

# MARÉES 2026

NORD MÉDOC

DE NAUJAC-SUR-MER AU VERDON-SUR-MER



# VOS ACTIVITÉS

*pour toute la famille se réservent sur*

[medoc-atlantique-travel.com](https://medoc-atlantique-travel.com)



©Médoc Atlantique Tourisme

 Vensac



RÉSERVATION 

**OFFICE DE TOURISME MÈDOC ATLANTIQUE**

68 rue de la Plage - 33780 SOULAC-SUR-MER

info@medoc-atlantique-tourisme.com - 05 56 09 86 61

# JANVIER - JANUAR - JANUARY

© SHOM N°2025-391 - REPRODUCTION DES PRÉDICTIONS DE MARÉES DU SHOM POUR LACANAU NON VÉRIFIÉE PAR LE SHOM ET RÉALISÉE SOUS LA SEULE RESPONSABILITÉ DE L'ÉDITEUR

DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL							
	COEF	MATIN		SOIR		COEF	MATIN		SOIR		AUBE		CREPUSCULE	
		H	MN	H	MN		H	MN	H	MN	H	MN	H	MN
01 J	69	02:13	14:46	74	08:13	20:37					08 08	18 08		
02 V	79	03:09	15:42	84	09:11	21:30					08 08	18 09		
03 S <sup>o</sup>	88	04:00	16:33	91 <span style="color:red">▲</span>	10:05	22:20					08 08	18 09		
04 D	94 <span style="color:red">▲</span>	04:50	17:21	95 <span style="color:red">▲</span>	10:56	23:08					08 08	18 10		
05 L	96 <span style="color:red">▲</span>	05:38	18:08	95 <span style="color:red">▲</span>	11:45	23:54					08 08	18 11		
06 M	93 <span style="color:red">▲</span>	06:24	18:52	91 <span style="color:red">▲</span>	12:31	--:--					08 08	18 12		
07 M	87	07:08	19:34	82	00:39	13:16					08 08	18 13		
08 J	77	07:52	20:17	72	01:24	14:00					08 08	18 14		
09 V	66	08:36	21:03	60	02:10	14:45					08 08	18 15		
10 S <sup>d</sup>	54	09:24	21:58	49	02:58	15:34					08 08	18 16		
11 D	44	10:22	23:04	39	03:52	16:32					08 07	18 17		
12 L	36	11:34	--:--	---	04:55	17:40					08 07	18 19		
13 M	35	00:17	12:51	35	06:07	18:51					08 07	18 20		
14 M	36	01:21	13:56	39	07:18	19:53					08 06	18 21		
15 J	43	02:15	14:48	47	08:18	20:41					08 06	18 22		
16 V	52	03:00	15:30	56	09:05	21:22					08 05	18 23		
17 S	61	03:39	16:06	65	09:45	21:58					08 05	18 24		
18 D <sup>●</sup>	69	04:14	16:39	73	10:21	22:32					08 04	18 26		
19 L	76	04:49	17:11	79	10:56	23:05					08 04	18 27		
20 M	81	05:23	17:43	83	11:30	23:40					08 03	18 28		
21 M	84	05:57	18:16	85	12:05	--:--					08 03	18 29		
22 J	85	06:33	18:51	84	00:15	12:40					08 02	18 30		
23 V	82	07:11	19:29	80	00:51	13:17					08 01	18 32		
24 S	76	07:53	20:12	73	01:30	13:56					08 00	18 33		
25 D	68	08:40	21:04	64	02:14	14:41					08 00	18 34		
26 L <sup>d</sup>	59	09:37	22:09	54	03:05	15:36					07 59	18 36		
27 M	50	10:49	23:33	47	04:10	16:46					07 58	18 37		
28 M	47	12:19	--:--	---	05:32	18:12					07 57	18 38		
29 J	49	01:00	13:43	52	07:01	19:32					07 56	18 39		
30 V	58	02:12	14:50	65	08:15	20:36					07 55	18 41		
31 S	72	03:10	15:43	78	09:14	21:28					07 54	18 42		



**SURF-CITY**  
Surf Shop - Lacanau



Surf Shop Ouvert 24/7

surf-city.fr

# FEVRIER - FEBRUARY - FEBRUAR

DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL							
	COEF	MATIN		SOIR		COEF	MATIN		SOIR		AUBE		CREPUSCULE	
		H	MN	H	MN		H	MN	H	MN	H	MN	H	MN
01 D ☉	84	03:59	16:28	89	10:04	22:14	07	53	18	43				
02 L	94 ▲	04:43	17:09	97 ▲	10:48	22:56	07	52	18	45				
03 M	99 ▲	05:23	17:47	99 ▲	11:29	23:37	07	51	18	46				
04 M	99 ▲	06:01	18:22	97 ▲	12:08	--:--	07	50	18	47				
05 J	94 ▲	06:38	18:56	90 ▲	00:16	12:45	07	49	18	49				
06 V	84	07:12	19:30	79	00:54	13:22	07	48	18	50				
07 S	73	07:49	20:07	66	01:31	13:58	07	46	18	51				
08 D	59	08:26	20:49	52	02:11	14:38	07	45	18	53				
09 L ☾	46	09:10	21:44	39	02:55	15:24	07	44	18	54				
10 M	33	10:13	23:06	28	03:51	16:27	07	43	18	55				
11 M	25	11:55	--:--	---	05:05	17:55	07	41	18	57				
12 J	25	00:38	13:29	28	06:38	19:23	07	40	18	58				
13 V	33	01:49	14:31	39	07:55	20:21	07	39	18	59				
14 S	45	02:40	15:14	52	08:47	21:03	07	37	19	01				
15 D	59	03:20	15:48	65	09:26	21:39	07	36	19	02				
16 L	71	03:54	16:18	77	10:00	22:11	07	34	19	04				
17 M ●	82	04:27	16:49	87	10:33	22:44	07	33	19	05				
18 M	91 ▲	05:00	17:19	94 ▲	11:06	23:17	07	31	19	06				
19 J	96 ▲	05:33	17:51	97 ▲	11:39	23:51	07	30	19	08				
20 V	97 ▲	06:08	18:25	96 ▲	12:14	--:--	07	28	19	09				
21 S	94 ▲	06:45	19:01	91 ▲	00:27	12:50	07	27	19	10				
22 D	86	07:26	19:42	81	01:06	13:28	07	25	19	11				
23 L	74	08:12	20:31	67	01:49	14:12	07	24	19	13				
24 M ☽	60	09:10	21:38	52	02:40	15:06	07	22	19	14				
25 M	46	10:32	23:17	41	03:48	16:22	07	21	19	15				
26 J	39	12:20	--:--	---	05:25	18:04	07	19	19	17				
27 V	42	00:59	13:47	47	07:05	19:32	07	18	19	18				
28 S	55	02:12	14:49	62	08:17	20:33	07	15	19	19				

● - NOUVELLE LUNE - NEW MOON - NEUMOND / ☽ - DERNIER QUARTIER - THIRD QUARTER - LETZTES VIERTEL / ☾ - PREMIER QUARTIER - FIRST QUARTER - ERSTES VIERTEL



# MARS - MARCH - MARZ

DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL							
	COEF	MATIN		SOIR		COEF	MATIN		SOIR		AUBE		CREPUSCULE	
		H	MN	H	MN		H	MN	H	MN	H	MN	H	MN
01 D	70	03:05	15:35	78	09:09	21:20	07	12	19	22				
02 L	84	03:48	16:13	90 $\Delta$	09:52	22:00	07	11	19	23				
03 M $\circ$	94 $\Delta$	04:26	16:47	97 $\Delta$	10:29	22:37	07	09	19	25				
04 M	99 $\Delta$	05:00	17:18	99 $\Delta$	11:04	23:13	07	07	19	26				
05 J	99 $\Delta$	05:32	17:49	97 $\Delta$	11:38	23:48	07	05	19	27				
06 V	94 $\Delta$	06:04	18:19	91 $\Delta$	12:11	--:--	07	04	19	28				
07 S	86	06:35	18:50	81	00:22	12:43	07	02	19	30				
08 D	75	07:07	19:23	69	00:55	13:15	07	00	19	31				
09 L	62	07:40	19:59	55	01:30	13:49	06	58	19	32				
10 M	48	08:19	20:45	41	02:09	14:29	06	56	19	34				
11 M $\square$	34	09:12	21:56	28	02:58	15:24	06	55	19	35				
12 J	23	10:49	23:41	21	04:08	16:52	06	53	19	36				
13 V	23	12:49	--:--	---	05:47	18:38	06	51	19	38				
14 S	28	01:09	13:59	35	07:19	19:48	06	49	19	39				
15 D	42	02:07	14:42	50	08:15	20:33	06	47	19	40				
16 L	58	02:48	15:16	66	08:55	21:09	06	45	19	41				
17 M	73	03:24	15:47	80	09:29	21:42	06	44	19	43				
18 M	87	03:57	16:18	92 $\Delta$	10:02	22:15	06	42	19	44				
19 J $\bullet$	97 $\Delta$	04:31	16:50	101 $\Delta$	10:35	22:49	06	40	19	45				
20 V	103 $\Delta$	05:06	17:23	104 $\Delta$	11:09	23:25	06	38	19	46				
21 S	104 $\Delta$	05:43	17:59	103 $\Delta$	11:45	--:--	06	36	19	48				
22 D	100 $\Delta$	06:23	18:38	95 $\Delta$	00:04	12:24	06	34	19	49				
23 L	89	07:06	19:22	82	00:46	13:05	06	32	19	50				
24 M	74	07:57	20:15	66	01:32	13:53	06	31	19	52				
25 M $\square$	57	09:02	21:30	49	02:28	14:52	06	29	19	53				
26 J	43	10:37	23:17	39	03:45	16:16	06	27	19	54				
27 V	39	12:22	--:--	---	05:27	17:58	06	25	19	55				
28 S	43	00:52	13:39	49	06:59	19:20	06	23	19	57				
29*D	56	01:59	15:34	63	09:03	21:17	07	21	20	58				
30 L	70	03:48	16:14	77	09:50	22:00	07	20	20	59				
31 M	82	04:27	16:48	86	10:28	22:38	07	18	21	01				

\* PASSAGE EN HEURE D'ETE LE 29



Surf Shop *Ouvert 24/7*

*surf-city.fr*

# AVRIL - APRIL

DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL							
	COEF	MATIN		SOIR		COEF	MATIN		SOIR		AUBE		CREPUSCULE	
		H	MN	H	MN		H	MN	H	MN	H	MN	H	MN
01 M	89	05:01	17:18	92	△ 11:03	23:13	07	15	21	02				
02 J ○	93	△ 05:33	17:48	93	△ 11:35	23:47	07	14	21	03				
03 V	93	△ 06:03	18:17	91	△ 12:07	--:--	07	12	21	05				
04 S	89	06:33	18:47	86	00:20	12:38	07	10	21	06				
05 D	82	07:04	19:18	78	00:52	13:08	07	08	21	07				
06 L	73	07:35	19:50	68	01:25	13:39	07	06	21	08				
07 M	62	08:08	20:27	56	01:58	14:11	07	04	21	10				
08 M	50	08:47	21:11	43	02:36	14:51	07	02	21	11				
09 J	37	09:38	22:14	32	03:23	15:44	07	00	21	12				
10 V ◐	27	11:04	23:44	25	04:28	17:04	06	59	21	14				
11 S	26	12:51	--:--	---	05:54	18:39	06	57	21	15				
12 D	29	01:12	14:06	35	07:23	19:56	06	55	21	16				
13 L	42	02:17	14:56	50	08:26	20:48	06	53	21	18				
14 M	58	03:05	15:34	66	09:11	21:29	06	51	21	19				
15 M	73	03:45	16:09	81	09:49	22:05	06	49	21	20				
16 J	87	04:23	16:43	93	△ 10:25	22:42	06	48	21	22				
17 V ●	97	△ 05:00	17:19	101	△ 11:01	23:21	06	46	21	23				
18 S	104	△ 05:40	17:57	105	△ 11:40	--:--	06	44	21	24				
19 D	104	△ 06:22	18:39	102	△ 00:02	12:20	06	42	21	26				
20 L	99	△ 07:07	19:24	94	△ 00:45	13:04	06	40	21	27				
21 M	88	07:57	20:15	81	01:33	13:50	06	39	21	28				
22 M	73	08:55	21:16	65	02:25	14:43	06	37	21	30				
23 J	58	10:07	22:34	51	03:28	15:48	06	35	21	31				
24 V ◐	46	11:37	--:--	---	04:46	17:10	06	34	21	32				
25 S	44	00:05	13:04	44	06:13	18:37	06	32	21	34				
26 D	47	01:27	14:12	51	07:32	19:49	06	30	21	35				
27 L	56	02:31	15:03	61	08:32	20:46	06	29	21	37				
28 M	66	03:20	15:43	71	09:19	21:31	06	27	21	38				
29 M	74	03:59	16:17	77	09:58	22:11	06	25	21	39				
30 J	80	04:34	16:48	81	10:33	22:47	06	24	21	41				

△ VIGILANCE - GRANDE MARÉE / VIGILANCE - SPRING TIDE / ACHTSAMKEITER - SPRINGFLUTTAG



**SURF-CITY**  
Surf Shop - Lacanau



# MAI - MAY - MAI

DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL			
	COEF	MATIN	SOIR	COEF	MATIN	SOIR	AUBE		CREPUSCULE	
		H MN	H MN		H MN	H MN	H MN	H MN		
01 V ☉	82	05:06	17:19	82	11:06	23:22	06	22	21	42
02 S	82	05:37	17:50	82	11:38	23:55	06	21	21	43
03 D	80	06:08	18:22	78	12:09	--:--	06	19	21	45
04 L	76	06:40	18:54	73	00:28	12:40	06	17	21	46
05 M	69	07:13	19:29	66	01:02	13:13	06	16	21	47
06 M	62	07:49	20:08	57	01:37	13:48	06	14	21	49
07 J	53	08:29	20:53	48	02:17	14:29	06	13	21	50
08 V	44	09:20	21:50	40	03:03	15:21	06	12	21	51
09 S ☽	37	10:29	23:00	35	04:00	16:27	06	10	21	53
10 D	35	11:51	--:--	---	05:08	17:42	06	09	21	54
11 L	36	00:13	13:04	40	06:21	18:53	06	07	21	55
12 M	45	01:19	14:01	51	07:27	19:53	06	06	21	56
13 M	57	02:15	14:48	64	08:21	20:43	06	05	21	58
14 J	70	03:04	15:30	77	09:07	21:27	06	04	21	59
15 V	83	03:49	16:12	88	09:49	22:12	06	02	22	00
16 S ●	92	△ 04:34	16:54	96	△ 10:32	22:57	06	01	22	02
17 D	98	△ 05:20	17:39	99	△ 11:16	23:44	06	00	22	03
18 L	99	△ 06:09	18:27	97	△ 12:02	--:--	05	59	22	04
19 M	95	△ 07:01	19:19	91	△ 00:34	12:51	05	58	22	05
20 M	87	07:56	20:15	81	01:27	13:42	05	56	22	06
21 J	76	08:55	21:17	70	02:23	14:38	05	55	22	08
22 V	64	10:01	22:23	59	03:24	15:40	05	54	22	09
23 S ☽	55	11:13	23:36	52	04:31	16:49	05	53	22	10
24 D	51	12:25	--:--	---	05:40	18:00	05	52	22	11
25 L	50	00:47	13:29	51	06:48	19:07	05	52	22	12
26 M	53	01:50	14:22	55	07:49	20:06	05	51	22	13
27 M	57	02:43	15:06	60	08:41	20:57	05	50	22	14
28 J	62	03:28	15:45	65	09:26	21:43	05	49	22	15
29 V	67	04:07	16:21	68	10:05	22:23	05	48	22	16
30 S	70	04:44	16:56	70	10:41	23:01	05	48	22	17
31 D ☉	71	05:19	17:31	71	11:16	23:37	05	47	22	18



Surf Shop Ouvert 24/7

surf-city.fr

# JUIN - JUNE - JUNI

DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL			
	COEF	MATIN	SOIR	COEF	MATIN	SOIR	AUBE		CREPUSCULE	
		H MN	H MN		H MN	H MN	H MN			
01 L	71	05:53	18:05	71	11:49	--:--	05 46	22 19		
02 M	70	06:26	18:40	69	00:13	12:22	05 46	22 20		
03 M	68	07:01	19:16	66	00:48	12:57	05 45	22 21		
04 J	64	07:37	19:55	62	01:25	13:34	05 44	22 22		
05 V	59	08:16	20:38	57	02:04	14:15	05 44	22 23		
06 S	54	09:01	21:26	52	02:46	15:01	05 44	22 23		
07 D	50	09:54	22:21	48	03:33	15:53	05 43	22 24		
08 L <sup>o</sup>	47	10:56	23:22	47	04:26	16:52	05 43	22 25		
09 M	47	12:02	--:--	---	05:25	17:55	05 43	22 25		
10 M	49	00:25	13:06	52	06:28	18:58	05 42	22 26		
11 J	55	01:27	14:04	60	07:30	19:58	05 42	22 27		
12 V	64	02:27	14:57	69	08:27	20:55	05 42	22 27		
13 S	74	03:24	15:48	79	09:20	21:49	05 42	22 28		
14 D	83	04:18	16:39	87	10:11	22:43	05 42	22 28		
15 L <sup>●</sup>	90	05:11	17:30	93	11:01	23:36	05 42	22 29		
16 M	94	06:04	18:23	95	11:52	--:--	05 42	22 29		
17 M	94	06:56	19:15	93	00:29	12:42	05 42	22 30		
18 J	90	07:49	20:08	87	01:22	13:34	05 42	22 30		
19 V	83	08:42	21:01	79	02:15	14:25	05 42	22 30		
20 S	74	09:35	21:55	69	03:07	15:19	05 42	22 30		
21 D <sup>D</sup>	64	10:30	22:52	59	04:00	16:15	05 42	22 31		
22 L	55	11:30	23:53	51	04:56	17:15	05 42	22 31		
23 M	48	12:33	--:--	---	05:56	18:18	05 43	22 31		
24 M	47	00:58	13:34	46	06:58	19:22	05 43	22 31		
25 J	46	02:00	14:29	47	08:00	20:23	05 43	22 31		
26 V	49	02:57	15:17	51	08:54	21:18	05 44	22 31		
27 S	54	03:45	16:00	56	09:41	22:05	05 44	22 31		
28 D	59	04:28	16:40	61	10:23	22:47	05 45	22 31		
29 L <sup>o</sup>	63	05:07	17:17	65	11:00	23:25	05 45	22 31		
30 M	67	05:42	17:52	69	11:35	--:--	05 46	22 30		



**SURFCITY**  
Surf Shop - Lacanau



Surf Shop  
Vente & Location  
Plage Centrale  
surf-city.fr

# JUILLET - JULY - JULI

DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL							
	COEF	MATIN		SOIR		COEF	MATIN		SOIR		AUBE		CREPUSCULE	
		H	MN	H	MN		H	MN	H	MN	H	MN	H	MN
01 M	70	06:16	18:27	71	00:00	12:09	05	46	22	30				
02 J	71	06:48	19:02	72	00:35	12:44	05	47	22	30				
03 V	72	07:21	19:38	71	01:10	13:19	05	48	22	30				
04 S	70	07:56	20:16	69	01:46	13:56	05	48	22	29				
05 D	68	08:35	20:58	66	02:23	14:35	05	49	22	29				
06 L	64	09:18	21:44	61	03:03	15:18	05	50	22	28				
07 M <sub>d</sub>	59	10:09	22:37	56	03:47	16:08	05	51	22	28				
08 M	54	11:08	23:39	52	04:38	17:06	05	52	22	27				
09 J	52	12:16	--:--	---	05:38	18:14	05	52	22	27				
10 V	52	00:49	13:29	53	06:47	19:27	05	53	22	26				
11 S	56	02:02	14:37	60	07:59	20:37	05	54	22	25				
12 D	65	03:12	15:38	70	09:04	21:41	05	55	22	25				
13 L	76	04:13	16:33	81	10:02	22:38	05	56	22	24				
14 M <sub>●</sub>	86	05:07	17:25	90 <span style="color:red">▲</span>	10:54	23:31	05	57	22	23				
15 M	94 <span style="color:red">▲</span>	05:58	18:14	96 <span style="color:red">▲</span>	11:44	--:--	05	58	22	22				
16 J	98 <span style="color:red">▲</span>	06:45	19:02	98 <span style="color:red">▲</span>	00:21	12:31	05	59	22	21				
17 V	97 <span style="color:red">▲</span>	07:30	19:47	94 <span style="color:red">▲</span>	01:08	13:17	06	00	22	21				
18 S	91 <span style="color:red">▲</span>	08:13	20:32	86	01:54	14:02	06	01	22	20				
19 D	81	08:56	21:16	75	02:37	14:47	06	02	22	19				
20 L	69	09:39	22:00	63	03:21	15:34	06	03	22	18				
21 M <sub>D</sub>	57	10:28	22:52	50	04:07	16:26	06	05	22	17				
22 M	45	11:28	23:56	40	05:00	17:26	06	06	22	15				
23 J	37	12:41	--:--	---	06:03	18:36	06	07	22	14				
24 V	35	01:15	13:53	35	07:16	19:51	06	08	22	13				
25 S	37	02:29	14:54	40	08:26	20:57	06	09	22	12				
26 D	44	03:29	15:43	48	09:22	21:49	06	10	22	11				
27 L	53	04:15	16:24	57	10:07	22:32	06	12	22	10				
28 M	61	04:53	17:01	65	10:45	23:09	06	13	22	08				
29 M <sub>○</sub>	69	05:26	17:35	72	11:19	23:42	06	14	22	07				
30 J	75	05:57	18:07	78	11:51	--:--	06	15	22	06				
31 V	80	06:27	18:40	82	00:15	12:24	06	17	22	04				



**SURFCITY**  
Surf Shop - Lacanau



Surf Shop  
Vente & Location  
Plage Centrale  
surf-city.fr

# AOUT - AUGUST

DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL							
	COEF	MATIN		SOIR		COEF	MATIN		SOIR		AUBE		CREPUSCULE	
		H	MN	H	MN		H	MN	H	MN	H	MN	H	MN
01 S	83	06:58	19:13	83	00:48	12:57	06	18	22	03				
02 D	83	07:30	19:48	82	01:21	13:31	06	19	22	02				
03 L	80	08:04	20:26	77	01:55	14:06	06	20	22	00				
04 M	74	08:43	21:09	70	02:31	14:45	06	21	21	59				
05 M	66	09:28	22:00	61	03:11	15:32	06	23	21	57				
06 J <sup>d</sup>	57	10:25	23:04	52	03:59	16:30	06	24	21	56				
07 V	48	11:41	--:--	---	05:00	17:45	06	25	21	54				
08 S	46	00:27	13:12	46	06:20	19:15	06	27	21	53				
09 D	48	01:57	14:32	53	07:48	20:37	06	28	21	51				
10 L	59	03:12	15:36	66	09:00	21:41	06	29	21	49				
11 M	74	04:11	16:28	81	09:57	22:33	06	30	21	48				
12 M <sup>●</sup>	87	05:00	17:15	93 <sup>△</sup>	10:46	23:20	06	32	21	46				
13 J	97 <sup>△</sup>	05:43	17:58	100 <sup>△</sup>	11:30	--:--	06	33	21	45				
14 V	102 <sup>△</sup>	06:23	18:38	102 <sup>△</sup>	00:03	12:12	06	34	21	43				
15 S	101 <sup>△</sup>	07:01	19:17	98 <sup>△</sup>	00:44	12:53	06	36	21	41				
16 D	95 <sup>△</sup>	07:37	19:54	90 <sup>△</sup>	01:23	13:32	06	37	21	40				
17 L	84	08:13	20:32	78	02:01	14:12	06	38	21	38				
18 M	71	08:50	21:11	64	02:39	14:53	06	39	21	36				
19 M	57	09:31	21:55	49	03:19	15:38	06	41	21	34				
20 J <sup>d</sup>	42	10:24	22:56	36	04:05	16:34	06	42	21	33				
21 V	30	11:43	--:--	---	05:05	17:48	06	43	21	31				
22 S	27	00:29	13:16	26	06:28	19:19	06	45	21	29				
23 D	28	02:04	14:29	32	07:57	20:36	06	46	21	27				
24 L	38	03:10	15:22	44	09:00	21:29	06	47	21	25				
25 M	51	03:55	16:02	57	09:45	22:09	06	48	21	24				
26 M	63	04:29	16:37	68	10:22	22:43	06	50	21	22				
27 J	74	05:00	17:08	78	10:54	23:15	06	51	21	20				
28 V <sup>o</sup>	83	05:29	17:40	86	11:25	23:47	06	52	21	18				
29 S	89	05:58	18:11	91 <sup>△</sup>	11:57	--:--	06	53	21	16				
30 D	93 <sup>△</sup>	06:28	18:44	93 <sup>△</sup>	00:18	12:29	06	55	21	14				
31 L	93 <sup>△</sup>	07:00	19:19	91 <sup>△</sup>	00:51	13:03	06	56	21	12				



**SURF-CITY**  
Surf Shop - Lacanau



# SEPTEMBRE - SEPTEMBER

DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL			
	COEF	MATIN	SOIR	COEF	MATIN	SOIR	AUBE		CREPUSCULE	
		H MN	H MN		H MN	H MN	H MN			
01 M	89	07:34	19:57	85	01:24	13:39	06 57	21 11		
02 M	81	08:13	20:41	75	02:01	14:19	06 58	21 09		
03 J	69	08:58	21:35	62	02:42	15:07	07 00	21 07		
04 V <sup>d</sup>	55	09:58	22:49	48	03:31	16:09	07 01	21 05		
05 S	43	11:26	--:--	---	04:38	17:39	07 02	21 03		
06 D	40	00:29	13:12	41	06:13	19:21	07 03	21 01		
07 L	45	02:02	14:32	52	07:47	20:39	07 05	20 59		
08 M	60	03:10	15:30	68	08:56	21:35	07 06	20 57		
09 M	76	04:01	16:17	83	09:47	22:20	07 07	20 55		
10 J	90 <span style="color:red">▲</span>	04:43	16:57	95 <span style="color:red">▲</span>	10:30	23:01	07 08	20 53		
11 V <sup>●</sup>	98 <span style="color:red">▲</span>	05:20	17:34	101 <span style="color:red">▲</span>	11:10	23:38	07 09	20 52		
12 S	102 <span style="color:red">▲</span>	05:54	18:09	101 <span style="color:red">▲</span>	11:48	--:--	07 11	20 50		
13 D	100 <span style="color:red">▲</span>	06:28	18:44	97 <span style="color:red">▲</span>	00:15	12:25	07 12	20 48		
14 L	93 <span style="color:red">▲</span>	07:01	19:17	89	00:50	13:01	07 13	20 46		
15 M	83	07:33	19:51	77	01:24	13:37	07 14	20 44		
16 M	70	08:08	20:26	63	01:59	14:14	07 16	20 42		
17 J	56	08:46	21:07	49	02:34	14:55	07 17	20 40		
18 V <sup>D</sup>	41	09:34	22:04	35	03:16	15:47	07 18	20 38		
19 S	28	10:47	23:44	24	04:13	17:01	07 19	20 36		
20 D	22	12:29	--:--	---	05:38	18:37	07 20	20 34		
21 L	24	01:30	13:52	29	07:17	20:03	07 22	20 32		
22 M	35	02:37	14:48	42	08:27	20:56	07 23	20 30		
23 M	50	03:21	15:29	57	09:12	21:36	07 24	20 29		
24 J	64	03:55	16:04	71	09:49	22:10	07 25	20 27		
25 V	77	04:25	16:36	82	10:22	22:41	07 26	20 25		
26 S <sup>o</sup>	87	04:55	17:08	92 <span style="color:red">▲</span>	10:54	23:13	07 28	20 23		
27 D	95 <span style="color:red">▲</span>	05:26	17:41	97 <span style="color:red">▲</span>	11:27	23:46	07 29	20 21		
28 L	99 <span style="color:red">▲</span>	05:58	18:16	99 <span style="color:red">▲</span>	12:01	--:--	07 30	20 19		
29 M	98 <span style="color:red">▲</span>	06:32	18:54	96 <span style="color:red">▲</span>	00:20	12:38	07 31	20 17		
30 M	92 <span style="color:red">▲</span>	07:10	19:36	88	00:57	13:18	07 32	20 15		



Surf Shop *Ouvert 24/7*

[surf-city.fr](http://surf-city.fr)

# OCTOBRE - OCTOBER - OKTOBER

DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL							
	COEF	MATIN		SOIR		COEF	MATIN		SOIR		AUBE		CREPUSCULE	
		H	MN	H	MN		H	MN	H	MN	H	MN	H	MN
01 J	82	07:52	20:25	75	01:37	14:02	07	34	20	13				
02 V	68	08:43	21:27	60	02:22	14:55	07	35	20	12				
03 S <sup>d</sup>	53	09:52	22:55	46	03:18	16:06	07	36	20	10				
04 D	41	11:32	--:--	---	04:33	17:45	07	37	20	08				
05 L	40	00:37	13:09	43	06:12	19:19	07	38	20	06				
06 M	48	01:58	14:21	55	07:38	20:27	07	40	20	04				
07 M	62	02:56	15:15	70	08:40	21:18	07	41	20	03				
08 J	77	03:41	15:57	83	09:28	21:59	07	42	20	01				
09 V	87	04:19	16:34	91 <span style="color:red">▲</span>	10:09	22:36	07	43	19	59				
10 S <sup>●</sup>	94 <span style="color:red">▲</span>	04:52	17:09	95 <span style="color:red">▲</span>	10:47	23:11	07	45	19	57				
11 D	95 <span style="color:red">▲</span>	05:25	17:41	95 <span style="color:red">▲</span>	11:23	23:45	07	46	19	56				
12 L	93 <span style="color:red">▲</span>	05:57	18:14	91 <span style="color:red">▲</span>	11:59	--:--	07	47	19	54				
13 M	88	06:29	18:46	83	00:18	12:34	07	48	19	52				
14 M	79	07:02	19:20	74	00:51	13:09	07	49	19	51				
15 J	68	07:36	19:55	62	01:24	13:44	07	51	19	49				
16 V	56	08:15	20:35	50	01:59	14:24	07	52	19	47				
17 S	43	09:01	21:30	37	02:39	15:12	07	53	19	46				
18 D <sup>d</sup>	32	10:05	22:57	28	03:33	16:18	07	54	19	44				
19 L	25	11:33	--:--	---	04:50	17:42	07	56	19	42				
20 M	26	00:36	12:57	29	06:19	19:07	07	57	19	41				
21 M	34	01:46	14:00	41	07:34	20:08	07	58	19	39				
22 J	48	02:35	14:46	55	08:27	20:53	07	59	19	38				
23 V	62	03:13	15:25	69	09:08	21:30	08	01	19	36				
24 S	76	03:47	16:01	82	09:45	22:04	08	02	19	35				
25 D <sup>*</sup>	87	03:20	15:38	92 <span style="color:red">▲</span>	09:20	21:39	07	04	18	33				
26 L <sup>o</sup>	95 <span style="color:red">▲</span>	03:55	16:15	98 <span style="color:red">▲</span>	09:57	22:16	07	05	18	32				
27 M	99 <span style="color:red">▲</span>	04:31	16:55	100 <span style="color:red">▲</span>	10:37	22:55	07	06	18	30				
28 M	99 <span style="color:red">▲</span>	05:11	17:39	96 <span style="color:red">▲</span>	11:19	23:37	07	07	18	29				
29 J	93 <span style="color:red">▲</span>	05:55	18:27	88	12:05	--:--	07	08	18	27				
30 V	82	06:45	19:23	76	00:22	12:56	07	10	18	26				
31 S	69	07:45	20:33	62	01:14	13:55	07	11	18	25				

\* PASSAGE EN HEURE D'HIVER LE 25



# NOVEMBRE - NOVEMBER

DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL							
	COEF	MATIN		SOIR		COEF	MATIN		SOIR		AUBE		CREPUSCULE	
		H	MN	H	MN		H	MN	H	MN	H	MN	H	MN
01 D	56	08:58	21:57	51	02:14	15:09	07	12	18	23				
02 L	47	10:26	23:23	47	03:31	16:35	07	13	18	22				
03 M	48	11:50	--:--	---	04:56	17:56	07	15	18	21				
04 M	52	00:35	12:57	56	06:12	19:00	07	16	18	20				
05 J	61	01:30	13:51	66	07:13	19:50	07	17	18	18				
06 V	71	02:15	14:34	75	08:03	20:32	07	19	18	17				
07 S	78	02:52	15:12	81	08:46	21:10	07	20	18	16				
08 D	83	03:26	15:46	84	09:25	21:45	07	21	18	15				
09 L	84	04:00	16:20	84	10:02	22:20	07	22	18	14				
10 M	83	04:33	16:53	82	10:38	22:53	07	24	18	13				
11 M	80	05:07	17:26	77	11:14	23:27	07	25	18	12				
12 J	74	05:41	18:01	71	11:49	--:--	07	26	18	11				
13 V	67	06:17	18:37	63	00:01	12:26	07	27	18	10				
14 S	58	06:56	19:17	54	00:37	13:05	07	29	18	09				
15 D	49	07:40	20:06	45	01:17	13:49	07	30	18	08				
16 L	41	08:34	21:11	38	02:06	14:43	07	31	18	07				
17 M	35	09:40	22:28	34	03:07	15:48	07	32	18	06				
18 M	35	10:52	23:41	37	04:17	16:58	07	34	18	05				
19 J	41	11:58	--:--	---	05:28	18:05	07	35	18	05				
20 V	46	00:39	12:55	51	06:30	19:00	07	36	18	04				
21 S	57	01:27	13:44	64	07:21	19:46	07	37	18	03				
22 D	70	02:09	14:29	76	08:06	20:28	07	39	18	02				
23 L	81	02:50	15:12	86	08:50	21:10	07	40	18	02				
24 M	90	△ 03:31	15:57	93	△ 09:34	21:53	07	41	18	01				
25 M	96	△ 04:14	16:44	97	△ 10:20	22:38	07	42	18	01				
26 J	97	△ 05:01	17:33	96	△ 11:09	23:25	07	43	18	00				
27 V	94	△ 05:52	18:27	90	△ 12:00	--:--	07	44	18	00				
28 S	86	06:46	19:24	82	00:15	12:54	07	45	17	59				
29 D	76	07:45	20:27	71	01:09	13:52	07	47	17	59				
30 L	66	08:50	21:36	62	02:08	14:56	07	48	17	59				

BECAUSE I FEEL ALMOST NOTHING!  
ISN'T THAT WHAT YOU WANT FROM A LEASH?!

ANTHONY C - USA

**EGS FREEDOM**  
**HELIX**  
LIGHTER · FASTER · GREENER  
LEARN MORE

★★★★★  
**BEST LEGROPE GOING AROUND!**  
This leggie is light, no drag... Thumbs Up!  
RUSSEL B - AUS

Surf Shop Ouvert 24/7

surf-city.fr

# DECEMBRE - DECEMBER - DEZEMBER

DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL			
	COEF	MATIN	SOIR	COEF	MATIN	SOIR	AUBE		CREPUSCULE	
		H MN	H MN		H MN	H MN	H MN			
01 M <sup>d</sup>	58	10:00	22:48	55	03:13	16:05	07	49	17	58
02 M	53	11:12	23:56	52	04:23	17:15	07	50	17	58
03 J	53	12:21	--:--	---	05:33	18:20	07	51	17	58
04 V	54	00:55	13:20	57	06:37	19:17	07	52	17	58
05 S	59	01:44	14:10	62	07:34	20:05	07	53	17	58
06 D	64	02:27	14:52	66	08:24	20:48	07	54	17	57
07 L	69	03:06	15:31	70	09:08	21:27	07	55	17	57
08 M	72	03:43	16:07	73	09:48	22:03	07	56	17	57
09 M <sup>●</sup>	74	04:19	16:42	74	10:26	22:38	07	57	17	57
10 J	74	04:54	17:16	73	11:03	23:13	07	57	17	57
11 V	72	05:29	17:50	71	11:38	23:47	07	58	17	58
12 S	69	06:05	18:24	67	12:14	--:--	07	59	17	58
13 D	65	06:41	19:01	63	00:23	12:50	08	00	17	58
14 L	60	07:21	19:41	57	01:01	13:29	08	01	17	58
15 M	55	08:04	20:28	52	01:42	14:12	08	01	17	58
16 M	49	08:54	21:25	47	02:28	15:00	08	02	17	59
17 J <sup>D</sup>	45	09:51	22:30	44	03:22	15:56	08	03	17	59
18 V	44	10:55	23:37	45	04:23	16:58	08	03	17	59
19 S	48	12:01	--:--	---	05:28	18:03	08	04	18	00
20 D	51	00:40	13:05	55	06:32	19:04	08	04	18	00
21 L	61	01:35	14:03	66	07:33	19:59	08	05	18	01
22 M	72	02:27	14:57	77	08:28	20:50	08	05	18	01
23 M	83	03:17	15:49	87	09:21	21:40	08	06	18	02
24 J <sup>o</sup>	91 <sup>△</sup>	04:07	16:40	95 <sup>△</sup>	10:13	22:29	08	06	18	02
25 V	97 <sup>△</sup>	04:58	17:30	99 <sup>△</sup>	11:04	23:18	08	07	18	03
26 S	99 <sup>△</sup>	05:49	18:21	98 <sup>△</sup>	11:56	--:--	08	07	18	04
27 D	96 <sup>△</sup>	06:40	19:12	93 <sup>△</sup>	00:08	12:46	08	07	18	04
28 L	89	07:32	20:03	84	00:58	13:37	08	08	18	05
29 M	78	08:24	20:57	73	01:49	14:29	08	08	18	06
30 M	67	09:19	21:55	61	02:43	15:23	08	08	18	07
31 J <sup>d</sup>	55	10:21	23:01	51	03:41	16:23	08	08	18	07



**SURF-CITY**  
Surf Shop - Lacanau



Surf Shop  
Vente & Location  
Plage Centrale  
surf-city.fr

MÉDOC  
ATLANTIQUE  
TOURISME

# RÉSERVEZ

*toutes vos activités et sorties en un clic*

[medoc-atlantique-travel.com](http://medoc-atlantique-travel.com)

©Médoc Atlantique Tourisme

📍 Soulac-sur-Mer



RÉSERVATION

**OFFICE DE TOURISME MÉDOC ATLANTIQUE**

68 rue de la Plage - 33780 SOULAC-SUR-MER

info@medoc-atlantique-tourisme.com - 05 56 09 86 61



# RÉSERVEZ

*toutes vos activités et sorties en un clic*

[medoc-atlantique-travel.com](https://medoc-atlantique-travel.com)



©Médoc Atlantique Tourisme

 Le-Verdon-sur-Mer



RÉSERVATION 

**OFFICE DE TOURISME MÉDOC ATLANTIQUE**

68 rue de la Plage - 33780 SOULAC-SUR-MER

info@medoc-atlantique-tourisme.com - 05 56 09 86 61