	1.21	18:37	1.27
S 8	01:13	3.40	46	13:54	3.44	46	07:15	1.32	20:06	1.22
D 9	02:42	3.44	48	15:20	3.63	53	08:40	1.25	21:27	1.02
L 10	04:01	3.63	59	16:29	3.92	66	09:57	1.05	22:40	0.75
M 11	05:04	3.89	74	17:27	4.21	81	11:06	0.80	23:43	0.48
M 12	05:57	4.11	87	18:17	4.44	93	12:03	0.56	--:--	--
J 13	06:44	4.26	97	19:03	4.56	100	00:36	0.28	12:53	0.40
V 14	07:28	4.31	102	19:46	4.56	102	01:23	0.20	13:37	0.34
S 15	08:07	4.27	101	20:25	4.45	98	02:03	0.25	14:15	0.38
D 16	08:43	4.14	95	21:00	4.26	90	02:39	0.39	14:49	0.51
L 17	09:16	3.97	84	21:32	4.00	78	03:11	0.59	15:21	0.68
M 18	09:47	3.77	71	22:06	3.71	64	03:41	0.82	15:53	0.91
M 19	10:24	3.54	57	22:46	3.41	49	04:12	1.07	16:28	1.18
J 20	11:13	3.30	42	23:47	3.12	36	04:47	1.34	17:09	1.46
V 21	12:25	3.12	30	--:--	--	--	05:33	1.61	18:16	1.70
S 22	01:07	2.95	27	13:49	3.08	26	07:03	1.78	20:09	1.69
D 23	02:40	2.97	28	15:15	3.23	32	08:43	1.67	21:22	1.47
L 24	03:56	3.17	38	16:13	3.48	44	09:45	1.44	22:14	1.22
M 25	04:43	3.41	51	16:56	3.74	57	10:33	1.19	22:59	0.98
M 26	05:21	3.65	63	17:34	3.97	68	11:16	0.98	23:40	0.79
J 27	05:56	3.85	74	18:10	4.16	78	11:56	0.80	--:--	--
V 28	06:30	4.02	83	18:44	4.30	86	00:20	0.64	12:35	0.66
S 29	07:03	4.13	89	19:18	4.38	91	00:58	0.54	13:12	0.57
D 30	07:35	4.20	93	19:50	4.40	93	01:34	0.49	13:47	0.54
L 31	08:06	4.20	93	20:24	4.35	91	02:07	0.51	14:19	0.57



## Dune du Pilat

Véritable joyau du littoral, la dune du Pilat est un site exceptionnel : elle cumule 55 millions de m<sup>3</sup> de sable et plus de 4 000 ans d'histoire. Avec ses 103 mètres de haut et ses 3 km de long, elle est la **plus haute dune d'Europe**. A quoi doit-on ce record ?

Sous l'eau, le sable est transporté le long du littoral par un courant marin appelé **dérive nord-sud**. Ce courant, combiné à la houle, déplace de grandes quantités de sable. Mais au niveau du Bassin d'Arcachon, son rythme ralentit ; le sable s'accumule, jusqu'à former des bancs, comme le banc d'Arguin.

Le vent en provenance du large prend le relais et pousse ce sable vers l'intérieur des terres, **façonnant la dune** telle que nous la connaissons aujourd'hui.

Chaque grain de sable emporté par le vent remonte la pente la plus douce de la dune, et dévale la pente la plus forte. La dune du Pilat avance ainsi inexorablement sur les terres.

### Pilat ou Pyla ?

La dune s'écrit « Pilat », qui signifie « accumulation de sable » en gascon.

Le quartier de Pyla-sur-Mer s'écrit par contre avec un y !



Date	Pleine mer						Basse mer			
	Matin h:min	Haut.	Coef.	Soir h:min	Haut.	Coef.	Matin h:min	Haut.	Soir h:min	Haut.
<b>M</b> 1	08:41	4.15	89	21:01	4.22	85	02:38	0.58	14:51	0.64
<b>M</b> 2	09:18	4.02	81	21:42	4.00	75	03:10	0.69	15:26	0.76
<b>J</b> 3	10:01	3.82	69	22:30	3.71	62	03:46	0.85	16:07	0.94
<b>V</b> 4	10:53	3.60	55	23:34	3.43	48	04:30	1.09	17:01	1.19
<b>S</b> 5	12:07	3.41	43	--:--	--	--	05:29	1.35	18:21	1.38
<b>D</b> 6	01:05	3.28	40	13:50	3.43	41	07:00	1.50	20:03	1.31
<b>L</b> 7	02:45	3.38	45	15:19	3.68	52	08:36	1.36	21:27	1.03
<b>M</b> 8	03:59	3.66	60	16:24	4.01	68	09:53	1.07	22:34	0.70
<b>M</b> 9	04:55	3.95	76	17:15	4.29	83	10:55	0.76	23:29	0.44
<b>J</b> 10	05:42	4.17	90	18:00	4.48	95	11:48	0.51	--:--	--
<b>V</b> 11	06:23	4.30	98	18:41	4.56	101	00:17	0.29	12:33	0.38
<b>S</b> 12	07:02	4.35	102	19:18	4.54	101	00:59	0.28	13:13	0.37
<b>D</b> 13	07:36	4.32	100	19:52	4.43	97	01:36	0.37	13:48	0.45
<b>L</b> 14	08:08	4.22	93	20:23	4.24	89	02:07	0.53	14:18	0.58
<b>M</b> 15	08:38	4.08	83	20:53	4.00	77	02:35	0.71	14:46	0.75
<b>M</b> 16	09:08	3.89	70	21:23	3.72	63	03:01	0.91	15:14	0.97
<b>J</b> 17	09:41	3.65	56	22:00	3.40	49	03:28	1.14	15:44	1.22
<b>V</b> 18	10:24	3.38	41	22:49	3.10	35	03:57	1.40	16:19	1.50
<b>S</b> 19	11:28	3.14	28	--:--	--	--	04:34	1.67	17:10	1.76
<b>D</b> 20	00:16	2.89	24	13:01	3.05	22	05:39	1.90	19:36	1.82
<b>L</b> 21	01:59	2.92	24	14:31	3.20	29	08:09	1.82	20:48	1.57
<b>M</b> 22	03:18	3.15	35	15:35	3.47	42	09:09	1.55	21:39	1.28
<b>M</b> 23	04:06	3.44	50	16:21	3.77	57	09:58	1.26	22:24	1.01
<b>J</b> 24	04:46	3.73	64	17:01	4.04	71	10:43	1.00	23:08	0.79
<b>V</b> 25	05:23	3.97	77	17:39	4.26	82	11:26	0.79	23:50	0.62
<b>S</b> 26	05:59	4.16	87	18:15	4.42	92	12:07	0.63	--:--	--
<b>D</b> 27	06:33	4.29	95	18:50	4.50	97	00:30	0.52	12:46	0.53
<b>L</b> 28	07:07	4.37	99	19:24	4.52	99	01:07	0.48	13:23	0.49
<b>M</b> 29	07:41	4.38	98	20:01	4.44	96	01:42	0.50	13:58	0.51
<b>M</b> 30	08:17	4.31	92	20:40	4.27	88	02:16	0.58	14:33	0.59



## Cabanes ostréicoles



Les cabanes des pêcheurs puis des ostréiculteurs sont utilisées dès la deuxième moitié du XIX<sup>e</sup> siècle : sans étage, elles mesurent 4x6 mètres et sont construites **en bois de pin**.

Les cabanes sur pilotis sont érigées par les ostréiculteurs du Bassin d'Arcachon pour **surveiller leurs parcs à huîtres** sans être tributaires des marées. La première cabane tchanquée de l'île aux Oiseaux est édiée sur un banc de sable par l'ostréiculteur Martin Pivert en 1883.

Le terme « **tchanquée** » vient du gascon « chancat » qui signifie « sur des échasses ».



### Reconstruction

Le Parc naturel marin du Bassin d'Arcachon a contribué au financement du chantier de reconstruction de la cabane tchanquée aux volets rouges, pris en charge par la **commune de La Teste de Buch**.

Cabanes n°51 (volets rouges)  
et n°53 (volets blancs)

# OCTOBRE Arcachon (Gironde)

Date	Pleine mer						Basse mer			
	Matin h:min	Haut.	Coef.	Soir h:min	Haut.	Coef.	Matin h:min	Haut.	Soir h:min	Haut.
<b>J</b> 1	08:59	4.16	82	21:25	4.00	75	02:51	0.72	15:12	0.74
<b>V</b> 2	09:44	3.92	68	22:18	3.67	60	03:30	0.92	15:56	0.97
<b>S</b> 3	10:43	3.66	53	23:31	3.38	46	04:17	1.19	16:55	1.23
<b>D</b> 4	12:08	3.49	41	--:--	--	--	05:21	1.46	18:21	1.39
<b>L</b> 5	01:12	3.30	40	13:50	3.55	43	06:57	1.54	19:58	1.27
<b>M</b> 6	02:39	3.47	48	15:08	3.79	55	08:26	1.34	21:13	0.99
<b>M</b> 7	03:45	3.74	62	16:08	4.07	70	09:36	1.03	22:13	0.71
<b>J</b> 8	04:36	3.99	77	16:56	4.28	83	10:33	0.76	23:04	0.52
<b>V</b> 9	05:19	4.17	87	17:37	4.40	91	11:22	0.57	23:49	0.45
<b>S</b> 10	05:57	4.28	94	18:14	4.44	95	12:06	0.50	--:--	--
<b>D</b> 11	06:31	4.32	95	18:48	4.42	95	00:28	0.48	12:44	0.52
<b>L</b> 12	07:04	4.32	93	19:21	4.33	91	01:02	0.57	13:16	0.60
<b>M</b> 13	07:36	4.26	88	19:52	4.17	83	01:31	0.69	13:45	0.70
<b>M</b> 14	08:07	4.14	79	20:23	3.96	74	01:58	0.82	14:14	0.83
<b>J</b> 15	08:38	3.96	68	20:53	3.71	62	02:26	0.98	14:43	1.01
<b>V</b> 16	09:11	3.74	56	21:27	3.44	50	02:53	1.18	15:13	1.22
<b>S</b> 17	09:51	3.50	43	22:13	3.18	37	03:23	1.41	15:48	1.45
<b>D</b> 18	10:46	3.28	32	23:26	2.99	28	04:01	1.63	16:36	1.67
<b>L</b> 19	12:07	3.17	25	--:--	--	--	04:59	1.84	18:09	1.79
<b>M</b> 20	01:01	2.99	26	13:32	3.25	29	07:03	1.85	19:53	1.61
<b>M</b> 21	02:18	3.19	34	14:41	3.48	41	08:16	1.61	20:48	1.35
<b>J</b> 22	03:16	3.47	48	15:35	3.76	55	09:09	1.34	21:38	1.09
<b>V</b> 23	04:03	3.76	62	16:22	4.04	69	09:59	1.08	22:27	0.86
<b>S</b> 24	04:45	4.02	76	17:05	4.26	82	10:48	0.85	23:13	0.69
<b>D</b> 25	04:25	4.22	87	16:45	4.42	92	10:34	0.67	22:57	0.57
<b>L</b> 26	05:04	4.37	95	17:24	4.51	98	11:18	0.54	23:39	0.51
<b>M</b> 27	05:41	4.45	99	18:03	4.52	100	12:00	0.47	--:--	--
<b>M</b> 28	06:20	4.47	99	18:44	4.44	96	00:19	0.52	12:40	0.47
<b>J</b> 29	07:02	4.41	93	19:29	4.26	88	00:58	0.60	13:21	0.54
<b>V</b> 30	07:46	4.25	82	20:19	3.99	76	01:38	0.74	14:05	0.69
<b>S</b> 31	08:39	4.03	69	21:18	3.70	62	02:22	0.95	14:54	0.91

Passage à l'heure d'hiver dim. 25 octobre



## Vasières

L'alternance des marées sur le Bassin d'Arcachon permet à la mer de couvrir et découvrir régulièrement de vastes **espaces sableux et vaseux**. Habitat naturel avec de faibles profondeurs d'eau, la vasière est le lieu de vie d'un grand nombre d'invertébrés comme **les vers, les coquillages et les petits crustacés**. Elle joue un rôle fondamental dans la chaîne alimentaire du Bassin et assure une nourriture abondante aux **oiseaux migrateurs**.

Le **ver arénicole** vit notamment dans ce milieu : il creuse des galeries en forme de U dans la vase, filtre les sédiments et s'alimente de débris organiques, laissant derrière lui des petits tas de sable en spirale.



Spirales de sable  
du ver arénicole

### Pêche à pied de loisir

Les vasières sont aussi le lieu d'activités typiques comme la pêche à pied. Retrouvez notre guide pour une pêche durable en page 35.



# NOVEMBRE

# Arcachon (Gironde)

Date	Pleine mer						Basse mer			
	Matin h:min	Haut.	Coef.	Soir h:min	Haut.	Coef.	Matin h:min	Haut.	Soir h:min	Haut.
<b>D</b> 1	09:45	3.80	56	22:36	3.48	51	03:14	1.18	15:55	1.14
<b>L</b> 2	11:09	3.67	47	--:--	---	---	04:19	1.37	17:12	1.26
<b>M</b> 3	00:01	3.44	47	12:32	3.69	48	05:40	1.42	18:33	1.20
<b>M</b> 4	01:15	3.56	52	13:43	3.83	56	06:58	1.28	19:43	1.03
<b>J</b> 5	02:17	3.75	61	14:41	3.99	66	08:05	1.07	20:42	0.86
<b>V</b> 6	03:08	3.93	71	15:29	4.11	75	09:02	0.88	21:32	0.74
<b>S</b> 7	03:50	4.07	78	16:10	4.18	81	09:51	0.76	22:16	0.70
<b>D</b> 8	04:28	4.16	83	16:47	4.21	84	10:35	0.71	22:55	0.72
<b>L</b> 9	05:02	4.23	84	17:21	4.21	84	11:13	0.72	23:29	0.77
<b>M</b> 10	05:36	4.26	83	17:55	4.15	82	11:46	0.76	23:59	0.83
<b>M</b> 11	06:11	4.23	80	18:29	4.05	77	12:17	0.80	--:--	---
<b>J</b> 12	06:44	4.14	74	19:03	3.89	71	00:29	0.90	12:49	0.88
<b>V</b> 13	07:18	4.00	67	19:33	3.71	63	01:00	1.01	13:22	1.00
<b>S</b> 14	07:52	3.83	58	20:11	3.52	54	01:32	1.16	13:56	1.15
<b>D</b> 15	08:31	3.66	49	20:54	3.35	45	02:06	1.33	14:33	1.31
<b>L</b> 16	09:21	3.50	41	21:52	3.22	38	02:45	1.49	15:18	1.46
<b>M</b> 17	10:22	3.40	35	23:01	3.18	34	03:37	1.63	16:19	1.56
<b>M</b> 18	11:32	3.40	35	--:--	---	---	04:49	1.68	17:38	1.54
<b>J</b> 19	00:15	3.28	37	12:41	3.52	41	06:08	1.58	18:48	1.38
<b>V</b> 20	01:20	3.47	46	13:43	3.71	51	07:13	1.38	19:46	1.17
<b>S</b> 21	02:16	3.71	57	14:39	3.93	64	08:11	1.16	20:42	0.97
<b>D</b> 22	03:06	3.96	70	15:30	4.13	76	09:07	0.94	21:35	0.79
<b>L</b> 23	03:53	4.17	81	16:17	4.30	86	10:01	0.74	22:26	0.65
<b>M</b> 24	04:38	4.34	90	17:03	4.41	93	10:51	0.57	23:14	0.57
<b>M</b> 25	05:23	4.46	96	17:50	4.44	97	11:40	0.46	--:--	---
<b>J</b> 26	06:09	4.52	97	18:37	4.39	96	00:00	0.55	12:27	0.42
<b>V</b> 27	06:56	4.49	94	19:26	4.26	90	00:45	0.59	13:14	0.46
<b>S</b> 28	07:47	4.38	86	20:19	4.06	82	01:31	0.69	14:01	0.57
<b>D</b> 29	08:42	4.21	76	21:17	3.84	71	02:18	0.83	14:51	0.74
<b>L</b> 30	09:43	4.01	66	22:23	3.65	62	03:08	0.99	15:45	0.92



## Prés salés



Aussi appelés *schorres*, les prés salés sont situés en bord de mer et sont composés d'une **végétation particulière**, supportant les embruns et la submersion pendant les grandes marées. Ils jouent un rôle important **contre l'érosion des rivages** et constituent un abri pour les oiseaux et la faune marine.

Ecosystème rare, les prés salés couvrent **moins de 0,01% de la surface du globe** et sont composés d'une végétation particulière comme la salicorne, la spartine et l'obione.

Obione faux pourprier  
ou « chips de mer »



Salicorne ou  
« cornichon  
de mer »

### La Réserve naturelle nationale des Prés salés d'Arès et de Lège :

d'une superficie de 495 ha, ce site est aussi une zone importante pour la migration, l'hivernage et la reproduction de nombreux oiseaux limicoles.

Pensez à bien respecter la réglementation pour ne pas déranger les espèces.



### Les plantes comestibles des prés salés :

L'**obione faux-pourprier** : la forme de ses feuilles comme son goût salé et croquant lui valent le surnom de « *chips des prés salés* ».

La **salicorne** : plante grasse au goût salé, elle est surnommée « *cornichon de mer* » car elle peut se consommer saumurée.

# DÉCEMBRE Arcachon (Gironde)

Date	Pleine mer						Basse mer			
	Matin h:min	Haut.	Coef.	Soir h:min	Haut.	Coef.	Matin h:min	Haut.	Soir h:min	Haut.
<b>M</b> 1	10:50	3.85	58	23:31	3.55	55	04:05	1.14	16:46	1.08
<b>M</b> 2	11:58	3.76	53	--:--	--	--	05:08	1.23	17:52	1.16
<b>J</b> 3	00:36	3.55	52	13:03	3.73	53	06:16	1.25	18:59	1.16
<b>V</b> 4	01:37	3.62	54	14:04	3.75	57	07:23	1.20	20:01	1.10
<b>S</b> 5	02:32	3.73	59	14:58	3.81	62	08:25	1.10	20:56	1.02
<b>D</b> 6	03:20	3.86	64	15:43	3.87	66	09:19	1.01	21:43	0.96
<b>L</b> 7	04:01	3.97	69	16:24	3.92	70	10:06	0.94	22:25	0.93
<b>M</b> 8	04:39	4.07	72	17:02	3.96	73	10:47	0.90	23:02	0.91
<b>M</b> 9	05:17	4.13	74	17:39	3.97	74	11:23	0.88	23:36	0.91
<b>J</b> 10	05:54	4.15	74	18:15	3.94	73	11:58	0.86	--:--	--
<b>V</b> 11	06:30	4.12	72	18:50	3.87	71	00:10	0.92	12:33	0.87
<b>S</b> 12	07:05	4.05	69	19:23	3.78	67	00:45	0.96	13:10	0.91
<b>D</b> 13	07:39	3.96	65	19:56	3.68	63	01:21	1.03	13:46	0.98
<b>L</b> 14	08:16	3.86	60	20:36	3.58	57	01:56	1.12	14:21	1.08
<b>M</b> 15	08:57	3.76	55	21:21	3.49	52	02:32	1.22	14:59	1.18
<b>M</b> 16	09:45	3.66	49	22:13	3.41	47	03:13	1.32	15:44	1.27
<b>J</b> 17	10:40	3.58	45	23:13	3.39	44	04:03	1.39	16:38	1.34
<b>V</b> 18	11:42	3.56	44	--:--	--	--	05:05	1.43	17:44	1.34
<b>S</b> 19	00:20	3.45	45	12:49	3.61	48	06:16	1.38	18:54	1.26
<b>D</b> 20	01:26	3.59	51	13:56	3.74	55	07:25	1.23	19:59	1.10
<b>L</b> 21	02:29	3.80	61	14:59	3.92	66	08:30	1.03	21:01	0.93
<b>M</b> 22	03:26	4.03	72	15:57	4.10	77	09:32	0.82	22:00	0.76
<b>M</b> 23	04:20	4.25	83	16:51	4.26	87	10:32	0.62	22:56	0.63
<b>J</b> 24	05:12	4.44	91	17:42	4.37	95	11:27	0.45	23:48	0.53
<b>V</b> 25	06:03	4.56	97	18:33	4.40	99	12:20	0.34	--:--	--
<b>S</b> 26	06:53	4.61	99	19:22	4.34	98	00:38	0.49	13:09	0.32
<b>D</b> 27	07:43	4.55	96	20:11	4.21	93	01:25	0.51	13:56	0.38
<b>L</b> 28	08:33	4.41	89	21:01	4.01	84	02:10	0.59	14:41	0.53
<b>M</b> 29	09:23	4.20	78	21:52	3.80	73	02:55	0.72	15:26	0.73
<b>M</b> 30	10:16	3.95	67	22:46	3.61	61	03:41	0.89	16:13	0.96
<b>J</b> 31	11:13	3.72	55	23:45	3.47	51	04:31	1.08	17:06	1.17



## Ports du Bassin

L'identité territoriale est un enjeu majeur pour un lieu aussi attractif et touristique que le Bassin d'Arcachon. Elle se distingue ici par la **diversité des activités maritimes** et par un lien entre les habitants et la mer solidement ancré dans la mémoire locale.

Si les **cabanes ostréicoles** sont un élément remarquable du patrimoine matériel, le territoire est également fort de savoir-faire et d'éléments témoignant de son **identité maritime** comme l'usage de toponymes (voir en p.38), la construction navale et l'ostréiculture.

32

espaces portuaires sont répartis entre les 10 communes littorales du Bassin d'Arcachon. Ils sont dédiés à différentes fonctions : ostréiculture, plaisance et loisirs nautiques.



Port ostréicole  
de Lège-Cap Ferret

## Bonnes pratiques de pêche de loisir



✂ Dorade royale  
Dorade grise  
(Griset)  
TMC : **23 cm**



Bar moucheté  
TMC : **30 cm**



✂ Maigre  
TMC : **50 cm**



✂ Bar commun  
TMC : **42 cm**



✂ Sole  
TMC : **25 cm**



Mulet  
TMC : **30 cm**



✂ Sar commun  
TMC : **25 cm**



✂ Maquereau  
TMC : **20 cm**

*Pour certaines espèces, le nombre de prises par jour et par pêcheur peut être limité. La réglementation évoluant régulièrement, il est recommandé de se renseigner auprès de la DDTM : 05 54 69 21 00.*



### Mesure d'un poisson

La taille d'un poisson se mesure en longueur, de la pointe du museau jusqu'à l'extrémité de la nageoire caudale déployée. Demandez une toise auprès du Parc ou des capitaineries.



### ✂ Marquage obligatoire

Tout pêcheur en mer dans le cadre de son loisir a l'obligation de marquer les poissons dès leur mise au sec en découpant la partie inférieure de la nageoire caudale (queue) - arrêté du 17 mai 2011.



Relâchez les poissons de tailles inférieures à celles réglementaires.



Relâchez le poisson le plus proprement possible.



Limitez la pêche lors des périodes de reproduction.



Ne prélevez que les quantités nécessaires à votre consommation.



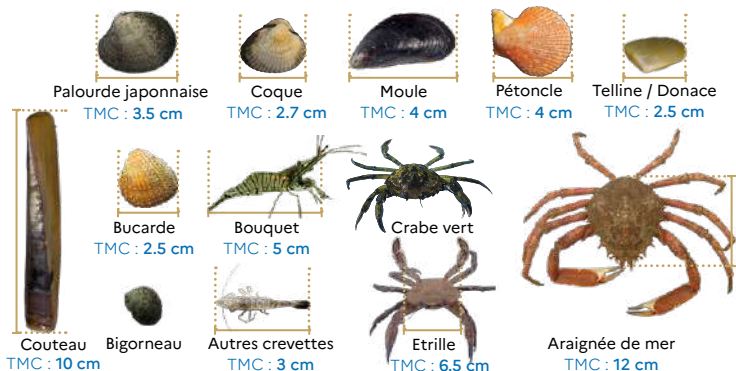
Adaptez vos techniques de pêche aux espèces que vous ciblez.

Retrouvez le Guide  
de la pêche de loisir



**Numéros de secours :**  
à terre 112 / en mer 196

## Bonnes pratiques de pêche à pied



### Bon à savoir

Coquillages, crustacés et vers peuvent être pêchés dans le Bassin d'Arcachon à l'**exception des huîtres et des siponcles** (bibis). Il n'est pas autorisé de pêcher dans les parcs à huîtres et dans un périmètre de 15 mètres autour de ceux-ci. Certains secteurs des réserves naturelles sont aussi interdits de pêche.



Respectez les tailles et quotas, relâchez les coquillages trop petits.



Évitez d'utiliser des outils qui labourent le milieu.



Renseignez-vous sur les horaires de marées, la météo et les zones de pêche.



Ne prélevez que les quantités nécessaires à votre consommation.



Faites dégorger les coquillages fousseurs quelques heures dans l'eau salée.

Retrouvez le Guide  
de la pêche à pied



## Cap sur une plaisance éco-responsable

Un grand nombre de bateaux se croise dans les eaux du Bassin, que ce soit pour la pêche et l'ostréiculture ou pour le plaisir de naviguer.

Le Parc naturel marin et ses partenaires ont élaboré un document répertoriant les actions à mettre en place pour une navigation **éco-responsable**, avec une attention particulière portée sur les alternatives aux peintures antifouling.

### Le biofouling

Dans l'eau, toute surface naturelle ou artificielle peut être colonisée par des organismes marins : c'est ce qu'on appelle le **biofouling**. Les conséquences du biofouling sur la navigation sont les suivantes :

- Diminution de la vitesse
- Augmentation de la consommation de carburant
- Détérioration prématurée de la coque

### Le carénage et les peintures antifouling

Le **carénage** est une opération de nettoyage, ponçage et décapage de la coque d'un bateau afin de lui redonner ses qualités nautiques, parfois complété par l'application d'une peinture antifouling.

Les peintures antifouling résultent en général de l'association de biocides (molécules chimiques empêchant la colonisation d'organismes par intoxication) et d'une matrice (les pigments, liants et matières qui forment la peinture).

**Le cuivre est présent dans plus de 70 % des peintures** or ses molécules peuvent être à l'origine de la dégradation de la qualité de l'eau et d'anomalies chez certaines espèces, comme la zostère dont il peut ralentir la croissance, et l'huître dont il peut engendrer la malformation des larves.

Retrouvez le Guide de la  
plaisance éco-responsable





## Les alternatives

### 1 Le lavage manuel à sec

Lorsqu'un bateau navigue sur de courtes distances et est stocké à sec entre ses sorties, l'application d'une **peinture antifouling** n'est pas nécessaire. Un nettoyage régulier empêche le macrofouling de coloniser la coque. Seule la couche de biofilm présente pourra être facilement enlevée grâce à un entretien périodique hors de l'eau.

### 2 La housse de protection

Il s'agit d'une housse qui **enveloppe la carène du bateau** lorsqu'il est au mouillage, à quai ou au port. La housse provoque des conditions défavorables à la colonisation d'organismes, en associant un manque de lumière et une diminution des échanges d'eau. Cette solution permet d'éviter le carénage et l'utilisation de peinture antifouling en protégeant la coque du bateau sans le sortir de l'eau.

### 3 Les revêtements anti-adhérents

Ne contenant pas de biocides, ils sont davantage basés sur des principes physiques que chimiques. C'est notamment le cas des *Fouling release coatings* (FRC), peintures ou adhésifs composés de silicone, hydrogels, films structurés biomimétiques, etc. Leurs propriétés fournissent **une surface très lisse** sur laquelle les organismes peinent à se fixer. En navigation, ces revêtements sont considérés comme auto-nettoyants.



## Toponymie

350 noms de lieux référencés sur le Bassin

Claouey, Courbey, Le Tès... Certains noms de lieux du Bassin d'Arcachon sont connus par tous ; d'autres se transmettent entre initiés.

Afin de **valoriser et partager ce patrimoine**, des bénévoles se sont attelés à les référencer et à en expliquer l'origine. Le géographe Pierre Decoudras, entouré d'autres passionnés, a ainsi collecté plus de **350 toponymes** (noms de lieux) sur des cartes anciennes et contemporaines du Bassin. Tous ont été mis en ligne sur une carte interactive sur le site du Parc naturel marin, accompagnés de leur signification.



Retrouvez l'Atlas des toponymes  
des espaces maritimes du Bassin  
d'Arcachon en ligne





## Navigation

### Des applis indispensables

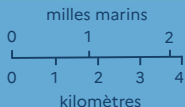
**L'application E-Navigation**, développée par le SIBA, propose des informations indispensables pour naviguer en toute sécurité sur le Bassin : position GPS, limitation de vitesse, localisation des balises, zones d'interdiction de pêche, zones de mouillage... L'application se base en outre sur les dernières bathymétries (mesures des profondeurs marines) pour proposer une carte à jour.

E-Navigation intègre également des **données environnementales** en partenariat le Parc marin. De nombreuses informations sont disponibles sur les espèces rencontrées (faune et flore) et les milieux naturels traversés.

**Autre application d'aide à la navigation, Nav&Co** est une véritable mine d'informations pour accompagner les sorties en mer. L'application vise à sensibiliser aux bons gestes à adopter pour une navigation responsable et respectueuse de la biodiversité. Elle permet notamment de visualiser les zones d'herbiers marins pour inciter les plaisanciers à jeter l'ancre en dehors de ces fonds fragiles et ainsi contribuer à leur préservation.



# Réglementation



6 milles marins

3 milles marins

Dans le Bassin d'Arcachon, limité côté océan par la ligne joignant le phare du Cap Ferret au lieu-dit « La Corniche », la vitesse est limitée en tout temps :

- 3 nds** Dans toutes les zones de mouillage sur corps-mort
- 5 nds** Dans la bande des 300 m et au sein de la ZPR de la RNN du Banc d'Arguin (sauf chenal balisé de la passe nord)
- 10 nds** Au milieu de la passe sud dans le cadre d'un transit longitudinal entre le banc et la dune
- 20 nds** Dans le reste de la zone

Dans la zone « ouvert du Bassin d'Arcachon », le port d'un équipement individuel de flottabilité est obligatoire.

SCANNEZ POUR + D'INFOS



Réglementation de la RNN du Banc d'Arguin



Guide de la plaisance

## Sources des données :

Zones réglementaires : [www.gironde.gouv.fr/Actions-de-l-Etat/Mer-littoral-et-securite-maritime/Regles-de-navigation](http://www.gironde.gouv.fr/Actions-de-l-Etat/Mer-littoral-et-securite-maritime/Regles-de-navigation)  
Regles-sur-le-bassin-d-Arcachon  
PNMBA : MAIA 2016  
BD Topo  
Administration : GEOFLA  
Système de coordonnées : EPSG : 2154

**Ile aux oiseaux :**  
Le stationnement et la circulation de tous navires et engins nautiques sont interdits

**Chenal du Courbey :**  
Mouillage à l'ancre interdit

**Zone du Mimbeau :**  
Mouillage des navires pontés habitables interdit la nuit du 20 juillet au 31 août

**Pointe du Cap Ferret :**  
Interdiction de mouillage et d'activités subaquatiques (chasse sous-marine interdite)

**20 nds**

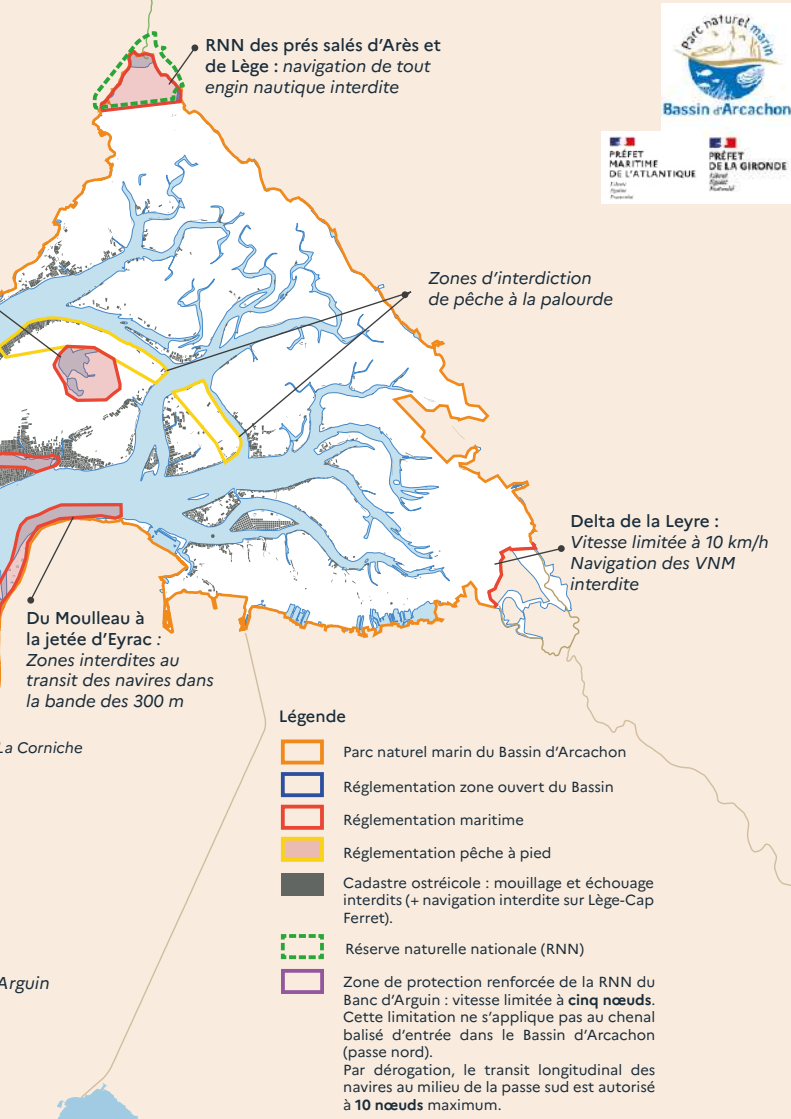
**5 nds**

**10 nds**

Dune du Pilat

Méridien 01°18'W

RNN du Banc d'Arguin  
(cf QR code)



## Contacts utiles

### Alerter pour une urgence en mer

Centre régional opérationnel de surveillance et de sauvetage (CROSS) : appeler le **numéro d'urgence 196**.

Avant tout départ en mer, bien vérifier les horaires de marée et la météo marine, la force et la direction du vent et surtout l'état de la mer.

### Se procurer la réglementation (mouillages, navigation, pêche de loisir...)

- Direction départementale des territoires et de la mer de Gironde, 05 54 69 21 00 / [www.gironde.gouv.fr](http://www.gironde.gouv.fr)
- Direction interrégionale de la mer Sud-Atlantique, 05 56 00 83 00 / [www.dirm.sud-atlantique.developpement-durable.gouv.fr](http://www.dirm.sud-atlantique.developpement-durable.gouv.fr)

### Signaler un animal échoué ou en détresse

Contactez le Parc naturel marin au 05 56 22 06 86 ou :

#### > pour les mammifères marins et tortues marines

Réseau national d'échouage, Observatoire Pelagis au 05 46 44 99 10

#### > pour les oiseaux en détresse

LPO Aquitaine / Centre de soins à Audenge au 06 28 01 39 48.

---

**Crédits photos :** Oteis (p.1) / Micaël Barrau / OFB (p.23), Cécile Barreault / OFB (p.29), Laëticia Beauverger / OFB (p.17), Emelyne Bitoune / OFB (p.23), Julie Bourges / OFB (p.29), Stéphanie Bouillaguet / OFB (p.13, 17, 23), Robin Brouat / OFB (p.21), François Cornet / OFB (p.11), Marion Corre / OFB (p.37), Monique Dantas / OFB (p.2), Fabien Douarin / OFB (p.2), Céline Douliez / OFB (p.19), Benjamin Guichard / OFB (p.15), Florian Lalièvre / OFB (p.19), Mégane Lebeault / OFB (p.25), Philippe Massit / OFB (p.11), Juliette Martin-Uséo / OFB (p.29), Laurent Mignaux / Terra (p.13, 25, 27, 31, 33, 36, 38, 39, 43), Morgane Richard / OFB (p.17), Livier Schweyer / OFB (p.15).

**Crédits illustrations :** Camille Dégardin / OFB (p.6-7), Mégane Lebeault / OFB (p.8-9), Juliette Martin-Uséo / OFB (p.11 à 39).

**Note :** Reproduction des prédictions de marées du SHOM pour Arcachon, non vérifiée par le SHOM et réalisée sous la seule responsabilité de l'éditeur - numéro d'autorisation 2025-680.



Le Parc naturel marin du Bassin d'Arcachon s'inscrit dans le réseau Natura 2000, directive européenne de protection des espèces et habitats d'intérêt communautaire.



## Parc naturel marin du Bassin d'Arcachon

4 rue Copernic

33470 Le Teich

Tél. : 05 56 22 06 86

[parcmarin.bassinarcachon@ofb.gouv.fr](mailto:parcmarin.bassinarcachon@ofb.gouv.fr)

[www.parc-marin-bassin-arcachon.fr](http://www.parc-marin-bassin-arcachon.fr)

 Parc naturel marin du Bassin d'Arcachon



RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



**OFB**  
OFFICE FRANÇAIS  
DE LA BIODIVERSITÉ

Novembre 2025