

# CALENDRIER DES MARÉES

2023

TIDE TABLES - TABLA DE MAREAS

~~~~~  
*Anglet / Bayonne / Biarritz / Bidart / Boucau*



BIARRITZ  
PAYS BASQUE  
by Instinct



**JO MORAIZ**  
**1<sup>ère</sup> Ecole de Surf en France**  
**Depuis 1966**



**COURS • STAGES • SURF LESSONS • SURFCAMP**

**PLAGE DE LA CÔTE DES BASQUES / BIARRITZ**

**INFORMATIONS/BOOKING**

**+33 (0) 662 761 724 / [JOMORAIZ.COM](http://JOMORAIZ.COM)**  
**[contact@jomoraiz.com](mailto:contact@jomoraiz.com)**

## **LA PETITE PLAGE** **BIARRITZ**



**CUISINE D'ÉTÉ DU SUD-OUEST**  
**PAR ERIC FRECHON**

**PLAGE DU PORT VIEUX - +33(0)5 59 24 88 98 - [CONTACT@LAPETITEPLAGE-BIARRITZ.COM](mailto:CONTACT@LAPETITEPLAGE-BIARRITZ.COM)**  
**[WWW.RESTAURANT-LAPETITEPLAGE-BIARRITZ.COM](http://WWW.RESTAURANT-LAPETITEPLAGE-BIARRITZ.COM)**

# BALADE EN MER

AU PAYS BASQUE AVEC OCEANBOAT64



Embarquez  
en petit comité  
pour une excursion  
nautique unique  
en son genre

et découvrez le littoral  
basque entre Biarritz  
et San Sebastian.

**OUVERT  
TOUTE L'ANNÉE**  
AU DÉPART DE  
SAINT-JEAN-DE-LUZ  
ET BIARRITZ

PLUS D'INFOS SUR  
**[www.oceanboat64.com](http://www.oceanboat64.com)**  
+33 6 98 60 34 81 // [oceanboat64@outlook.com](mailto:oceanboat64@outlook.com)



## JANVIER

JANUARY - ENERO / 2023

Heure Légale - Standard Time - Hora Legal



8H39

HORAIRES AU 1<sup>er</sup> DU MOIS  
HOURS ON THE 1<sup>st</sup> OF THE MONTH  
HORARIOS AL PRIMER DÍA DEL MES



17H40

*Pleines Mers*  
HIGH TIDES - PLEAMARES

*Basses Mers*  
LOW TIDES - BAJAMARES

| Date          | Matin<br>h mn | Coef                  | Soir<br>h mn | Coef                  | Matin<br>h mn | Soir<br>h mn |
|---------------|---------------|-----------------------|--------------|-----------------------|---------------|--------------|
| DATE<br>FECHA | AM<br>MAÑANA  | HEIGHT<br>COEFICIENTE | PM<br>TARDE  | HEIGHT<br>COEFICIENTE | AM<br>MAÑANA  | PM<br>TARDE  |
| 1 D Su        | 00 03         | 51                    | 12 29        | 50                    | 05 58         | 18 36        |
| 2 L M         | 01 07         | 51                    | 13 34        | 52                    | 07 07         | 19 37        |
| 3 M Tu        | 02 04         | 54                    | 14 31        | 57                    | 08 06         | 20 28        |
| 4 M W         | 02 53         | 59                    | 15 18        | 62                    | 08 58         | 21 12        |
| 5 J Th        | 03 35         | 65                    | 15 59        | 67                    | 09 42         | 21 52        |
| 6 V F         | 04 14         | 69                    | 16 35        | 71                    | 10 23         | 22 29        |
| 7 S Sa        | 04 49         | 73                    | 17 10        | 74                    | 10 59         | 23 03        |
| 8 D Su        | 05 23         | 74                    | 17 43        | 74                    | 11 34         | 23 36        |
| 9 L M         | 05 56         | 74                    | 18 16        | 74                    | ---           | 12 07        |
| 10 M Tu       | 06 29         | 73                    | 18 50        | 71                    | 00 09         | 12 40        |
| 11 M W        | 07 02         | 69                    | 19 25        | 67                    | 00 43         | 13 15        |
| 12 J Th       | 07 38         | 65                    | 20 04        | 62                    | 01 20         | 13 52        |
| 13 V F        | 08 18         | 59                    | 20 49        | 56                    | 02 00         | 14 34        |
| 14 S Sa       | 09 04         | 53                    | 21 42        | 50                    | 02 44         | 15 21        |
| 15 D Su       | 10 00         | 47                    | 22 46        | 45                    | 03 37         | 16 18        |
| 16 L M        | 11 08         | 44                    | 23 53        | 44                    | 04 39         | 17 25        |
| 17 M Tu       | ---           | ---                   | 12 21        | 46                    | 05 49         | 18 34        |
| 18 M W        | 00 59         | 49                    | 13 31        | 54                    | 06 59         | 19 37        |
| 19 J Th       | 02 00         | 59                    | 14 33        | 66                    | 08 04         | 20 34        |
| 20 V F        | 02 57         | 72                    | 15 30        | 79                    | 09 01         | 21 26        |
| 21 S Sa       | 03 50         | 85                    | 16 22        | 91                    | 09 55         | 22 15        |
| 22 D Su       | 04 41         | 96                    | 17 11        | 100                   | 10 46         | 23 04        |
| 23 L M        | 05 30         | 103                   | 17 58        | 105                   | 11 35         | 23 51        |
| 24 M Tu       | 06 18         | 105                   | 18 45        | 103                   | ---           | 12 23        |
| 25 M W        | 07 05         | 101                   | 19 30        | 97                    | 00 38         | 13 09        |
| 26 J Th       | 07 52         | 91                    | 20 16        | 85                    | 01 25         | 13 56        |
| 27 V F        | 08 40         | 78                    | 21 04        | 71                    | 02 12         | 14 43        |
| 28 S Sa       | 09 31         | 64                    | 22 00        | 57                    | 03 03         | 15 34        |
| 29 D Su       | 10 32         | 50                    | 23 09        | 45                    | 04 02         | 16 35        |
| 30 L M        | 11 46         | 40                    | ---          | ---                   | 05 15         | 17 53        |
| 31 M Tu       | 00 28         | 38                    | 13 08        | 38                    | 06 40         | 19 14        |

# FÉVRIER

FEBRUARY - FEBRERO / 2023

Heure Légale - Standard Time - Hora Legal

|                                                                                        |                                                                                                                    |                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|  8H23 | HORAIRES AU 1 <sup>er</sup> DU MOIS<br>HOURS ON THE 1 <sup>st</sup> OF THE MONTH<br>HORARIOS AL PRIMER DÍA DEL MES |  18H17 |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|

## Pleines Mers

HIGH TIDES - PLEAMARES

## Basses Mers

LOW TIDES - BAJAMARES

| Date           | Matin<br>h mn | Coef                  | Soir<br>h mn | Coef                  | Matin<br>h mn | Soir<br>h mn |
|----------------|---------------|-----------------------|--------------|-----------------------|---------------|--------------|
| DATE<br>FECHA  | AM<br>MAÑANA  | HEIGHT<br>COEFICIENTE | PM<br>TARDE  | HEIGHT<br>COEFICIENTE | AM<br>MAÑANA  | PM<br>TARDE  |
| 1 M <i>W</i>   | 01 44         | 40                    | 14 19        | 43                    | 07 55         | 20 16        |
| 2 J <i>Th</i>  | 02 43         | 47                    | 15 10        | 52                    | 08 51         | 21 03        |
| 3 V <i>F</i>   | 03 25         | 56                    | 15 49        | 61                    | 09 35         | 21 43        |
| 4 S <i>Sa</i>  | 04 02         | 65                    | 16 23        | 69                    | 10 12         | 22 17        |
| 5 D <i>Su</i>  | 04 36         | 72                    | 16 55        | 75                    | 10 46         | 22 50        |
| 6 L <i>M</i>   | 05 08         | 78                    | 17 26        | 80                    | 11 18         | 23 21        |
| 7 M <i>Tu</i>  | 05 39         | 81                    | 17 57        | 82                    | 11 48         | 23 52        |
| 8 M <i>W</i>   | 06 09         | 82                    | 18 26        | 82                    | ---           | 12 19        |
| 9 J <i>Th</i>  | 06 39         | 81                    | 18 57        | 80                    | 00 23         | 12 49        |
| 10 V <i>F</i>  | 07 11         | 78                    | 19 30        | 75                    | 00 55         | 13 21        |
| 11 S <i>Sa</i> | 07 45         | 72                    | 20 08        | 68                    | 01 30         | 13 56        |
| 12 D <i>Su</i> | 08 24         | 63                    | 20 52        | 59                    | 02 08         | 14 35        |
| 13 L <i>M</i>  | 09 13         | 54                    | 21 51        | 49                    | 02 53         | 15 25        |
| 14 M <i>Tu</i> | 10 22         | 45                    | 23 08        | 41                    | 03 51         | 16 33        |
| 15 M <i>W</i>  | 11 49         | 40                    | ---          | ---                   | 05 10         | 18 01        |
| 16 J <i>Th</i> | 00 31         | 42                    | 13 16        | 46                    | 06 41         | 19 24        |
| 17 V <i>F</i>  | 01 46         | 52                    | 14 27        | 60                    | 07 57         | 20 27        |
| 18 S <i>Sa</i> | 02 49         | 69                    | 15 25        | 77                    | 08 57         | 21 19        |
| 19 D <i>Su</i> | 03 42         | 86                    | 16 13        | 93                    | 09 48         | 22 06        |
| 20 L <i>M</i>  | 04 30         | 100                   | 16 58        | 105                   | 10 34         | 22 51        |
| 21 M <i>Tu</i> | 05 15         | 109                   | 17 40        | 111                   | 11 18         | 23 34        |
| 22 M <i>W</i>  | 05 58         | 112                   | 18 21        | 110                   | ---           | 12 01        |
| 23 J <i>Th</i> | 06 40         | 107                   | 19 00        | 103                   | 00 17         | 12 43        |
| 24 V <i>F</i>  | 07 21         | 97                    | 19 39        | 90                    | 00 59         | 13 24        |
| 25 S <i>Sa</i> | 08 03         | 82                    | 20 19        | 73                    | 01 42         | 14 06        |
| 26 D <i>Su</i> | 08 47         | 65                    | 21 05        | 56                    | 02 27         | 14 50        |
| 27 L <i>M</i>  | 09 42         | 47                    | 22 10        | 40                    | 03 20         | 15 45        |
| 28 M <i>Tu</i> | 11 00         | 33                    | 23 43        | 29                    | 04 32         | 17 06        |

# MARS

MARCH - MARZO / 2023

Heure Légale - Standard Time - Hora Legal

|                                                                                        |                                                                                                                    |                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|  7H44 | HORAIRES AU 1 <sup>er</sup> DU MOIS<br>HOURS ON THE 1 <sup>st</sup> OF THE MONTH<br>HORARIOS AL PRIMER DÍA DEL MES |  18H55 |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|

## Pleines Mers

HIGH TIDES - PLEAMARES

## Basses Mers

LOW TIDES - BAJAMARES

| Date           | Matin<br>h mn | Coef                  | Soir<br>h mn | Coef                  | Matin<br>h mn | Soir<br>h mn |
|----------------|---------------|-----------------------|--------------|-----------------------|---------------|--------------|
| DATE<br>FECHA  | AM<br>MAÑANA  | HEIGHT<br>COEFICIENTE | PM<br>TARDE  | HEIGHT<br>COEFICIENTE | AM<br>MAÑANA  | PM<br>TARDE  |
| 1 M <i>W</i>   | ---           | ---                   | 12 43        | 28                    | 06 13         | 18 48        |
| 2 J <i>Th</i>  | 01 21         | 30                    | 14 06        | 34                    | 07 40         | 19 59        |
| 3 V <i>F</i>   | 02 27         | 40                    | 14 54        | 46                    | 08 37         | 20 47        |
| 4 S <i>Sa</i>  | 03 08         | 52                    | 15 29        | 58                    | 09 17         | 21 23        |
| 5 D <i>Su</i>  | 03 41         | 64                    | 16 01        | 69                    | 09 51         | 21 56        |
| 6 L <i>M</i>   | 04 13         | 74                    | 16 31        | 78                    | 10 22         | 22 27        |
| 7 M <i>Tu</i>  | 04 43         | 81                    | 17 01        | 85                    | 10 52         | 22 57        |
| 8 M <i>W</i>   | 05 13         | 87                    | 17 30        | 89                    | 11 21         | 23 27        |
| 9 J <i>Th</i>  | 05 43         | 90                    | 17 59        | 90                    | 11 50         | 23 57        |
| 10 V <i>F</i>  | 06 12         | 90                    | 18 28        | 88                    | ---           | 12 19        |
| 11 S <i>Sa</i> | 06 43         | 86                    | 19 00        | 83                    | 00 29         | 12 50        |
| 12 D <i>Su</i> | 07 17         | 79                    | 19 36        | 74                    | 01 02         | 13 24        |
| 13 L <i>M</i>  | 07 56         | 69                    | 20 19        | 63                    | 01 40         | 14 02        |
| 14 M <i>Tu</i> | 08 46         | 57                    | 21 19        | 50                    | 02 25         | 14 52        |
| 15 M <i>W</i>  | 10 00         | 44                    | 22 44        | 39                    | 03 25         | 16 03        |
| 16 J <i>Th</i> | 11 39         | 37                    | ---          | ---                   | 04 54         | 17 46        |
| 17 V <i>F</i>  | 00 18         | 38                    | 13 12        | 43                    | 06 35         | 19 16        |
| 18 S <i>Sa</i> | 01 37         | 51                    | 14 21        | 60                    | 07 51         | 20 17        |
| 19 D <i>Su</i> | 02 38         | 70                    | 15 13        | 79                    | 08 46         | 21 06        |
| 20 L <i>M</i>  | 03 28         | 88                    | 15 57        | 95                    | 09 32         | 21 49        |
| 21 M <i>Tu</i> | 04 12         | 102                   | 16 37        | 106                   | 10 14         | 22 30        |
| 22 M <i>W</i>  | 04 54         | 109                   | 17 16        | 111                   | 10 55         | 23 11        |
| 23 J <i>Th</i> | 05 33         | 110                   | 17 52        | 108                   | 11 34         | 23 51        |
| 24 V <i>F</i>  | 06 12         | 105                   | 18 28        | 100                   | ---           | 12 13        |
| 25 S <i>Sa</i> | 06 50         | 94                    | 19 04        | 87                    | 00 32         | 12 52        |
| 26 D <i>Su</i> | 08 28         | 79                    | 20 41        | 71                    | 01 12         | 14 30        |
| 27 L <i>M</i>  | 09 09         | 63                    | 21 23        | 54                    | 02 55         | 15 11        |
| 28 M <i>Tu</i> | 10 00         | 46                    | 22 22        | 38                    | 03 45         | 16 00        |
| 29 M <i>W</i>  | 11 18         | 31                    | 23 53        | 26                    | 04 53         | 17 17        |
| 30 J <i>Th</i> | ---           | ---                   | 13 05        | 24                    | 06 34         | 19 04        |
| 31 V <i>F</i>  | 01 35         | 26                    | 14 30        | 30                    | 08 08         | 20 24        |

# AVRIL

APRIL - ABRIL / 2023

Heure Légale - Standard Time - Hora Legal

|                                                                                        |                                                                                                                    |                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|  7H49 | HORAIRES AU 1 <sup>er</sup> DU MOIS<br>HOURS ON THE 1 <sup>st</sup> OF THE MONTH<br>HORARIOS AL PRIMER DÍA DEL MES |  20H32 |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|

## Pleines Mers

HIGH TIDES - PLEAMARES

## Basses Mers

LOW TIDES - BAJAMARES

| Date           | Matin<br>h mn | Coef                  | Soir<br>h mn | Coef                  | Matin<br>h mn | Soir<br>h mn |
|----------------|---------------|-----------------------|--------------|-----------------------|---------------|--------------|
| DATE<br>FECHA  | AM<br>MAÑANA  | HEIGHT<br>COEFICIENTE | PM<br>TARDE  | HEIGHT<br>COEFICIENTE | AM<br>MAÑANA  | PM<br>TARDE  |
| 1 S <i>Sa</i>  | 02 47         | 36                    | 15 20        | 42                    | 09 05         | 21 14        |
| 2 D <i>Su</i>  | 03 32         | 49                    | 15 56        | 55                    | 09 45         | 21 51        |
| 3 L <i>M</i>   | 04 08         | 61                    | 16 28        | 67                    | 10 17         | 22 23        |
| 4 M <i>Tu</i>  | 04 40         | 73                    | 16 59        | 78                    | 10 47         | 22 54        |
| 5 M <i>W</i>   | 05 12         | 82                    | 17 29        | 86                    | 11 17         | 23 26        |
| 6 J <i>Th</i>  | 05 42         | 88                    | 17 59        | 91                    | 11 47         | 23 57        |
| 7 V <i>F</i>   | 06 13         | 92                    | 18 29        | 93                    | ---           | 12 17        |
| 8 S <i>Sa</i>  | 06 45         | 92                    | 19 01        | 91                    | 00 29         | 12 48        |
| 9 D <i>Su</i>  | 07 18         | 89                    | 19 35        | 85                    | 01 02         | 13 21        |
| 10 L <i>M</i>  | 07 55         | 81                    | 20 14        | 76                    | 01 39         | 13 58        |
| 11 M <i>Tu</i> | 08 39         | 70                    | 21 03        | 63                    | 02 21         | 14 41        |
| 12 M <i>W</i>  | 09 37         | 57                    | 22 09        | 50                    | 03 11         | 15 36        |
| 13 J <i>Th</i> | 10 59         | 44                    | 23 37        | 40                    | 04 19         | 16 54        |
| 14 V <i>F</i>  | ---           | --                    | 12 38        | 39                    | 05 51         | 18 36        |
| 15 S <i>Sa</i> | 01 07         | 42                    | 14 02        | 48                    | 07 24         | 19 58        |
| 16 D <i>Su</i> | 02 21         | 56                    | 15 03        | 64                    | 08 33         | 20 56        |
| 17 L <i>M</i>  | 03 19         | 72                    | 15 52        | 80                    | 09 25         | 21 43        |
| 18 M <i>Tu</i> | 04 07         | 87                    | 16 34        | 92                    | 10 08         | 22 25        |
| 19 M <i>W</i>  | 04 50         | 97                    | 17 13        | 100                   | 10 49         | 23 06        |
| 20 J <i>Th</i> | 05 30         | 101                   | 17 49        | 102                   | 11 28         | 23 47        |
| 21 V <i>F</i>  | 06 08         | 101                   | 18 25        | 99                    | ---           | 12 06        |
| 22 S <i>Sa</i> | 06 46         | 95                    | 19 00        | 91                    | 00 27         | 12 44        |
| 23 D <i>Su</i> | 07 22         | 86                    | 19 35        | 80                    | 01 06         | 13 21        |
| 24 L <i>M</i>  | 08 00         | 74                    | 20 12        | 67                    | 01 47         | 13 58        |
| 25 M <i>Tu</i> | 08 40         | 60                    | 20 54        | 53                    | 02 28         | 14 38        |
| 26 M <i>W</i>  | 09 30         | 46                    | 21 48        | 40                    | 03 16         | 15 25        |
| 27 J <i>Th</i> | 10 39         | 34                    | 23 04        | 29                    | 04 18         | 16 33        |
| 28 V <i>F</i>  | ---           | --                    | 12 11        | 27                    | 05 40         | 18 01        |
| 29 S <i>Sa</i> | 00 33         | 27                    | 13 32        | 29                    | 07 07         | 19 23        |
| 30 D <i>Su</i> | 01 46         | 34                    | 14 28        | 39                    | 08 12         | 20 21        |

# MAI

MAY - MAYO / 2023

Heure Légale - Standard Time - Hora Legal

|                                                                                        |                                                                                                                    |                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|  7H00 | HORAIRES AU 1 <sup>er</sup> DU MOIS<br>HOURS ON THE 1 <sup>st</sup> OF THE MONTH<br>HORARIOS AL PRIMER DÍA DEL MES |  21H08 |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|

## Pleines Mers

HIGH TIDES - PLEAMARES

## Basses Mers

LOW TIDES - BAJAMARES

| Date           | Matin<br>h mn | Coef                  | Soir<br>h mn | Coef                  | Matin<br>h mn | Soir<br>h mn |
|----------------|---------------|-----------------------|--------------|-----------------------|---------------|--------------|
| DATE<br>FECHA  | AM<br>MAÑANA  | HEIGHT<br>COEFICIENTE | PM<br>TARDE  | HEIGHT<br>COEFICIENTE | AM<br>MAÑANA  | PM<br>TARDE  |
| 1 L <i>M</i>   | 02 40         | 45                    | 15 11        | 51                    | 08 57         | 21 04        |
| 2 M <i>Tu</i>  | 03 23         | 57                    | 15 47        | 63                    | 09 33         | 21 41        |
| 3 M <i>W</i>   | 04 00         | 68                    | 16 20        | 73                    | 10 05         | 22 15        |
| 4 J <i>Th</i>  | 04 35         | 78                    | 16 53        | 82                    | 10 38         | 22 50        |
| 5 V <i>F</i>   | 05 09         | 85                    | 17 26        | 88                    | 11 10         | 23 25        |
| 6 S <i>Sa</i>  | 05 44         | 90                    | 18 01        | 90                    | 11 44         | ---          |
| 7 D <i>Su</i>  | 06 21         | 90                    | 18 38        | 90                    | 00 02         | 12 20        |
| 8 L <i>M</i>   | 07 01         | 88                    | 19 19        | 85                    | 00 41         | 12 59        |
| 9 M <i>Tu</i>  | 07 45         | 81                    | 20 05        | 76                    | 01 24         | 13 42        |
| 10 M <i>W</i>  | 08 36         | 71                    | 21 01        | 65                    | 02 13         | 14 31        |
| 11 J <i>Th</i> | 09 40         | 60                    | 22 10        | 54                    | 03 09         | 15 32        |
| 12 V <i>F</i>  | 10 59         | 51                    | 23 29        | 48                    | 04 19         | 16 49        |
| 13 S <i>Sa</i> | ---           | --                    | 12 24        | 48                    | 05 39         | 18 14        |
| 14 D <i>Su</i> | 00 46         | 50                    | 13 36        | 54                    | 06 58         | 19 27        |
| 15 L <i>M</i>  | 01 54         | 59                    | 14 35        | 64                    | 08 03         | 20 26        |
| 16 M <i>Tu</i> | 02 52         | 70                    | 15 25        | 74                    | 08 56         | 21 16        |
| 17 M <i>W</i>  | 03 42         | 79                    | 16 08        | 82                    | 09 41         | 22 01        |
| 18 J <i>Th</i> | 04 27         | 85                    | 16 48        | 86                    | 10 23         | 22 44        |
| 19 V <i>F</i>  | 05 08         | 87                    | 17 25        | 87                    | 11 03         | 23 26        |
| 20 S <i>Sa</i> | 05 47         | 87                    | 18 02        | 85                    | 11 42         | ---          |
| 21 D <i>Su</i> | 06 25         | 83                    | 18 38        | 80                    | 00 07         | 12 19        |
| 22 L <i>M</i>  | 07 02         | 77                    | 19 15        | 73                    | 00 48         | 12 56        |
| 23 M <i>Tu</i> | 07 39         | 69                    | 19 52        | 65                    | 01 27         | 13 33        |
| 24 M <i>W</i>  | 08 19         | 60                    | 20 34        | 55                    | 02 08         | 14 13        |
| 25 J <i>Th</i> | 09 05         | 50                    | 21 22        | 46                    | 02 53         | 14 58        |
| 26 V <i>F</i>  | 10 02         | 41                    | 22 20        | 38                    | 03 45         | 15 54        |
| 27 S <i>Sa</i> | 11 12         | 35                    | 23 29        | 34                    | 04 46         | 17 02        |
| 28 D <i>Su</i> | ---           | --                    | 12 24        | 34                    | 05 54         | 18 11        |
| 29 L <i>M</i>  | 00 38         | 35                    | 13 26        | 38                    | 07 00         | 19 14        |
| 30 M <i>Tu</i> | 01 39         | 42                    | 14 16        | 46                    | 07 55         | 20 07        |
| 31 M <i>W</i>  | 02 30         | 51                    | 14 59        | 56                    | 08 40         | 20 52        |

# JUIN

## JUNE - JUNIO / 2023

Heure Légale - Standard Time - Hora Legal

|                                                                                        |                                                                                                                    |                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|  6H28 | HORAIRES AU 1 <sup>er</sup> DU MOIS<br>HOURS ON THE 1 <sup>st</sup> OF THE MONTH<br>HORARIOS AL PRIMER DÍA DEL MES |  21H40 |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|

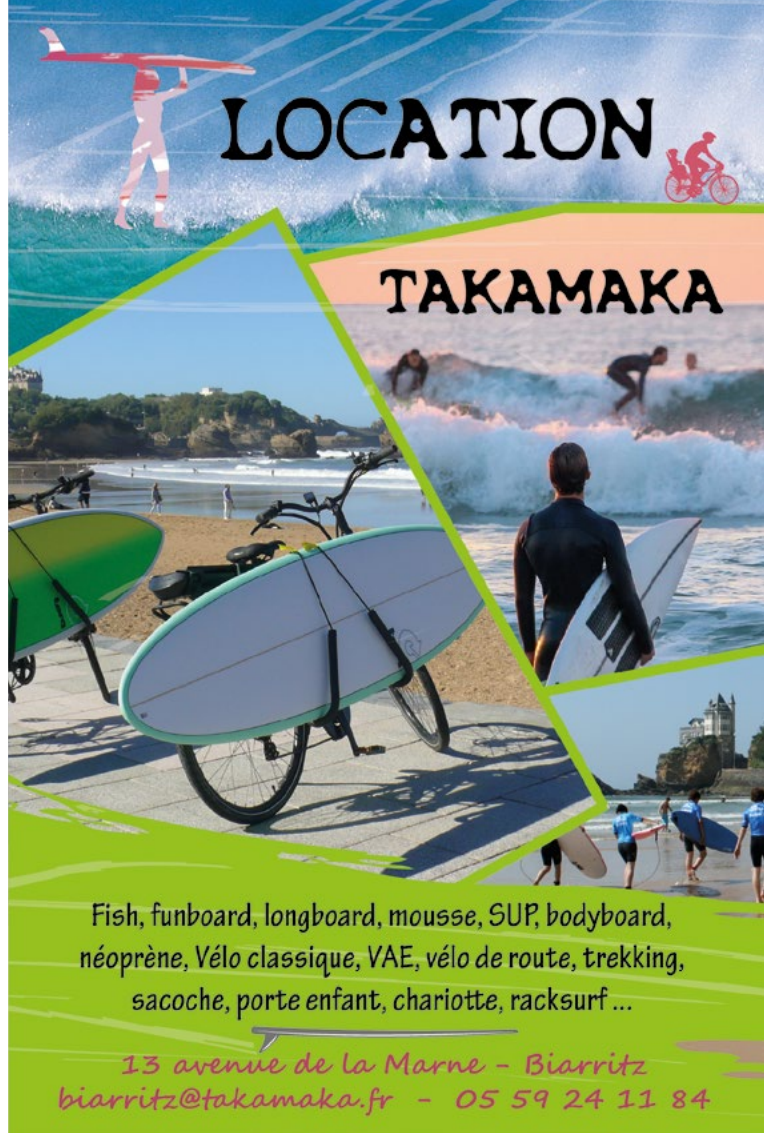
### Pleines Mers

HIGH TIDES - PLEAMARES

### Basses Mers

LOW TIDES - BAJAMARES

| Date          | Matin<br>h mn | Coef                  | Soir<br>h mn | Coef                  | Matin<br>h mn | Soir<br>h mn |
|---------------|---------------|-----------------------|--------------|-----------------------|---------------|--------------|
| DATE<br>FECHA | AM<br>MAÑANA  | HEIGHT<br>COEFICIENTE | PM<br>TARDE  | HEIGHT<br>COEFICIENTE | AM<br>MAÑANA  | PM<br>TARDE  |
| 1 J Th        | 03 14         | 61                    | 15 38        | 66                    | 09 20         | 21 34        |
| 2 V F         | 03 57         | 71                    | 16 17        | 75                    | 09 58         | 22 15        |
| 3 S Sa        | 04 38         | 79                    | 16 57        | 82                    | 10 37         | 22 57        |
| 4 D Su        | 05 20         | 84                    | 17 39        | 86                    | 11 18         | 23 41        |
| 5 L M         | 06 05         | 87                    | 18 23        | 88                    | ---           | 12 00        |
| 6 M Tu        | 06 51         | 87                    | 19 11        | 86                    | 00 28         | 12 46        |
| 7 M W         | 07 41         | 84                    | 20 03        | 81                    | 01 17         | 13 35        |
| 8 J Th        | 08 36         | 77                    | 21 00        | 73                    | 02 10         | 14 28        |
| 9 V F         | 09 36         | 70                    | 22 02        | 66                    | 03 07         | 15 27        |
| 10 S Sa       | 10 43         | 63                    | 23 08        | 60                    | 04 08         | 16 32        |
| 11 D Su       | 11 53         | 58                    | ---          | ---                   | 05 14         | 17 41        |
| 12 L M        | 00 16         | 57                    | 13 00        | 57                    | 06 21         | 18 50        |
| 13 M Tu       | 01 21         | 58                    | 14 01        | 60                    | 07 26         | 19 53        |
| 14 M W        | 02 22         | 62                    | 14 56        | 64                    | 08 24         | 20 50        |
| 15 J Th       | 03 17         | 66                    | 15 44        | 68                    | 09 16         | 21 42        |
| 16 V F        | 04 08         | 70                    | 16 29        | 71                    | 10 02         | 22 30        |
| 17 S Sa       | 04 53         | 72                    | 17 09        | 73                    | 10 45         | 23 15        |
| 18 D Su       | 05 34         | 74                    | 17 48        | 74                    | 11 26         | 23 57        |
| 19 L M        | 06 12         | 74                    | 18 25        | 73                    | ---           | 12 04        |
| 20 M Tu       | 06 48         | 72                    | 19 00        | 70                    | 00 36         | 12 41        |
| 21 M W        | 07 24         | 69                    | 19 36        | 66                    | 01 14         | 13 16        |
| 22 J Th       | 08 00         | 64                    | 20 14        | 61                    | 01 51         | 13 53        |
| 23 V F        | 08 39         | 58                    | 20 54        | 56                    | 02 30         | 14 34        |
| 24 S Sa       | 09 23         | 53                    | 21 39        | 50                    | 03 12         | 15 19        |
| 25 D Su       | 10 14         | 47                    | 22 30        | 45                    | 03 59         | 16 11        |
| 26 L M        | 11 14         | 43                    | 23 29        | 42                    | 04 52         | 17 08        |
| 27 M Tu       | ---           | ---                   | 12 17        | 41                    | 05 49         | 18 09        |
| 28 M W        | 00 32         | 42                    | 13 16        | 43                    | 06 48         | 19 09        |
| 29 J Th       | 01 33         | 46                    | 14 10        | 49                    | 07 45         | 20 05        |
| 30 V F        | 02 30         | 53                    | 15 00        | 58                    | 08 37         | 20 58        |



# LOCATION

## TAKAMAKA

Fish, funboard, longboard, mousse, SUP, bodyboard, néoprène, Vélo classique, VAE, vélo de route, trekking, sacoches, porte enfant, chariotte, racksurf ...

13 avenue de la Marne - Biarritz  
biarritz@takamaka.fr - 05 59 24 11 84

# JUILLET

## JULY - JULIO / 2023

Heure Légale - Standard Time - Hora Legal

|                                                                                   |      |                                                                                                                    |                                                                                   |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|
|  | 6H29 | HORAIRES AU 1 <sup>er</sup> DU MOIS<br>HOURS ON THE 1 <sup>st</sup> OF THE MONTH<br>HORARIOS AL PRIMER DÍA DEL MES |  | 21H51 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|

### Pleines Mers

HIGH TIDES - PLEAMARES

### Basses Mers

LOW TIDES - BAJAMARES

| Date           | Matin<br>h mn | Coef                  | Soir<br>h mn | Coef                  | Matin<br>h mn | Soir<br>h mn |
|----------------|---------------|-----------------------|--------------|-----------------------|---------------|--------------|
| DATE<br>FECHA  | AM<br>MAÑANA  | HEIGHT<br>COEFICIENTE | PM<br>TARDE  | HEIGHT<br>COEFICIENTE | AM<br>MAÑANA  | PM<br>TARDE  |
| 1 S <i>Sa</i>  | 03 24         | 62                    | 15 48        | 67                    | 09 26         | 21 49        |
| 2 D <i>Su</i>  | 04 15         | 72                    | 16 36        | 77                    | 10 13         | 22 40        |
| 3 L            | 05 05         | 81                    | 17 25        | 85                    | 11 01         | 23 30        |
| 4 M <i>Tu</i>  | 05 55         | 88                    | 18 14        | 90                    | 11 49         | ---          |
| 5 M <i>W</i>   | 06 45         | 92                    | 19 04        | 93                    | 00 21         | 12 38        |
| 6 J <i>Th</i>  | 07 35         | 93                    | 19 55        | 92                    | 01 12         | 13 28        |
| 7 V <i>F</i>   | 08 25         | 89                    | 20 47        | 86                    | 02 02         | 14 18        |
| 8 S <i>Sa</i>  | 09 17         | 83                    | 21 41        | 78                    | 02 53         | 15 10        |
| 9 D <i>Su</i>  | 10 12         | 74                    | 22 37        | 69                    | 03 45         | 16 05        |
| 10 L <i>M</i>  | 11 12         | 64                    | 23 39        | 59                    | 04 40         | 17 06        |
| 11 M <i>Tu</i> | ---           | ---                   | 12 18        | 56                    | 05 40         | 18 13        |
| 12 M <i>W</i>  | 00 45         | 53                    | 13 26        | 51                    | 06 47         | 19 25        |
| 13 J <i>Th</i> | 01 54         | 50                    | 14 32        | 51                    | 07 56         | 20 33        |
| 14 V <i>F</i>  | 03 00         | 52                    | 15 30        | 54                    | 08 58         | 21 33        |
| 15 S <i>Sa</i> | 03 57         | 57                    | 16 18        | 59                    | 09 51         | 22 24        |
| 16 D <i>Su</i> | 04 44         | 62                    | 17 00        | 65                    | 10 37         | 23 09        |
| 17 L <i>M</i>  | 05 24         | 67                    | 17 37        | 69                    | 11 17         | 23 49        |
| 18 M <i>Tu</i> | 06 00         | 71                    | 18 12        | 72                    | 11 53         | ---          |
| 19 M <i>W</i>  | 06 33         | 73                    | 18 45        | 73                    | 00 25         | 12 27        |
| 20 J <i>Th</i> | 07 06         | 73                    | 19 17        | 73                    | 00 58         | 12 59        |
| 21 V <i>F</i>  | 07 37         | 72                    | 19 49        | 71                    | 01 31         | 13 32        |
| 22 S <i>Sa</i> | 08 10         | 69                    | 20 23        | 67                    | 02 04         | 14 07        |
| 23 D <i>Su</i> | 08 46         | 65                    | 21 00        | 62                    | 02 39         | 14 44        |
| 24 L <i>M</i>  | 09 25         | 59                    | 21 40        | 56                    | 03 16         | 15 25        |
| 25 M <i>Tu</i> | 10 11         | 52                    | 22 29        | 49                    | 03 58         | 16 12        |
| 26 M <i>W</i>  | 11 09         | 46                    | 23 30        | 44                    | 04 46         | 17 09        |
| 27 J <i>Th</i> | ---           | ---                   | 12 17        | 42                    | 05 46         | 18 17        |
| 28 V <i>F</i>  | 00 42         | 42                    | 13 27        | 43                    | 06 55         | 19 29        |
| 29 S <i>Sa</i> | 01 56         | 45                    | 14 32        | 50                    | 08 05         | 20 37        |
| 30 D <i>Su</i> | 03 03         | 55                    | 15 30        | 62                    | 09 07         | 21 37        |
| 31 L <i>M</i>  | 04 03         | 68                    | 16 25        | 75                    | 10 01         | 22 31        |

# Le Château des Énigmes

## 3h de Jeux-Aventures !



à LAÀS (64)

chateau-enigmes.com | 05 59 65 00 34

NOUVEAU  
PARCOURS

# AOUT

## AUGUST - AGOSTO / 2023

Heure Légale - Standard Time - Hora Legal

|                                                                                   |      |                                                                                                                    |                                                                                   |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|
|  | 6H55 | HORAIRES AU 1 <sup>er</sup> DU MOIS<br>HOURS ON THE 1 <sup>st</sup> OF THE MONTH<br>HORARIOS AL PRIMER DÍA DEL MES |  | 21H29 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|

*Pleines Mers*

HIGH TIDES - PLEAMARES

*Basses Mers*

LOW TIDES - BAJAMARES

| Date           | Matin<br>h mn | Coef                  | Soir<br>h mn | Coef                  | Matin<br>h mn | Soir<br>h mn |
|----------------|---------------|-----------------------|--------------|-----------------------|---------------|--------------|
| DATE<br>FECHA  | AM<br>MAÑANA  | HEIGHT<br>COEFICIENTE | PM<br>TARDE  | HEIGHT<br>COEFICIENTE | AM<br>MAÑANA  | PM<br>TARDE  |
| 1 M <i>Tu</i>  | 04 57         | 82                    | 17 15        | 88                    | 10 52         | 23 22        |
| 2 M <i>W</i>   | 05 46         | 93                    | 18 03        | 98                    | 11 39         | -- --        |
| 3 J <i>Th</i>  | 06 33         | 102                   | 18 50        | 104                   | 00 10         | 12 26        |
| 4 V <i>F</i>   | 07 18         | 104                   | 19 37        | 104                   | 00 57         | 13 12        |
| 5 S <i>Sa</i>  | 08 03         | 101                   | 20 23        | 97                    | 01 43         | 13 58        |
| 6 D <i>Su</i>  | 08 47         | 92                    | 21 11        | 86                    | 02 29         | 14 45        |
| 7 L <i>M</i>   | 09 34         | 79                    | 22 01        | 72                    | 03 15         | 15 34        |
| 8 M <i>Tu</i>  | 10 26         | 64                    | 22 59        | 57                    | 04 04         | 16 30        |
| 9 M <i>W</i>   | 11 31         | 50                    | -- --        | --                    | 04 59         | 17 39        |
| 10 J <i>Th</i> | 00 10         | 44                    | 12 53        | 40                    | 06 10         | 19 05        |
| 11 V <i>F</i>  | 01 34         | 38                    | 14 16        | 39                    | 07 35         | 20 26        |
| 12 S <i>Sa</i> | 02 54         | 41                    | 15 24        | 45                    | 08 48         | 21 29        |
| 13 D <i>Su</i> | 03 52         | 49                    | 16 11        | 54                    | 09 43         | 22 17        |
| 14 L <i>M</i>  | 04 34         | 59                    | 16 48        | 63                    | 10 26         | 22 57        |
| 15 M <i>Tu</i> | 05 09         | 67                    | 17 21        | 70                    | 11 02         | 23 32        |
| 16 M <i>W</i>  | 05 41         | 74                    | 17 53        | 76                    | 11 36         | -- --        |
| 17 J <i>Th</i> | 06 12         | 78                    | 18 23        | 80                    | 00 04         | 12 07        |
| 18 V <i>F</i>  | 06 42         | 81                    | 18 52        | 81                    | 00 34         | 12 37        |
| 19 S <i>Sa</i> | 07 10         | 81                    | 19 21        | 80                    | 01 03         | 13 07        |
| 20 D <i>Su</i> | 07 39         | 79                    | 19 51        | 77                    | 01 33         | 13 37        |
| 21 L <i>M</i>  | 08 10         | 74                    | 20 23        | 71                    | 02 03         | 14 10        |
| 22 M <i>Tu</i> | 08 44         | 68                    | 20 59        | 64                    | 02 36         | 14 46        |
| 23 M <i>W</i>  | 09 23         | 59                    | 21 43        | 54                    | 03 11         | 15 27        |
| 24 J <i>Th</i> | 10 15         | 49                    | 22 44        | 44                    | 03 55         | 16 22        |
| 25 V <i>F</i>  | 11 30         | 40                    | -- --        | --                    | 04 56         | 17 38        |
| 26 S <i>Sa</i> | 00 10         | 37                    | 12 58        | 37                    | 06 20         | 19 11        |
| 27 D <i>Su</i> | 01 40         | 40                    | 14 16        | 45                    | 07 50         | 20 30        |
| 28 L <i>M</i>  | 02 56         | 52                    | 15 21        | 61                    | 08 58         | 21 30        |
| 29 M <i>Tu</i> | 03 56         | 70                    | 16 14        | 79                    | 09 52         | 22 21        |
| 30 M <i>W</i>  | 04 46         | 87                    | 17 02        | 95                    | 10 39         | 23 07        |
| 31 J <i>Th</i> | 05 30         | 102                   | 17 46        | 107                   | 11 23         | 23 51        |



COURS / LESSONS  
STAGE / TRAINING  
SURFCAMP  
SURFLODGE

PLAGE DE LA  
CÔTE DES BASQUES



ECOLE DE SURF SURF SCHOOL

RÉSERVATIONS / BOOKING

+33 (0)5 59 23 15 31  
info@surftraining.com

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



@biarritzsurftraining



@Surftraining

# SEPTEMBRE

## SEPTEMBER - SEPTIEMBRE / 2023

Heure Légale - Standard Time - Hora Legal

|                                                                                        |                                                                                                                    |                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|  7H30 | HORAIRES AU 1 <sup>er</sup> DU MOIS<br>HOURS ON THE 1 <sup>st</sup> OF THE MONTH<br>HORARIOS AL PRIMER DÍA DEL MES |  20H42 |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|

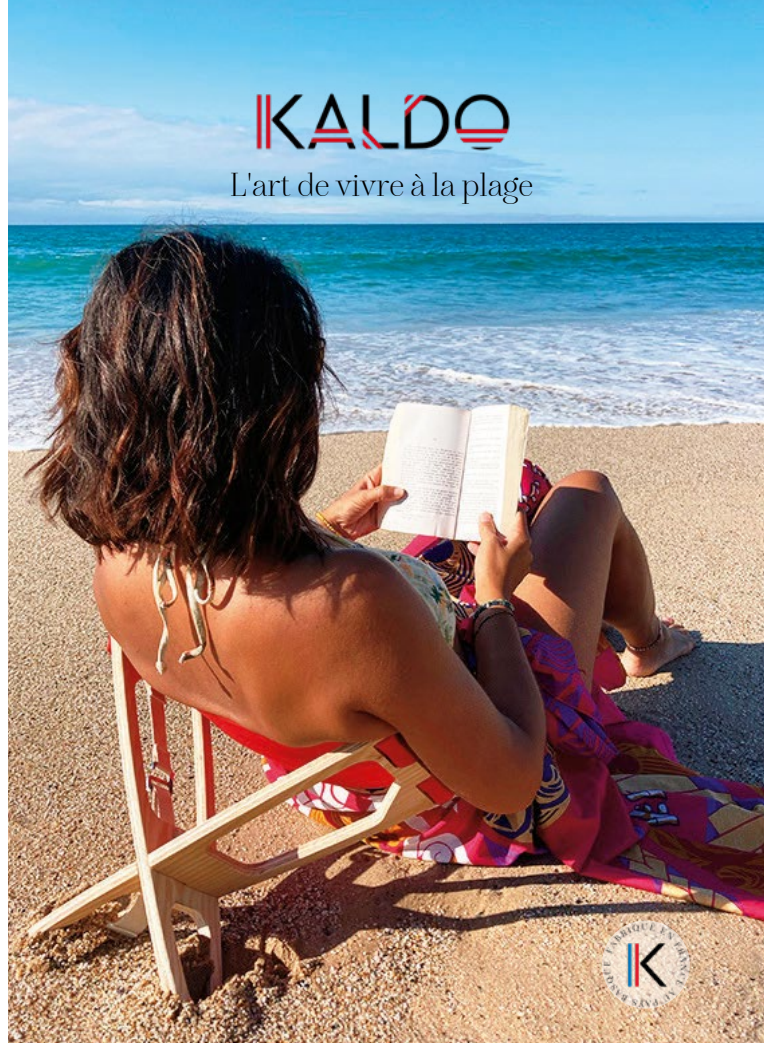
### Pleines Mers

HIGH TIDES - PLEAMARES

### Basses Mers

LOW TIDES - BAJAMARES

| Date          | Matin<br>h mn | Coef                  | Soir<br>h mn | Coef                  | Matin<br>h mn | Soir<br>h mn |
|---------------|---------------|-----------------------|--------------|-----------------------|---------------|--------------|
| DATE<br>FECHA | AM<br>MAÑANA  | HEIGHT<br>COEFICIENTE | PM<br>TARDE  | HEIGHT<br>COEFICIENTE | AM<br>MAÑANA  | PM<br>TARDE  |
| 1 V F         | 06 13         | 110                   | 18 30        | 112                   | ---           | 12 07        |
| 2 S Sa        | 06 54         | 112                   | 19 12        | 110                   | 00 34         | 12 49        |
| 3 D Su        | 07 34         | 107                   | 19 55        | 101                   | 01 17         | 13 32        |
| 4 L M         | 08 14         | 95                    | 20 38        | 87                    | 01 59         | 14 16        |
| 5 M Tu        | 08 55         | 79                    | 21 23        | 70                    | 02 41         | 15 03        |
| 6 M W         | 09 41         | 61                    | 22 19        | 52                    | 03 27         | 15 57        |
| 7 J Th        | 10 45         | 44                    | 23 37        | 37                    | 04 20         | 17 10        |
| 8 V F         | ---           | --                    | 12 21        | 32                    | 05 36         | 18 49        |
| 9 S Sa        | 01 20         | 30                    | 14 04        | 31                    | 07 16         | 20 18        |
| 10 D Su       | 02 45         | 35                    | 15 09        | 40                    | 08 34         | 21 17        |
| 11 L M        | 03 37         | 47                    | 15 53        | 53                    | 09 26         | 21 59        |
| 12 M Tu       | 04 13         | 59                    | 16 25        | 64                    | 10 05         | 22 33        |
| 13 M W        | 04 44         | 69                    | 16 56        | 73                    | 10 38         | 23 04        |
| 14 J Th       | 05 14         | 77                    | 17 26        | 80                    | 11 09         | 23 34        |
| 15 V F        | 05 44         | 83                    | 17 56        | 85                    | 11 39         | ---          |
| 16 S Sa       | 06 13         | 86                    | 18 24        | 87                    | 00 03         | 12 08        |
| 17 D Su       | 06 40         | 87                    | 18 52        | 87                    | 00 31         | 12 38        |
| 18 L M        | 07 08         | 85                    | 19 20        | 83                    | 00 59         | 13 07        |
| 19 M Tu       | 07 38         | 80                    | 19 51        | 77                    | 01 28         | 13 39        |
| 20 M W        | 08 10         | 72                    | 20 27        | 67                    | 01 59         | 14 14        |
| 21 J Th       | 08 50         | 61                    | 21 12        | 56                    | 02 35         | 14 56        |
| 22 V F        | 09 43         | 49                    | 22 20        | 43                    | 03 20         | 15 53        |
| 23 S Sa       | 11 05         | 38                    | 23 59        | 35                    | 04 24         | 17 20        |
| 24 D Su       | ---           | --                    | 12 43        | 35                    | 06 04         | 19 05        |
| 25 L M        | 01 35         | 39                    | 14 06        | 47                    | 07 40         | 20 21        |
| 26 M Tu       | 02 48         | 55                    | 15 08        | 65                    | 08 46         | 21 17        |
| 27 M W        | 03 42         | 75                    | 15 58        | 84                    | 09 36         | 22 03        |
| 28 J Th       | 04 28         | 93                    | 16 43        | 100                   | 10 20         | 22 45        |
| 29 V F        | 05 09         | 105                   | 17 25        | 110                   | 11 01         | 23 26        |
| 30 S Sa       | 05 49         | 112                   | 18 06        | 112                   | 11 43         | ---          |



# KALDO

L'art de vivre à la plage

SUR RENDEZ-VOUS

06 64 76 59 88

BIARRITZ

www.kaldo.fr



kaldo.fr



kaldo.fr



# OCTOBRE

## OCTOBER - OCTUBRE / 2023

Heure Légale - Standard Time - Hora Legal

|                                                                                        |                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|  8H03 |  19H48 |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|

### Pleines Mers

HIGH TIDES - PLEAMARES

### Basses Mers

LOW TIDES - BAJAMARES

| Date           | Matin<br>h mn | Coef                  | Soir<br>h mn | Coef                  | Matin<br>h mn | Soir<br>h mn |
|----------------|---------------|-----------------------|--------------|-----------------------|---------------|--------------|
| DATE<br>FECHA  | AM<br>MAÑANA  | HEIGHT<br>COEFICIENTE | PM<br>TARDE  | HEIGHT<br>COEFICIENTE | AM<br>MAÑANA  | PM<br>TARDE  |
| 1 D <i>Su</i>  | 06 27         | 111                   | 18 46        | 108                   | 00 07         | 12 24        |
| 2 L <i>M</i>   | 07 05         | 104                   | 19 26        | 98                    | 00 47         | 13 06        |
| 3 M <i>Tu</i>  | 07 43         | 91                    | 20 07        | 83                    | 01 28         | 13 49        |
| 4 M <i>W</i>   | 08 22         | 75                    | 20 51        | 66                    | 02 09         | 14 34        |
| 5 J <i>Th</i>  | 09 06         | 57                    | 21 44        | 48                    | 02 52         | 15 27        |
| 6 V <i>F</i>   | 10 06         | 40                    | 23 05        | 33                    | 03 44         | 16 40        |
| 7 S <i>Sa</i>  | 11 41         | 28                    | ---          | --                    | 05 00         | 18 22        |
| 8 D <i>Su</i>  | 00 51         | 26                    | 13 24        | 28                    | 06 42         | 19 52        |
| 9 L <i>M</i>   | 02 13         | 32                    | 14 35        | 38                    | 08 03         | 20 48        |
| 10 M <i>Tu</i> | 03 03         | 44                    | 15 19        | 50                    | 08 54         | 21 27        |
| 11 M <i>W</i>  | 03 39         | 57                    | 15 52        | 62                    | 09 32         | 21 59        |
| 12 J <i>Th</i> | 04 11         | 68                    | 16 24        | 73                    | 10 05         | 22 29        |
| 13 V <i>F</i>  | 04 41         | 77                    | 16 55        | 81                    | 10 36         | 22 59        |
| 14 S <i>Sa</i> | 05 11         | 84                    | 17 25        | 86                    | 11 07         | 23 28        |
| 15 D <i>Su</i> | 05 41         | 88                    | 17 55        | 89                    | 11 37         | 23 57        |
| 16 L <i>M</i>  | 06 10         | 89                    | 18 24        | 88                    | ---           | 12 08        |
| 17 M <i>Tu</i> | 06 40         | 87                    | 18 55        | 85                    | 00 26         | 12 40        |
| 18 M <i>W</i>  | 07 12         | 82                    | 19 29        | 78                    | 00 57         | 13 14        |
| 19 J <i>Th</i> | 07 48         | 73                    | 20 09        | 68                    | 01 32         | 13 53        |
| 20 V <i>F</i>  | 08 32         | 62                    | 21 02        | 56                    | 02 11         | 14 40        |
| 21 S <i>Sa</i> | 09 33         | 50                    | 22 18        | 44                    | 03 01         | 15 43        |
| 22 D <i>Su</i> | 10 57         | 40                    | 23 56        | 38                    | 04 13         | 17 14        |
| 23 L <i>M</i>  | ---           | --                    | 12 30        | 40                    | 05 53         | 18 50        |
| 24 M <i>Tu</i> | 01 23         | 45                    | 13 47        | 52                    | 07 21         | 20 01        |
| 25 M <i>W</i>  | 02 29         | 60                    | 14 47        | 69                    | 08 23         | 20 54        |
| 26 J <i>Th</i> | 03 20         | 77                    | 15 37        | 85                    | 09 12         | 21 39        |
| 27 V <i>F</i>  | 04 04         | 91                    | 16 21        | 97                    | 09 56         | 22 20        |
| 28 S <i>Sa</i> | 04 45         | 101                   | 17 03        | 103                   | 10 38         | 23 00        |
| 29 D <i>Su</i> | 04 24         | 104                   | 16 44        | 104                   | 10 20         | 22 40        |
| 30 L <i>M</i>  | 05 02         | 102                   | 17 24        | 99                    | 11 02         | 23 20        |
| 31 M <i>Tu</i> | 05 40         | 95                    | 18 03        | 90                    | 11 44         | ---          |

# NOVEMBRE

## NOVEMBER - NOVIEMBRE / 2023

Heure Légale - Standard Time - Hora Legal

|                                                                                        |                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|  7H41 |  17H58 |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|

### Pleines Mers

HIGH TIDES - PLEAMARES

### Basses Mers

LOW TIDES - BAJAMARES

| Date           | Matin<br>h mn | Coef                  | Soir<br>h mn | Coef                  | Matin<br>h mn | Soir<br>h mn |
|----------------|---------------|-----------------------|--------------|-----------------------|---------------|--------------|
| DATE<br>FECHA  | AM<br>MAÑANA  | HEIGHT<br>COEFICIENTE | PM<br>TARDE  | HEIGHT<br>COEFICIENTE | AM<br>MAÑANA  | PM<br>TARDE  |
| 1 M <i>W</i>   | 06 18         | 84                    | 18 43        | 77                    | 00 00         | 12 27        |
| 2 J <i>Th</i>  | 06 58         | 71                    | 19 26        | 63                    | 00 40         | 13 12        |
| 3 V <i>F</i>   | 07 42         | 56                    | 20 17        | 48                    | 01 23         | 14 02        |
| 4 S <i>Sa</i>  | 08 37         | 42                    | 21 27        | 36                    | 02 12         | 15 07        |
| 5 D <i>Su</i>  | 09 51         | 31                    | 22 56        | 29                    | 03 19         | 16 30        |
| 6 L <i>M</i>   | 11 20         | 29                    | ---          | --                    | 04 44         | 17 56        |
| 7 M <i>Tu</i>  | 00 14         | 31                    | 12 33        | 35                    | 06 04         | 18 59        |
| 8 M <i>W</i>   | 01 10         | 40                    | 13 27        | 45                    | 07 04         | 19 43        |
| 9 J <i>Th</i>  | 01 53         | 51                    | 14 10        | 56                    | 07 48         | 20 18        |
| 10 V <i>F</i>  | 02 30         | 62                    | 14 46        | 66                    | 08 25         | 20 50        |
| 11 S <i>Sa</i> | 03 04         | 71                    | 15 21        | 75                    | 09 00         | 21 21        |
| 12 D <i>Su</i> | 03 37         | 79                    | 15 54        | 82                    | 09 33         | 21 53        |
| 13 L <i>M</i>  | 04 09         | 84                    | 16 27        | 86                    | 10 07         | 22 25        |
| 14 M <i>Tu</i> | 04 43         | 87                    | 17 01        | 87                    | 10 42         | 22 59        |
| 15 M <i>W</i>  | 05 18         | 86                    | 17 38        | 84                    | 11 19         | 23 35        |
| 16 J <i>Th</i> | 05 56         | 82                    | 18 19        | 79                    | ---           | 12 00        |
| 17 V <i>F</i>  | 06 39         | 75                    | 19 06        | 71                    | 00 15         | 12 45        |
| 18 S <i>Sa</i> | 07 31         | 66                    | 20 04        | 61                    | 01 01         | 13 37        |
| 19 D <i>Su</i> | 08 33         | 56                    | 21 17        | 52                    | 01 57         | 14 42        |
| 20 L <i>M</i>  | 09 48         | 49                    | 22 40        | 48                    | 03 08         | 16 00        |
| 21 M <i>Tu</i> | 11 07         | 49                    | 23 56        | 52                    | 04 30         | 17 20        |
| 22 M <i>W</i>  | ---           | --                    | 12 18        | 56                    | 05 48         | 18 29        |
| 23 J <i>Th</i> | 00 59         | 61                    | 13 19        | 67                    | 06 52         | 19 25        |
| 24 V <i>F</i>  | 01 52         | 72                    | 14 13        | 77                    | 07 45         | 20 13        |
| 25 S <i>Sa</i> | 02 40         | 81                    | 15 01        | 85                    | 08 33         | 20 56        |
| 26 D <i>Su</i> | 03 23         | 88                    | 15 45        | 89                    | 09 19         | 21 39        |
| 27 L <i>M</i>  | 04 04         | 90                    | 16 28        | 90                    | 10 03         | 22 20        |
| 28 M <i>Tu</i> | 04 44         | 89                    | 17 08        | 87                    | 10 47         | 23 01        |
| 29 M <i>W</i>  | 05 24         | 85                    | 17 48        | 82                    | 11 31         | 23 41        |
| 30 J <i>Th</i> | 06 03         | 78                    | 18 28        | 74                    | ---           | 12 13        |

# DÉCEMBRE

## DECEMBER - DICIEMBRE / 2023

Heure Légale - Standard Time - Hora Legal

|                                                                                        |                                                                                                                    |                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|  8H19 | HORAIRES AU 1 <sup>er</sup> DU MOIS<br>HOURS ON THE 1 <sup>st</sup> OF THE MONTH<br>HORARIOS AL PRIMER DÍA DEL MES |  17H31 |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|

### Pleines Mers

HIGH TIDES - PLEAMARES

### Basses Mers

LOW TIDES - BAJAMARES

| Date           | Matin<br>h mn | Coef                  | Soir<br>h mn | Coef                  | Matin<br>h mn | Soir<br>h mn |
|----------------|---------------|-----------------------|--------------|-----------------------|---------------|--------------|
| DATE<br>FECHA  | AM<br>MAÑANA  | HEIGHT<br>COEFICIENTE | PM<br>TARDE  | HEIGHT<br>COEFICIENTE | AM<br>MAÑANA  | PM<br>TARDE  |
| 1 V <i>F</i>   | 06 42         | 69                    | 19 08        | 64                    | 00 21         | 12 56        |
| 2 S <i>Sa</i>  | 07 24         | 60                    | 19 53        | 54                    | 01 01         | 13 41        |
| 3 D <i>Su</i>  | 08 09         | 50                    | 20 45        | 45                    | 01 46         | 14 30        |
| 4 L <i>M</i>   | 09 03         | 41                    | 21 50        | 38                    | 02 38         | 15 29        |
| 5 M <i>Tu</i>  | 10 08         | 36                    | 23 01        | 35                    | 03 40         | 16 36        |
| 6 M <i>W</i>   | 11 19         | 35                    | ---          | ---                   | 04 48         | 17 44        |
| 7 J <i>Th</i>  | 00 05         | 36                    | 12 23        | 39                    | 05 55         | 18 42        |
| 8 V <i>F</i>   | 00 58         | 43                    | 13 17        | 47                    | 06 51         | 19 28        |
| 9 S <i>Sa</i>  | 01 43         | 51                    | 14 03        | 56                    | 07 39         | 20 08        |
| 10 D <i>Su</i> | 02 24         | 61                    | 14 45        | 65                    | 08 21         | 20 45        |
| 11 L <i>M</i>  | 03 03         | 70                    | 15 25        | 73                    | 09 02         | 21 22        |
| 12 M <i>Tu</i> | 03 42         | 77                    | 16 05        | 80                    | 09 43         | 22 01        |
| 13 M <i>W</i>  | 04 22         | 82                    | 16 47        | 84                    | 10 25         | 22 41        |
| 14 J <i>Th</i> | 05 04         | 85                    | 17 30        | 86                    | 11 08         | 23 24        |
| 15 V <i>F</i>  | 05 50         | 85                    | 18 17        | 84                    | 11 54         | ---          |
| 16 S <i>Sa</i> | 06 38         | 83                    | 19 07        | 80                    | 00 10         | 12 43        |
| 17 D <i>Su</i> | 07 30         | 77                    | 20 01        | 74                    | 00 59         | 13 36        |
| 18 L <i>M</i>  | 08 26         | 71                    | 21 02        | 67                    | 01 53         | 14 33        |
| 19 M <i>Tu</i> | 09 28         | 64                    | 22 09        | 61                    | 02 53         | 15 34        |
| 20 M <i>W</i>  | 10 35         | 59                    | 23 18        | 57                    | 03 58         | 16 41        |
| 21 J <i>Th</i> | 11 43         | 57                    | ---          | ---                   | 05 08         | 17 49        |
| 22 V <i>F</i>  | 00 24         | 57                    | 12 49        | 59                    | 06 17         | 18 54        |
| 23 S <i>Sa</i> | 01 24         | 61                    | 13 51        | 63                    | 07 21         | 19 50        |
| 24 D <i>Su</i> | 02 19         | 66                    | 14 47        | 69                    | 08 18         | 20 41        |
| 25 L <i>M</i>  | 03 09         | 71                    | 15 36        | 74                    | 09 10         | 21 27        |
| 26 M <i>Tu</i> | 03 54         | 75                    | 16 20        | 77                    | 09 58         | 22 11        |
| 27 M <i>W</i>  | 04 36         | 78                    | 17 01        | 78                    | 10 43         | 22 52        |
| 28 J <i>Th</i> | 05 15         | 78                    | 17 38        | 78                    | 11 24         | 23 30        |
| 29 V <i>F</i>  | 05 52         | 77                    | 18 14        | 75                    | ---           | 12 03        |
| 30 S <i>Sa</i> | 06 28         | 73                    | 18 49        | 71                    | 00 07         | 12 40        |
| 31 D <i>Su</i> | 07 04         | 68                    | 19 26        | 65                    | 00 43         | 13 17        |



# À la plage

AVEC **LES ÉCOGESTES**, LE GAGNANT C'EST L'OcéAN

1. Je ne laisse pas mes déchets sur la plage.  
Je privilégie la gourde à la bouteille en plastique.
2. Je ne jette en aucun cas le verre, les bouteilles, les canettes dans le sable, les rochers ou l'océan. Je risque de blesser les usagers de la plage, dont les plus petits, et de polluer un site naturel\*\*. J'utilise les poubelles de tri mises à ma disposition.
3. Je ramasse les sacs plastiques qui flottent dans l'eau et les dépose dans les bacs à marée.
4. Je respecte la tranquillité des baigneurs, mon chien ne m'accompagne pas à la plage\* (interdit du 1/4 au 10/11).
5. Je ne cache pas mes mégots dans le sable. Je m'équipe plutôt d'un cendrier de plage ou je les dépose dans les cendriers à disposition aux entrées de plage
6. Je veille à ne pas gaspiller l'eau des douches de plage. J'utilise les rince-pieds.
7. Je respecte et préserve la faune et la flore locales. Je privilégie des crèmes solaires écoresponsables et je ne me savonne pas lors des douches.
8. Je respecte la tranquillité de la plage et je n'utilise pas d'appareils sonores (radios, enceintes) sur la plage\*\*\*.
9. Je ne fais pas de camping ou de feu sur la plage\*
10. Au bord de l'océan, je respecte le milieu naturel. Je m'informe et j'évite de dégrader des zones sensibles dont les rochers\* (accès et plongeurs interdits), lieux de nidification de la faune locale.
11. Je ne ramasse pas de coquillages et crustacés. Ce sont des ressources indispensables à l'écosystème marin.
12. La pêche à la ligne dans les zones de surveillance est interdite comme dans l'anse du Port-Vieux (protection de la faune et la flore)\*

\*\*PASSIBLE  
D'UNE AMENDE  
DE 135 €

\*PASSIBLE  
D'UNE AMENDE  
ALLANT  
DE 35 € À 1 500 €

\*\*\*PASSIBLE  
D'UNE SAISIE DU  
MATÉRIEL SELON LES  
CIRCONSTANCES

## VOS APPLICATIONS À TÉLÉCHARGER



Agenda



Actualités



Infos



Services

pratiques

**kalilo**  
les plages du Pays Basque



Météo



Vent



Vagues



Drapeau



Qualité



PAVILLON BLEU

## PAVILLON BLEU POUR TOUTES LES PLAGES DE BIARRITZ

Le Pavillon Bleu est un label international de tourisme durable remis chaque année aux communes « qui mettent en œuvre, de manière permanente, une politique de développement du tourisme respectueuse de l'environnement et des humains. Il garantit notamment une eau de baignade de qualité ».



# À l'eau

## LES BONS RÉFLEXES POUR UNE BAIGNADE EN SÉCURITÉ

1. Avant de me déplacer et de choisir ma plage, je consulte **les conditions de baignade** et la couleur du drapeau sur l'application Mobile « kaillo ».
2. Je surveille la **marée et son coefficient** pour ne pas me laisser surprendre.
3. Je nage uniquement dans la **zone réservée à la baignade** (et jamais seul). En dehors de cet espace, la baignade et les activités nautiques sont pratiquées à mes risques et périls. L'absence de drapeau indique que la plage n'est pas surveillée.
4. Je ne pars jamais faire du bodyboard sans palmes.
5. Le jet ski et les embarcations à moteur sont interdits à moins de 300 mètres des zones de baignade (excepté le jet-ski de secours).
6. La pêche sous-marine est interdite à moins de 50 mètres des zones de baignade.



## LES 10 RÈGLES DE BASE DU SURFEUR

*Le surf est l'activité nautique principale de la Côte Basque.  
Il comporte certains risques, si on ne respecte pas quelques règles de base.*

- 1.** Le choix de la planche dépend du gabarit et du niveau de surf. En apprentissage, privilégiez les planches en mousse.

- 2.** Le port du leash est obligatoire.

- 3.** Il est vivement conseillé aux débutants de prendre des leçons pour faciliter l'apprentissage et assurer sa sécurité comme celle des autres.

- 4a.** Une « mousse » est une vague qui se brise sur toute sa longueur, souvent réservée à l'apprentissage.



- 4b.** Une vague qui déferle vers la droite lorsque l'on est debout sur sa planche, est une DROITE.



- 4c.** Le cas inverse, c'est une GAUCHE.



- 5a.** Le surfeur prioritaire est celui le plus à l'intérieur ou au plus près de l'endroit où la vague casse. La règle n'autorise qu'un seul surfeur dans le déferlement.



- 5b.** Si une vague a deux sens de déferlement distincts, les deux surfeurs sont prioritaires.



- 6.** En attente d'une vague, le surfeur ne doit pas stationner sous le line up (là où se brise la vague) car il gêne le démarrage d'un autre surfeur et se met en danger.

- 7.** Ne jamais lâcher sa planche si un autre surfeur se trouve derrière soi.

- 8.** Ne jamais démarrer sur une vague si un surfeur se trouve devant soi.

- 9.** Pour rejoindre le large, le surfeur doit contourner la zone de déferlement pour ne pas gêner le surfeur prioritaire.

- 10.** Les surfeurs s'engagent à se prêter assistance en cas de danger. En cas d'accident, un surfeur témoin ou acteur d'un accident doit se faire connaître auprès du poste de secours et/ou des tiers.



# OFFICES DE TOURISME

## TOURIST OFFICES / OFICINAS DE TURISMO

### ANGLET

BUREAU DES CINQ-CANTONS  
1 Avenue de la Chambre d'Amour  
64600 ANGLET  
Tél. : +33 (0)5 59 03 77 01

BUREAU DE LA CHAMBRE D'AMOUR  
(Ouvert de Pâques à la Toussaint)  
Avenue des Dauphins  
Tél. : +33 (0)5 59 03 93 43  
[www.anglet-tourisme.com](http://www.anglet-tourisme.com)  
[information@anglet-tourisme.com](mailto:information@anglet-tourisme.com)

### BIARRITZ

1 Square d'Ixelles Javalquinto  
64200 BIARRITZ  
Tél. : +33 (0)5 59 22 37 10  
[www.tourisme.biarritz.fr](http://www.tourisme.biarritz.fr)  
[biarritz.tourisme@biarritz.fr](mailto:biarritz.tourisme@biarritz.fr)

### BAYONNE

Place des Basques  
BP 819 - 64108 BAYONNE cedex  
Tél. : +33 (0)5 59 46 09 00  
[www.visitbayonne.com](http://www.visitbayonne.com)  
[infos@bayonne-tourisme.com](mailto:infos@bayonne-tourisme.com)

### BOUCAU

1 Rue Lucie Aubrac  
64340 BOUCAU  
Tél. : +33 (0)5 59 64 67 79  
[www.boucau.fr](http://www.boucau.fr)  
[mairie@boucau.fr](mailto:mairie@boucau.fr)

### BIDART

Rue Erretegia  
64210 BIDART  
Tél. : +33 (0)5 59 54 93 85  
[www.bidarttourisme.com](http://www.bidarttourisme.com)  
[contact@bidarttourisme.com](mailto:contact@bidarttourisme.com)

EDITEUR ET RÉGIE PUBLICITAIRE  
EDITOR AND ADVERTISING  
EDITOR Y DIRECCIÓN PUBLICITARIA  
Biarritz Tourisme +33 (0)5 59 22 37 10

IMPRIMÉ EN DÉCEMBRE 2022 PAR  
IMPRESO EN DICIEMBRE DE 2022 POR  
PRINTED IN DECEMBER 2022 BY  
Ganboa

CRÉATION GRAPHIQUE  
DESIGNED BY  
CREACIÓN GRÁFICA  
NSI agence ho5

CRÉDIT PHOTO  
PAGE DE COUVERTURE  
COVER PHOTO COURTESY OF  
CRÉDITO DE LA FOTOGRAFÍA  
DE PORTADA  
Delphine Pernaud

© Reproduction des prédictions de  
marées de SHOM pour les ports Boucau  
- Bayonne non vérifiée par le SHOM et  
réalisée sous la seule responsabilité de  
l'éditeur  
Numéro autorisation 2022-424

© Reproduction of the tide forecast  
calculated by the SHOM for the ports of  
Boucau and Bayonne  
not verified by the SHOM  
and published under the unique respon-  
sibility of the editor  
Authorisation number 2022-424

© Reproducción de las previsiones de  
mareas del SHOM para los puertos de  
Boucau - Bayona no verificada  
por el SHOM y realizada bajo la  
responsabilidad exclusiva del editor  
Número de autorización 2022-424





# BLUECARGO

C O T E B A S Q U E

RESTAURANT - BAR - CLUB - PLAGE

OUVERT TOUS LES JOURS  
DE MIDI A 2H DU MATIN



Avenue du Lac - Plage d'Ilbarritz  
64210 Bidart - tél : +33 (0)5 59 23 54 87