Horaires des marées 2023

BAIE DE MORLAIX
#PLOUGASNOU #LOCQUIREC #MONTSDARREE
#CARANTEC #MORLAIX
BRETAGNE
www.baiedemorlaix.bzh
02 98 62 14 94

ROSCOFF
Côte des sables
Enclos paroissiaux
Office de tourisme
www.roscoff-tourisme.com
02 98 61 12 13

JANVIER 2023

Date	Pleines mers						Basses mers			
	Heure h mn	haut. m	Coef	Heure h mn	haut. m	Coef	Heure h mn	haut. m	Heure h mn	haut. m
1 **D**	01 12	7,25	**51**	13 40	7,35	**50**	07 35	3,25	20 09	3,15
2 **L**	02 18	7,30	**51**	14 47	7,35	**52**	08 43	3,25	21 14	3,10
3 **M**	03 19	7,45	**54**	15 47	7,50	**57**	09 46	3,05	22 11	2,90
4 **M**	04 12	7,70	**59**	16 39	7,70	**62**	10 40	2,80	22 59	2,70
5 **J**	04 57	7,95	**65**	17 24	7,90	**67**	11 25	2,55	23 42	2,50
6 **V**	05 37	8,15	**69**	18 03	8,00	**71**	-- --	--	12 06	2,35
7 **S**	06 15	8,30	**73**	18 39	8,10	**74**	00 20	2,35	12 43	2,20
8 **D**	06 48	8,40	**74**	19 13	8,15	**74**	00 56	2,25	13 18	2,10
9 **L**	07 22	8,40	**74**	19 46	8,10	**74**	01 30	2,25	13 52	2,10
10 **M**	07 54	8,35	**73**	20 18	8,00	**71**	02 04	2,30	14 25	2,20
11 **M**	08 27	8,25	**69**	20 51	7,85	**67**	02 37	2,40	14 58	2,30
12 **J**	09 01	8,05	**65**	21 27	7,65	**62**	03 10	2,55	15 32	2,55
13 **V**	09 38	7,80	**59**	22 06	7,45	**56**	03 45	2,75	16 08	2,75
14 **S**	10 19	7,55	**53**	22 52	7,20	**50**	04 24	3,05	16 49	3,05
15 **D**	11 10	7,30	**47**	23 49	7,05	**45**	05 10	3,30	17 40	3,30
16 **L**	-- --	--	**--**	12 12	7,15	**44**	06 09	3,45	18 46	3,40
17 **M**	00 57	7,05	**44**	13 26	7,10	**46**	07 22	3,50	20 03	3,35
18 **M**	02 14	7,20	**49**	14 47	7,35	**54**	08 40	3,25	21 17	3,00
19 **J**	03 26	7,60	**59**	15 59	7,75	**66**	09 51	2,75	22 23	2,55
20 **V**	04 28	8,15	**72**	17 00	8,20	**79**	10 54	2,15	23 23	2,00
21 **S**	05 23	8,65	**85**	17 56	8,60	**91**	11 51	1,55	-- --	--
22 **D**	06 15	9,05	**96**	18 48	8,90	**100**	00 17	1,55	12 45	1,10
23 **L**	07 05	9,35	**103**	19 38	9,05	**105**	01 08	1,20	13 35	0,80
24 **M**	07 53	9,45	**105**	20 24	9,00	**103**	01 57	1,05	14 23	0,75
25 **M**	08 40	9,30	**101**	21 07	8,80	**97**	02 43	1,10	15 08	0,95
26 **J**	09 24	9,00	**91**	21 48	8,40	**85**	03 27	1,35	15 51	1,35
27 **V**	10 06	8,50	**78**	22 29	7,95	**71**	04 09	1,85	16 34	1,95
28 **S**	10 49	7,95	**64**	23 14	7,50	**57**	04 52	2,40	17 17	2,60
29 **D**	11 39	7,40	**50**	-- --	--	**--**	05 39	3,00	18 07	3,20
30 **L**	00 09	7,05	**45**	12 44	6,95	**40**	06 38	3,50	19 12	3,60
31 **M**	01 24	6,85	**38**	14 08	6,75	**38**	07 56	3,75	20 34	3,75

Heure d'été en vigueur du 26/03/2023 à 2h du matin au 29/10/2023 à 3h du matin.

Crédit photo : Alexandre Lamoureux - Impression : Imprimerie de Bretagne - Morlaix

Reproduction des prédictions de marées du SHOM pour Roscoff - non vérifiée par le SHOM et réalisée sous la seule responsabilité de l'éditeur - numéro d'autorisation 2022-630

FEVRIER 2023

Date	Pleines mers						Basses mers			
	Heure h mn	haut. m	Coef	Heure h mn	haut. m	Coef	Heure h mn	haut. m	Heure h mn	haut. m
1 **M**	02 47	6,90	**40**	15 27	6,90	**43**	09 19	3,60	21 48	3,50
2 **J**	03 54	7,20	**47**	16 28	7,25	**52**	10 24	3,25	22 45	3,15
3 **V**	04 45	7,60	**56**	17 14	7,60	**61**	11 14	2,80	23 30	2,75
4 **S**	05 27	7,95	**65**	17 53	7,90	**69**	11 55	2,40	-- --	--
5 **D**	06 03	8,25	**72**	18 27	8,10	**75**	00 09	2,40	12 31	2,10
6 **L**	06 37	8,45	**78**	18 59	8,30	**80**	00 44	2,15	13 04	1,90
7 **M**	07 07	8,55	**81**	19 30	8,35	**82**	01 16	1,95	13 36	1,75
8 **M**	07 38	8,65	**82**	20 00	8,35	**82**	01 48	1,85	14 07	1,75
9 **J**	08 08	8,60	**81**	20 29	8,30	**80**	02 19	1,85	14 37	1,80
10 **V**	08 39	8,45	**78**	20 59	8,10	**75**	02 49	1,95	15 07	2,00
11 **S**	09 10	8,20	**72**	21 30	7,85	**68**	03 20	2,15	15 38	2,25
12 **D**	09 43	7,90	**63**	22 06	7,55	**59**	03 53	2,50	16 13	2,65
13 **L**	10 23	7,50	**54**	22 54	7,20	**49**	04 32	2,85	16 55	3,05
14 **M**	11 20	7,10	**45**	-- --	--	**--**	05 21	3,30	17 53	3,45
15 **M**	00 02	6,95	**41**	12 42	6,85	**40**	06 34	3,55	19 20	3,65
16 **J**	01 37	6,90	**42**	14 28	6,95	**46**	08 10	3,50	20 56	3,40
17 **V**	03 11	7,30	**52**	15 54	7,45	**60**	09 37	2,95	22 14	2,80
18 **S**	04 20	7,95	**69**	16 55	8,10	**77**	10 47	2,20	23 17	2,05
19 **D**	05 16	8,60	**86**	17 49	8,65	**93**	11 45	1,45	-- --	--
20 **L**	06 07	9,15	**100**	18 39	9,05	**105**	00 10	1,40	12 35	0,85
21 **M**	06 55	9,50	**109**	19 24	9,25	**111**	00 58	0,90	13 22	0,50
22 **M**	07 39	9,65	**112**	20 06	9,25	**110**	01 42	0,65	14 05	0,45
23 **J**	08 20	9,50	**107**	20 41	9,00	**103**	02 24	0,70	14 46	0,70
24 **V**	08 57	9,10	**97**	21 15	8,60	**90**	03 02	1,05	15 23	1,20
25 **S**	09 31	8,55	**82**	21 48	8,10	**73**	03 39	1,60	15 59	1,85
26 **D**	10 06	7,90	**65**	22 24	7,55	**56**	04 14	2,25	16 34	2,60
27 **L**	10 48	7,25	**47**	23 10	7,00	**40**	04 52	3,00	17 14	3,35
28 **M**	11 48	6,60	**33**	-- --	--	**--**	05 42	3,65	18 12	3,95

Heure d'été en vigueur du 26/03/2023 à 2h du matin au 29/10/2023 à 3h du matin.

MARS 2023

Date	Pleines mers						Basses mers			
	Heure h mn	haut. m	Coef	Heure h mn	haut. m	Coef	Heure h mn	haut. m	Heure h mn	haut. m
1 **M**	00 25	6,55	**29**	13 30	6,30	**28**	07 05	4,10	19 51	4,20
2 **J**	02 16	6,50	**30**	15 11	6,50	**34**	08 55	4,00	21 28	3,90
3 **V**	03 37	6,85	**40**	16 14	7,00	**46**	10 08	3,50	22 28	3,35
4 **S**	04 29	7,35	**52**	16 58	7,45	**58**	10 56	2,90	23 12	2,80
5 **D**	05 09	7,85	**64**	17 34	7,90	**69**	11 35	2,40	23 49	2,35
6 **L**	05 43	8,20	**74**	18 06	8,20	**78**	-- --	--	12 09	2,00
7 **M**	06 15	8,50	**81**	18 37	8,45	**85**	00 22	2,00	12 42	1,70
8 **M**	06 45	8,70	**87**	19 06	8,60	**89**	00 54	1,70	13 13	1,50
9 **J**	07 15	8,80	**90**	19 35	8,65	**90**	01 25	1,55	13 43	1,40
10 **V**	07 45	8,80	**90**	20 03	8,60	**88**	01 55	1,50	14 12	1,45
11 **S**	08 13	8,70	**86**	20 31	8,45	**83**	02 25	1,55	14 41	1,65
12 **D**	08 43	8,40	**79**	21 00	8,15	**74**	02 55	1,80	15 11	2,00
13 **L**	09 14	8,05	**69**	21 33	7,75	**63**	03 28	2,15	15 45	2,45
14 **M**	09 54	7,55	**57**	22 19	7,30	**50**	04 05	2,65	16 25	3,00
15 **M**	10 52	7,00	**44**	23 33	6,90	**39**	04 53	3,20	17 23	3,60
16 **J**	-- --	--	**--**	12 26	6,65	**37**	06 10	3,60	19 01	3,90
17 **V**	01 22	6,75	**38**	14 30	6,80	**43**	07 58	3,55	20 49	3,55
18 **S**	03 03	7,25	**51**	15 48	7,45	**60**	09 32	2,95	22 08	2,80
19 **D**	04 10	8,00	**70**	16 46	8,15	**79**	10 38	2,10	23 06	1,95
20 **L**	05 04	8,70	**88**	17 36	8,75	**95**	11 31	1,30	23 55	1,25
21 **M**	05 52	9,20	**102**	18 20	9,10	**106**	-- --	--	12 18	0,75
22 **M**	06 36	9,50	**109**	19 00	9,25	**111**	00 39	0,80	13 01	0,50
23 **J**	07 16	9,55	**110**	19 37	9,25	**108**	01 20	0,65	13 41	0,55
24 **V**	07 52	9,35	**105**	20 08	9,00	**100**	01 58	0,75	14 17	0,85
25 **S**	08 26	8,95	**94**	20 40	8,65	**87**	02 34	1,10	14 51	1,35
26 **D**	09 57	8,40	**79**	22 09	8,15	**71**	04 07	1,65	16 23	2,05
27 **L**	10 29	7,75	**63**	22 42	7,60	**54**	04 39	2,30	16 54	2,75
28 **M**	11 07	7,10	**46**	23 24	7,00	**38**	05 13	3,00	17 30	3,45
29 **M**	-- --	--	**--**	12 03	6,50	**31**	05 58	3,70	18 22	4,10
30 **J**	00 32	6,45	**26**	13 47	6,10	**24**	07 15	4,20	20 04	4,45
31 **V**	02 33	6,30	**26**	15 41	6,35	**30**	09 19	4,15	21 55	4,15

Heure d'été en vigueur du 26/03/2023 à 2h du matin au 29/10/2023 à 3h du matin.

Reproduction des prédictions de marées du SHOM pour Roscoff - non vérifiée par le SHOM et réalisée sous la seule responsabilité de l'éditeur - numéro d'autorisation 2022-630

AVRIL 2023

Date	Pleines mers						Basses mers			
	Heure h mn	haut. m	Coef	Heure h mn	haut. m	Coef	Heure h mn	haut. m	Heure h mn	haut. m
1 **S**	04 03	6,65	**36**	16 44	6,85	**42**	10 36	3,65	22 57	3,55
2 **D**	04 56	7,20	**49**	17 26	7,40	**55**	11 23	3,05	23 40	2,95
3 **L**	05 36	7,70	**61**	18 01	7,85	**67**	-- --	--	12 02	2,50
4 **M**	06 11	8,15	**73**	18 34	8,25	**78**	00 17	2,40	12 36	2,00
5 **M**	06 45	8,50	**82**	19 05	8,50	**86**	00 51	1,95	13 10	1,70
6 **J**	07 16	8,70	**88**	19 36	8,70	**91**	01 24	1,65	13 42	1,45
7 **V**	07 47	8,85	**92**	20 06	8,75	**93**	01 56	1,45	14 13	1,35
8 **S**	08 18	8,85	**92**	20 35	8,75	**91**	02 28	1,35	14 45	1,40
9 **D**	08 49	8,70	**89**	21 05	8,60	**85**	03 00	1,45	15 16	1,60
10 **L**	09 21	8,45	**81**	21 38	8,30	**76**	03 34	1,65	15 50	2,00
11 **M**	09 58	8,00	**70**	22 17	7,85	**63**	04 09	2,05	16 27	2,50
12 **M**	10 44	7,45	**57**	23 11	7,35	**50**	04 51	2,60	17 12	3,10
13 **J**	11 52	6,95	**44**	-- --	--	**--**	05 46	3,15	18 19	3,65
14 **V**	00 31	6,95	**40**	13 31	6,65	**39**	07 10	3,50	20 00	3,80
15 **S**	02 17	6,95	**42**	15 20	6,95	**48**	08 53	3,35	21 39	3,40
16 **D**	03 48	7,40	**56**	16 31	7,60	**64**	10 18	2,75	22 50	2,65
17 **L**	04 51	8,05	**72**	17 25	8,20	**80**	11 19	2,00	23 44	1,95
18 **M**	05 42	8,60	**87**	18 11	8,65	**92**	-- --	--	12 09	1,40
19 **M**	06 28	9,00	**97**	18 52	8,90	**100**	00 32	1,40	12 54	1,05
20 **J**	07 09	9,15	**101**	19 30	9,00	**102**	01 14	1,10	13 35	0,95
21 **V**	07 47	9,10	**101**	20 04	9,00	**99**	01 54	1,00	14 12	1,05
22 **S**	08 23	8,90	**95**	20 35	8,80	**91**	02 30	1,15	14 47	1,30
23 **D**	08 56	8,60	**86**	21 07	8,50	**80**	03 05	1,45	15 20	1,75
24 **L**	09 29	8,15	**74**	21 39	8,10	**67**	03 37	1,90	15 51	2,30
25 **M**	10 02	7,60	**60**	22 12	7,60	**53**	04 10	2,45	16 23	2,90
26 **M**	10 40	7,05	**46**	22 54	7,10	**40**	04 45	3,05	17 00	3,45
27 **J**	11 33	6,55	**34**	23 54	6,60	**29**	05 29	3,60	17 50	4,00
28 **V**	-- --	--	**--**	12 57	6,25	**27**	06 35	4,00	19 12	4,30
29 **S**	01 26	6,40	**27**	14 40	6,30	**29**	08 15	4,10	20 54	4,20
30 **D**	03 02	6,60	**34**	15 50	6,70	**39**	09 38	3,75	22 03	3,70

Heure d'été en vigueur du 26/03/2023 à 2h du matin au 29/10/2023 à 3h du matin.

MAI 2023

Date	Pleines mers						Basses mers			
	Heure h mn	haut. m	Coef	Heure h mn	haut. m	Coef	Heure h mn	haut. m	Heure h mn	haut. m
1 **L**	04 03	7,00	**45**	16 37	7,20	**51**	10 32	3,20	22 52	3,15
2 **M**	04 48	7,50	**57**	17 16	7,70	**63**	11 16	2,70	23 33	2,60
3 **M**	05 28	7,95	**68**	17 53	8,10	**73**	11 54	2,25	-- --	--
4 **J**	06 05	8,30	**78**	18 28	8,40	**82**	00 12	2,15	12 32	1,90
5 **V**	06 41	8,55	**85**	19 02	8,65	**88**	00 49	1,80	13 08	1,65
6 **S**	07 17	8,65	**90**	19 36	8,75	**90**	01 25	1,55	13 43	1,50
7 **D**	07 53	8,70	**90**	20 10	8,75	**90**	02 02	1,45	14 19	1,55
8 **L**	08 30	8,60	**88**	20 47	8,65	**85**	02 39	1,45	14 57	1,70
9 **M**	09 10	8,35	**81**	21 29	8,35	**76**	03 19	1,65	15 37	2,05
10 **M**	09 56	7,95	**71**	22 18	8,00	**65**	04 01	2,00	16 21	2,50
11 **J**	10 52	7,50	**60**	23 18	7,55	**54**	04 51	2,45	17 16	3,00
12 **V**	-- --	--	**--**	12 02	7,15	**51**	05 53	2,90	18 27	3,40
13 **S**	00 34	7,30	**48**	13 28	7,00	**48**	07 11	3,10	19 51	3,45
14 **D**	02 01	7,30	**50**	14 55	7,20	**54**	08 34	3,00	21 13	3,15
15 **L**	03 19	7,60	**59**	16 01	7,60	**64**	09 48	2,60	22 20	2,65
16 **M**	04 21	8,00	**70**	16 54	8,05	**74**	10 49	2,15	23 15	2,15
17 **M**	05 13	8,30	**79**	17 40	8,35	**82**	11 40	1,85	-- --	--
18 **J**	05 59	8,50	**85**	18 21	8,55	**86**	00 03	1,80	12 25	1,65
19 **V**	06 41	8,60	**87**	18 59	8,60	**87**	00 47	1,65	13 06	1,60
20 **S**	07 20	8,55	**87**	19 34	8,60	**85**	01 27	1,60	13 44	1,70
21 **D**	07 57	8,40	**83**	20 08	8,50	**80**	02 04	1,65	14 19	1,85
22 **L**	08 33	8,20	**77**	20 43	8,30	**73**	02 40	1,85	14 53	2,15
23 **M**	09 08	7,90	**69**	21 18	8,05	**65**	03 14	2,15	15 27	2,50
24 **M**	09 44	7,55	**60**	21 54	7,70	**55**	03 49	2,50	16 02	2,90
25 **J**	10 23	7,20	**50**	22 34	7,30	**46**	04 26	2,90	16 40	3,30
26 **V**	11 09	6,85	**41**	23 25	6,95	**38**	05 08	3,30	17 26	3,65
27 **S**	-- --	--	**--**	12 08	6,60	**35**	06 00	3,60	18 25	3,95
28 **D**	00 28	6,75	**34**	13 21	6,50	**34**	07 06	3,75	19 38	3,95
29 **L**	01 42	6,70	**35**	14 34	6,70	**38**	08 20	3,70	20 50	3,75
30 **M**	02 53	6,95	**42**	15 33	7,05	**46**	09 25	3,40	21 51	3,35
31 **M**	03 50	7,25	**51**	16 23	7,45	**56**	10 19	3,00	22 42	2,90

Heure d'été en vigueur du 26/03/2023 à 2h du matin au 29/10/2023 à 3h du matin.

Reproduction des prédictions de marées du SHOM pour Roscoff - non vérifiée par le SHOM et réalisée sous la seule responsabilité de l'éditeur - numéro d'autorisation 2022-630

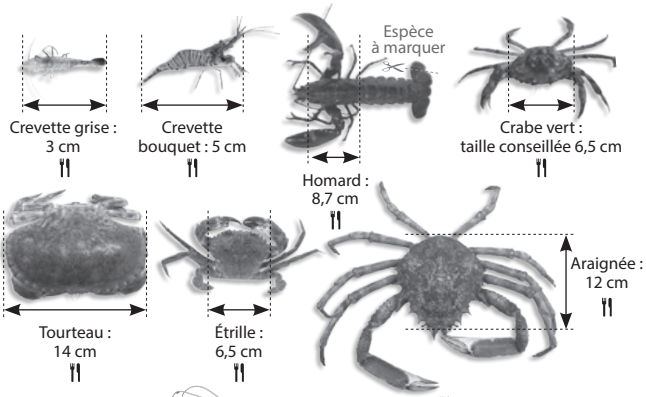
JUIN 2023

Date	Pleines mers						Basses mers			
	Heure h mn	haut. m	Coef	Heure h mn	haut. m	Coef	Heure h mn	haut. m	Heure h mn	haut. m
1 **J**	04 39	7,65	**61**	17 08	7,85	**66**	11 07	2,60	23 29	2,45
2 **V**	05 24	8,00	**71**	17 50	8,20	**75**	11 51	2,20	-- --	--
3 **S**	06 08	8,25	**79**	18 30	8,45	**82**	00 13	2,10	12 35	1,95
4 **D**	06 51	8,45	**84**	19 11	8,65	**86**	00 57	1,80	13 18	1,75
5 **L**	07 35	8,50	**87**	19 54	8,75	**88**	01 40	1,55	14 01	1,70
6 **M**	08 20	8,50	**87**	20 39	8,70	**86**	02 25	1,50	14 46	1,75
7 **M**	09 09	8,35	**84**	21 28	8,55	**81**	03 12	1,55	15 33	1,95
8 **J**	10 00	8,15	**77**	22 21	8,30	**73**	04 01	1,75	16 24	2,25
9 **V**	10 56	7,80	**70**	23 19	8,00	**66**	04 55	2,05	17 19	2,55
10 **S**	11 57	7,55	**63**	-- --	--	**--**	05 53	2,35	18 20	2,85
11 **D**	00 23	7,75	**60**	13 05	7,35	**58**	06 55	2,60	19 27	3,00
12 **L**	01 32	7,60	**57**	14 16	7,35	**57**	08 02	2,75	20 35	2,95
13 **M**	02 40	7,60	**58**	15 20	7,50	**60**	09 09	2,70	21 41	2,80
14 **M**	03 44	7,70	**62**	16 18	7,70	**64**	10 12	2,60	22 42	2,60
15 **J**	04 41	7,80	**66**	17 08	7,90	**68**	11 08	2,45	23 35	2,40
16 **V**	05 33	7,95	**70**	17 54	8,10	**71**	11 57	2,30	-- --	--
17 **S**	06 19	8,00	**72**	18 35	8,20	**73**	00 23	2,25	12 42	2,25
18 **D**	07 01	8,05	**74**	19 15	8,25	**74**	01 06	2,15	13 22	2,25
19 **L**	07 40	8,05	**74**	19 51	8,30	**73**	01 45	2,10	13 59	2,25
20 **M**	08 18	8,00	**72**	20 27	8,20	**70**	02 22	2,15	14 35	2,35
21 **M**	08 54	7,85	**69**	21 02	8,10	**66**	02 58	2,20	15 11	2,50
22 **J**	09 29	7,70	**64**	21 38	7,90	**61**	03 34	2,40	15 46	2,65
23 **V**	10 04	7,50	**58**	22 14	7,65	**56**	04 09	2,60	16 22	2,90
24 **S**	10 43	7,30	**53**	22 55	7,45	**50**	04 46	2,85	17 00	3,15
25 **D**	11 26	7,05	**47**	23 41	7,20	**45**	05 26	3,10	17 43	3,40
26 **L**	-- --	--	**--**	12 17	6,90	**43**	06 12	3,30	18 34	3,55
27 **M**	00 36	7,05	**42**	13 16	6,85	**41**	07 06	3,45	19 36	3,60
28 **M**	01 37	7,00	**42**	14 21	6,95	**43**	08 10	3,45	20 43	3,50
29 **J**	02 43	7,10	**46**	15 25	7,20	**49**	09 16	3,25	21 48	3,20
30 **V**	03 47	7,30	**53**	16 24	7,55	**58**	10 19	2,95	22 48	2,80

Heure d'été en vigueur du 26/03/2023 à 2h du matin au 29/10/2023 à 3h du matin.

Pêcher intelligent, pêcher durablement

En respectant les bonnes pratiques de pêche,
nous préservons la ressource, le milieu marin et notre sécurité.
Chaque pêcheur à pied contribue ainsi à ce que ce plaisir reste accessible à tous et pour longtemps.



Bonnes pratiques

- Respectez les tailles, les quotas et les périodes de pêche.
- Faîtes le tri de votre pêche sur le lieu de prélèvement.
- Ne pêchez que ce que vous êtes certain de consommer.
- Ne pêchez pas dans les herbiers de zostères.
- Ne pêchez pas à moins de 15 mètres du périmètre des concessions de cultures marines (parcs ostréicoles, bouchots).
- Laissez les femelles de crustacés portant des œufs.
- Soulevez les pierres, ne les retournez pas et reposez les délicatement.
- Utilisez des outils autorisés non destructeurs.

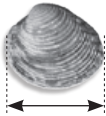
Informations valables en Finistère Nord (nord du 48ème parallèle Nord), sauf pour les gisements insulaires du Parc Naturel Marin d'Iroise.

Réglement Bretagne / Finistère : Décret n°90-618 du 11/07/1990
Arrêté ministériel du 29/01/2013, arrêté préfectoral du 21/10/2013 modifié le 16/06/2014 et le 15/01/18

Coque : 2,7 cm
300 max. / 3 kg*

Bigorneau :
500 max. / 3 kg*

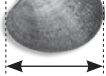
Couteau : 10 cm
60 max. / 3 kg*



Praire : 4,3 cm
100 max. / 3 kg*

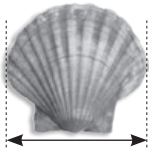
Moule : 4 cm
300 max. / 3 kg*

Huître creuse : 5 cm
60 max. / 5 kg*

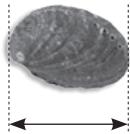


Palourde européenne : 4 cm
Palourde japonaise : 3,5 cm
150 max. / 3 kg*

Le poids maximum est un poids estimatif.



Coquille Saint-Jacques :
11 cm / 30 max.
Pêche interdite du 15 mai
au 30 septembre



Ormeau :
9 cm / 20 max.
Pêche interdite
du 15 juin au 31 août

Santé

Suivant leur classement sanitaire, certaines zones peuvent être interdites à la pêche à pied. Renseignez-vous auprès de la mairie ou de la préfecture avant d'aller pêcher ou sur :

www.pecheapied-responsable.fr

www.finistere.gouv.fr

Sécurité

- Prenez connaissance de la météo et de l'heure de la marée.
- Faites attention au risque d'enlisement dans les vasières.
- Protégez vous, adaptez votre équipement aux conditions météorologiques.

Le numéro des secours est le 196.

Pour en savoir plus :
pap.baiemorlaix@gmail.com
02.98.67.51.54

Les herbiers de zostères

Les zostères sont des plantes à fleur, souvent confondues avec des algues vertes. Elles se développent en herbiers sur certaines plages à marée basse. Ces prairies marines ont un très grand intérêt écologique (zones de reproduction, de nurserie et de nourrissage, etc.).

En Bretagne, il est interdit d'y pêcher les coquillages, échinodermes et vers marins.

Pêche à pied de loisir

Les informations retrouvées dans ce document sont données à titre indicatif et ne sauraient remplacer la réglementation officielle.

Des réglettes de mesure sont disponibles dans les offices de tourisme.

Conception : M. Tanguy / CPIE Pays de Morlaix - Trégor. Photographies et illustrations : Y. Souche / Office français de la biodiversité - Novembre 2022

JUILLET 2023

Date	Pleines mers						Basses mers			
	Heure h mn	haut. m	Coef	Heure h mn	haut. m	Coef	Heure h mn	haut. m	Heure h mn	haut. m
1 **S**	04 48	7,60	**62**	17 18	7,90	**67**	11 15	2,60	23 43	2,35
2 **D**	05 43	7,95	**72**	18 08	8,30	**77**	-- --	--	12 09	2,25
3 **L**	06 35	8,25	**81**	18 57	8,60	**85**	00 36	1,95	13 00	1,95
4 **M**	07 26	8,45	**88**	19 45	8,85	**90**	01 27	1,60	13 51	1,70
5 **M**	08 17	8,60	**92**	20 35	8,95	**93**	02 18	1,30	14 41	1,55
6 **J**	09 08	8,60	**93**	21 26	8,95	**92**	03 08	1,20	15 30	1,55
7 **V**	09 57	8,50	**89**	22 16	8,75	**86**	03 58	1,25	16 19	1,70
8 **S**	10 47	8,25	**83**	23 07	8,50	**78**	04 47	1,45	17 08	1,95
9 **D**	11 36	7,95	**74**	23 58	8,10	**69**	05 36	1,85	17 58	2,30
10 **L**	-- --	--	**--**	12 28	7,65	**64**	06 27	2,25	18 52	2,70
11 **M**	00 53	7,70	**59**	13 26	7,35	**56**	07 22	2,70	19 52	3,00
12 **M**	01 56	7,40	**53**	14 33	7,20	**51**	08 24	3,00	21 01	3,20
13 **J**	03 05	7,25	**50**	15 42	7,25	**51**	09 33	3,15	22 10	3,15
14 **V**	04 14	7,25	**52**	16 44	7,45	**54**	10 39	3,10	23 13	2,95
15 **S**	05 15	7,40	**57**	17 37	7,70	**59**	11 36	2,90	-- --	--
16 **D**	06 06	7,60	**62**	18 22	7,95	**65**	00 07	2,70	12 25	2,70
17 **L**	06 50	7,80	**67**	19 02	8,10	**69**	00 52	2,45	13 08	2,50
18 **M**	07 28	7,90	**71**	19 39	8,25	**72**	01 32	2,25	13 46	2,35
19 **M**	08 04	8,00	**73**	20 12	8,30	**73**	02 09	2,15	14 21	2,25
20 **J**	08 37	8,05	**73**	20 45	8,30	**73**	02 43	2,05	14 55	2,25
21 **V**	09 09	8,00	**72**	21 17	8,25	**71**	03 16	2,10	15 27	2,30
22 **S**	09 40	7,90	**69**	21 49	8,10	**67**	03 48	2,20	15 59	2,40
23 **D**	10 13	7,75	**65**	22 23	7,90	**62**	04 19	2,35	16 31	2,60
24 **L**	10 47	7,55	**59**	22 59	7,65	**56**	04 52	2,60	17 06	2,85
25 **M**	11 26	7,30	**52**	23 42	7,35	**49**	05 27	2,85	17 45	3,15
26 **M**	-- --	--	**--**	12 14	7,10	**46**	06 09	3,15	18 35	3,40
27 **J**	00 36	7,10	**44**	13 14	6,95	**42**	07 04	3,40	19 40	3,55
28 **V**	01 44	6,95	**42**	14 30	6,95	**43**	08 17	3,50	21 01	3,50
29 **S**	03 05	7,00	**45**	15 50	7,25	**50**	09 38	3,35	22 18	3,10
30 **D**	04 26	7,30	**55**	16 58	7,70	**62**	10 51	2,95	23 24	2,55
31 **L**	05 31	7,80	**68**	17 56	8,25	**75**	11 54	2,45	-- --	--

Heure d'été en vigueur du 26/03/2023 à 2h du matin au 29/10/2023 à 3h du matin.

Reproduction des prédictions de marées du SHOM pour Roscoff - non vérifiée par le SHOM et réalisée sous la seule responsabilité de l'éditeur - numéro d'autorisation 2022-630

AOUT 2023

Date	Pleines mers						Basses mers			
	Heure h mn	haut. m	Coef	Heure h mn	haut. m	Coef	Heure h mn	haut. m	Heure h mn	haut. m
1 **M**	06 27	8,25	**82**	18 48	8,75	**88**	00 24	1,95	12 51	1,90
2 **M**	07 21	8,65	**93**	19 38	9,10	**98**	01 19	1,35	13 43	1,45
3 **J**	08 11	8,90	**102**	20 27	9,35	**104**	02 10	0,95	14 32	1,10
4 **V**	08 58	9,00	**104**	21 15	9,35	**104**	02 58	0,70	15 18	1,00
5 **S**	09 43	8,90	**101**	21 59	9,15	**97**	03 44	0,75	16 03	1,15
6 **D**	10 24	8,65	**92**	22 42	8,75	**86**	04 27	1,05	16 46	1,50
7 **L**	11 04	8,25	**79**	23 24	8,25	**72**	05 10	1,55	17 28	2,05
8 **M**	11 46	7,75	**64**	-- --	--	**--**	05 52	2,20	18 13	2,65
9 **M**	00 11	7,65	**57**	12 36	7,30	**50**	06 39	2,90	19 07	3,25
10 **J**	01 10	7,10	**44**	13 42	6,95	**40**	07 37	3,45	20 20	3,65
11 **V**	02 30	6,75	**38**	15 12	6,85	**39**	08 55	3,75	21 47	3,65
12 **S**	03 58	6,80	**41**	16 29	7,10	**45**	10 18	3,60	23 01	3,30
13 **D**	05 06	7,10	**49**	17 26	7,50	**54**	11 24	3,25	23 56	2,85
14 **L**	05 57	7,50	**59**	18 11	7,90	**63**	-- --	--	12 13	2,85
15 **M**	06 37	7,80	**67**	18 48	8,20	**70**	00 39	2,45	12 54	2,50
16 **M**	07 13	8,05	**74**	19 22	8,40	**76**	01 17	2,15	13 30	2,20
17 **J**	07 45	8,20	**78**	19 53	8,50	**80**	01 51	1,95	14 03	2,05
18 **V**	08 15	8,30	**81**	20 23	8,60	**81**	02 22	1,80	14 34	1,90
19 **S**	08 44	8,35	**81**	20 52	8,55	**80**	02 52	1,75	15 03	1,90
20 **D**	09 12	8,30	**79**	21 21	8,45	**77**	03 21	1,85	15 32	2,00
21 **L**	09 40	8,15	**74**	21 50	8,25	**71**	03 49	2,00	16 01	2,20
22 **M**	10 09	7,95	**68**	22 21	7,90	**64**	04 18	2,25	16 32	2,50
23 **M**	10 41	7,65	**59**	22 57	7,55	**54**	04 49	2,60	17 06	2,85
24 **J**	11 22	7,30	**49**	23 47	7,10	**44**	05 26	3,05	17 50	3,30
25 **V**	-- --	--	**--**	12 23	6,95	**40**	06 16	3,45	18 53	3,65
26 **S**	01 01	6,80	**37**	13 51	6,80	**37**	07 33	3,80	20 28	3,70
27 **D**	02 42	6,75	**40**	15 33	7,05	**45**	09 14	3,70	22 03	3,30
28 **L**	04 19	7,20	**52**	16 49	7,70	**61**	10 40	3,15	23 16	2,50
29 **M**	05 25	7,85	**70**	17 46	8,40	**79**	11 46	2,40	-- --	--
30 **M**	06 19	8,45	**87**	18 37	9,00	**95**	00 15	1,70	12 40	1,65
31 **J**	07 08	8,95	**102**	19 25	9,45	**107**	01 06	1,05	13 29	1,10

Heure d'été en vigueur du 26/03/2023 à 2h du matin au 29/10/2023 à 3h du matin.

SEPTEMBRE 2023

Date	Pleines mers						Basses mers			
	Heure h mn	haut. m	Coef	Heure h mn	haut. m	Coef	Heure h mn	haut. m	Heure h mn	haut. m
1 **V**	07 55	9,25	**110**	20 11	9,65	**112**	01 54	0,60	14 15	0,75
2 **S**	08 39	9,30	**112**	20 54	9,60	**110**	02 39	0,40	14 58	0,70
3 **D**	09 16	9,15	**107**	21 33	9,30	**101**	03 21	0,55	15 38	0,90
4 **L**	09 52	8,85	**95**	22 10	8,80	**87**	04 00	1,00	16 17	1,40
5 **M**	10 27	8,35	**79**	22 47	8,15	**70**	04 38	1,65	16 54	2,05
6 **M**	11 03	7,80	**61**	23 29	7,45	**52**	05 14	2,40	17 34	2,80
7 **J**	11 49	7,20	**44**	-- --	--	**--**	05 55	3,20	18 23	3,50
8 **V**	00 27	6,80	**37**	12 58	6,70	**32**	06 49	3,85	19 42	4,00
9 **S**	02 02	6,40	**30**	14 48	6,60	**31**	08 22	4,20	21 32	3,95
10 **D**	03 47	6,55	**35**	16 15	6,95	**40**	10 04	3,95	22 48	3,50
11 **L**	04 53	7,05	**47**	17 11	7,45	**53**	11 08	3,40	23 38	2,90
12 **M**	05 39	7,50	**59**	17 51	7,90	**64**	11 54	2,85	-- --	--
13 **M**	06 15	7,95	**69**	18 26	8,30	**73**	00 17	2,40	12 32	2,40
14 **J**	06 48	8,25	**77**	18 57	8,55	**80**	00 52	2,05	13 05	2,05
15 **V**	07 18	8,45	**83**	19 27	8,70	**85**	01 24	1,75	13 37	1,80
16 **S**	07 47	8,60	**86**	19 56	8,80	**87**	01 54	1,60	14 06	1,70
17 **D**	08 14	8,60	**87**	20 23	8,75	**87**	02 23	1,55	14 35	1,65
18 **L**	08 41	8,60	**85**	20 51	8,65	**83**	02 52	1,65	15 04	1,75
19 **M**	09 08	8,45	**80**	21 19	8,40	**77**	03 19	1,80	15 33	1,95
20 **M**	09 35	8,20	**72**	21 49	8,05	**67**	03 48	2,15	16 03	2,30
21 **J**	10 07	7,85	**61**	22 25	7,60	**56**	04 19	2,55	16 38	2,75
22 **V**	10 48	7,40	**49**	23 18	7,05	**43**	04 56	3,05	17 22	3,25
23 **S**	11 54	6,95	**38**	-- --	--	**--**	05 47	3,60	18 29	3,70
24 **D**	00 45	6,65	**35**	13 36	6,75	**35**	07 13	4,00	20 17	3,80
25 **L**	02 46	6,70	**39**	15 25	7,15	**47**	09 07	3,80	21 56	3,20
26 **M**	04 12	7,30	**55**	16 38	7,85	**65**	10 32	3,05	23 05	2,35
27 **M**	05 12	8,05	**75**	17 32	8,60	**84**	11 32	2,20	23 59	1,50
28 **J**	06 02	8,70	**93**	18 20	9,20	**100**	-- --	--	12 23	1,45
29 **V**	06 48	9,15	**105**	19 05	9,55	**110**	00 47	0,90	13 09	0,95
30 **S**	07 30	9,35	**112**	19 47	9,70	**112**	01 32	0,55	13 52	0,70

Heure d'été en vigueur du 26/03/2023 à 2h du matin au 29/10/2023 à 3h du matin.

Reproduction des prédictions de marées du SHOM pour Roscoff - non vérifiée par le SHOM et réalisée sous la seule responsabilité de l'éditeur - numéro d'autorisation 2022-630

OCTOBRE 2023

Date	Pleines mers						Basses mers			
	Heure h mn	haut. m	Coef	Heure h mn	haut. m	Coef	Heure h mn	haut. m	Heure h mn	haut. m
1 **D**	08 10	9,40	**111**	20 27	9,55	**108**	02 14	0,50	14 33	0,70
2 **L**	08 44	9,20	**104**	21 03	9,15	**98**	02 53	0,75	15 11	1,00
3 **M**	09 18	8,85	**91**	21 38	8,60	**83**	03 30	1,25	15 47	1,55
4 **M**	09 51	8,35	**75**	22 13	7,95	**66**	04 04	1,90	16 22	2,25
5 **J**	10 26	7,80	**57**	22 54	7,25	**48**	04 39	2,65	16 59	2,95
6 **V**	11 10	7,20	**40**	23 53	6,65	**33**	05 17	3,40	17 46	3,65
7 **S**	-- --	--	**--**	12 19	6,65	**28**	06 10	4,05	19 04	4,15
8 **D**	01 32	6,30	**26**	14 14	6,50	**28**	07 46	4,40	21 03	4,10
9 **L**	03 20	6,45	**32**	15 45	6,85	**38**	09 34	4,15	22 18	3,60
10 **M**	04 24	6,95	**44**	16 39	7,35	**50**	10 37	3,55	23 05	3,05
11 **M**	05 07	7,50	**57**	17 19	7,85	**62**	11 21	3,00	23 44	2,50
12 **J**	05 42	7,95	**68**	17 53	8,25	**73**	11 58	2,45	-- --	--
13 **V**	06 14	8,30	**77**	18 25	8,55	**81**	00 18	2,10	12 32	2,10
14 **S**	06 45	8,55	**84**	18 55	8,75	**86**	00 51	1,80	13 04	1,80
15 **D**	07 15	8,70	**88**	19 26	8,85	**89**	01 22	1,65	13 36	1,65
16 **L**	07 43	8,75	**89**	19 55	8,80	**88**	01 52	1,60	14 07	1,60
17 **M**	08 12	8,75	**87**	20 25	8,65	**85**	02 22	1,65	14 37	1,70
18 **M**	08 40	8,60	**82**	20 55	8,40	**78**	02 53	1,85	15 09	1,90
19 **J**	09 12	8,35	**73**	21 30	8,05	**68**	03 24	2,15	15 43	2,25
20 **V**	09 49	7,95	**62**	22 14	7,55	**56**	04 00	2,60	16 23	2,70
21 **S**	10 38	7,50	**50**	23 17	7,05	**44**	04 42	3,15	17 13	3,20
22 **D**	11 53	7,05	**40**	-- --	--	**--**	05 41	3,65	18 29	3,60
23 **L**	00 48	6,75	**38**	13 32	6,95	**40**	07 14	3,95	20 11	3,55
24 **M**	02 39	6,95	**45**	15 09	7,35	**52**	08 56	3,60	21 39	3,00
25 **M**	03 55	7,50	**60**	16 17	8,05	**69**	10 12	2,90	22 44	2,25
26 **J**	04 51	8,20	**77**	17 10	8,65	**85**	11 10	2,15	23 36	1,55
27 **V**	05 39	8,70	**91**	17 57	9,10	**97**	11 59	1,55	-- --	--
28 **S**	06 22	9,05	**101**	18 41	9,35	**103**	00 23	1,10	12 45	1,15
29 **D**	06 02	9,20	**104**	18 21	9,35	**104**	01 07	0,95	12 27	1,00
30 **L**	06 39	9,20	**102**	19 00	9,15	**99**	00 47	1,00	13 07	1,10
31 **M**	07 14	9,05	**95**	19 37	8,80	**90**	01 25	1,25	13 44	1,35

Heure d'été en vigueur du 26/03/2023 à 2h du matin au 29/10/2023 à 3h du matin.

NOVEMBRE 2023

Date	Pleines mers						Basses mers			
	Heure h mn	haut. m	Coef	Heure h mn	haut. m	Coef	Heure h mn	haut. m	Heure h mn	haut. m
1 **M**	07 49	8,75	**84**	20 13	8,35	**77**	02 01	1,70	14 20	1,80
2 **J**	08 24	8,30	**71**	20 50	7,80	**63**	02 36	2,25	14 56	2,40
3 **V**	09 01	7,80	**56**	21 31	7,25	**48**	03 11	2,85	15 34	3,00
4 **S**	09 45	7,30	**42**	22 26	6,70	**36**	03 50	3,45	16 20	3,60
5 **D**	10 45	6,80	**31**	23 46	6,40	**29**	04 40	4,00	17 26	4,05
6 **L**	-- --	--	**--**	12 14	6,55	**29**	05 57	4,30	19 01	4,10
7 **M**	01 22	6,45	**31**	13 45	6,75	**35**	07 34	4,20	20 21	3,80
8 **M**	02 31	6,85	**40**	14 47	7,15	**45**	08 44	3,80	21 16	3,30
9 **J**	03 19	7,30	**51**	15 32	7,55	**56**	09 34	3,25	21 59	2,80
10 **V**	03 59	7,75	**62**	16 11	8,00	**66**	10 15	2,75	22 37	2,40
11 **S**	04 35	8,15	**71**	16 48	8,30	**75**	10 53	2,35	23 13	2,05
12 **D**	05 09	8,45	**79**	17 23	8,55	**82**	11 30	2,00	23 48	1,85
13 **L**	05 43	8,65	**84**	17 58	8,65	**86**	-- --	--	12 05	1,80
14 **M**	06 15	8,75	**87**	18 32	8,70	**87**	00 23	1,75	12 41	1,70
15 **M**	06 48	8,75	**86**	19 07	8,60	**84**	00 58	1,75	13 17	1,70
16 **J**	07 23	8,65	**82**	19 45	8,40	**79**	01 34	1,90	13 55	1,85
17 **V**	08 03	8,45	**75**	20 28	8,05	**71**	02 12	2,15	14 35	2,10
18 **S**	08 48	8,15	**66**	21 20	7,65	**61**	02 54	2,55	15 22	2,50
19 **D**	09 45	7,75	**56**	22 25	7,30	**52**	03 44	3,00	16 19	2,90
20 **L**	10 55	7,45	**49**	23 44	7,10	**48**	04 48	3,35	17 31	3,15
21 **M**	-- --	--	**--**	12 17	7,35	**49**	06 07	3,50	18 52	3,15
22 **M**	01 12	7,20	**52**	13 38	7,60	**56**	07 29	3,30	20 08	2,80
23 **J**	02 23	7,60	**61**	14 46	8,00	**67**	08 40	2,85	21 13	2,35
24 **V**	03 21	8,05	**72**	15 42	8,35	**77**	09 41	2,35	22 08	1,95
25 **S**	04 10	8,40	**81**	16 32	8,65	**85**	10 33	1,95	22 57	1,70
26 **D**	04 55	8,70	**88**	17 18	8,75	**89**	11 20	1,65	23 42	1,60
27 **L**	05 37	8,80	**90**	18 00	8,75	**90**	-- --	--	12 04	1,55
28 **M**	06 16	8,85	**89**	18 40	8,65	**87**	00 23	1,60	12 45	1,60
29 **M**	06 53	8,75	**85**	19 19	8,45	**82**	01 02	1,75	13 24	1,75
30 **J**	07 30	8,60	**78**	19 57	8,15	**74**	01 39	2,05	14 01	2,00

Heure d'été en vigueur du 26/03/2023 à 2h du matin au 29/10/2023 à 3h du matin.

Crédit photo : Alexandre Lamoureux - Impression : Imprimerie de Bretagne - Morlaix

Reproduction des prédictions de marées du SHOM pour Roscoff - non vérifiée par le SHOM et réalisée sous la seule responsabilité de l'éditeur - numéro d'autorisation 2022-630

DECEMBRE 2023

Date	Pleines mers						Basses mers			
	Heure h mn	haut. m	Coef	Heure h mn	haut. m	Coef	Heure h mn	haut. m	Heure h mn	haut. m
1 **V**	08 07	8,30	**69**	20 35	7,80	**64**	02 15	2,35	14 39	2,40
2 **S**	08 45	7,95	**60**	21 15	7,40	**54**	02 52	2,75	15 17	2,80
3 **D**	09 25	7,55	**50**	21 59	7,05	**45**	03 31	3,20	15 59	3,25
4 **L**	10 12	7,20	**41**	22 54	6,75	**38**	04 15	3,60	16 47	3,60
5 **M**	11 10	6,90	**36**	-- --	--	**--**	05 08	3,90	17 47	3,80
6 **M**	00 00	6,65	**35**	12 19	6,80	**35**	06 14	4,00	18 57	3,80
7 **J**	01 11	6,75	**36**	13 31	6,90	**39**	07 26	3,90	20 05	3,60
8 **V**	02 13	7,00	**43**	14 31	7,20	**47**	08 30	3,60	21 01	3,25
9 **S**	03 05	7,35	**51**	15 23	7,55	**56**	09 24	3,20	21 50	2,90
10 **D**	03 52	7,75	**61**	16 09	7,85	**65**	10 12	2,75	22 35	2,50
11 **L**	04 34	8,10	**70**	16 53	8,15	**73**	10 56	2,40	23 17	2,20
12 **M**	05 15	8,40	**77**	17 35	8,35	**80**	11 39	2,05	23 59	2,00
13 **M**	05 54	8,60	**82**	18 17	8,50	**84**	-- --	--	12 22	1,80
14 **J**	06 35	8,75	**85**	18 59	8,55	**86**	00 41	1,90	13 05	1,65
15 **V**	07 17	8,80	**85**	19 44	8,50	**84**	01 24	1,85	13 49	1,65
16 **S**	08 03	8,70	**83**	20 32	8,30	**80**	02 09	1,95	14 36	1,75
17 **D**	08 52	8,55	**77**	21 25	8,05	**74**	02 57	2,15	15 26	1,95
18 **L**	09 46	8,25	**71**	22 21	7,80	**67**	03 48	2,40	16 19	2,25
19 **M**	10 44	8,00	**64**	23 23	7,55	**61**	04 44	2,70	17 17	2,55
20 **M**	11 49	7,75	**59**	-- --	--	**--**	05 45	2,95	18 20	2,75
21 **J**	00 30	7,40	**57**	12 58	7,65	**57**	06 51	3,05	19 28	2,85
22 **V**	01 41	7,45	**57**	14 08	7,65	**59**	08 01	3,00	20 36	2,80
23 **S**	02 45	7,65	**61**	15 13	7,80	**63**	09 08	2,80	21 39	2,60
24 **D**	03 43	7,90	**66**	16 11	7,95	**69**	10 09	2,55	22 34	2,40
25 **L**	04 34	8,15	**71**	17 02	8,10	**74**	11 02	2,30	23 23	2,25
26 **M**	05 20	8,35	**75**	17 48	8,20	**77**	11 49	2,10	-- --	--
27 **M**	06 02	8,45	**78**	18 30	8,25	**78**	00 07	2,15	12 32	2,00
28 **J**	06 42	8,55	**78**	19 08	8,25	**78**	00 48	2,10	13 12	1,95
29 **V**	07 18	8,50	**77**	19 45	8,15	**75**	01 26	2,15	13 49	2,00
30 **S**	07 54	8,40	**73**	20 20	8,00	**71**	02 02	2,25	14 25	2,15
31 **D**	08 29	8,20	**68**	20 55	7,80	**65**	02 37	2,45	15 00	2,40

Heure d'été en vigueur du 26/03/2023 à 2h du matin au 29/10/2023 à 3h du matin.

Chez Valdys
LA PISCINE
À DÉBORDEMENT
EST GRANDEUR
NATURE
#THALASSO
#DÉTENTE #BIEN-ÊTRE
#BAINS À REMOUS VUE MER
SPA MARIN
28 €
SOINS À LA CARTE
À PARTIR DE
49 €
JOURNÉES SPA
À PARTIR DE
80 €
valdys
RESORT
HÔTEL THALASSO & SPA
VALDYS RESORT ROSCOFF
CRÉATEUR DE BIEN-ÊTRE
02 98 29 20 00 • www.thalasso.com