

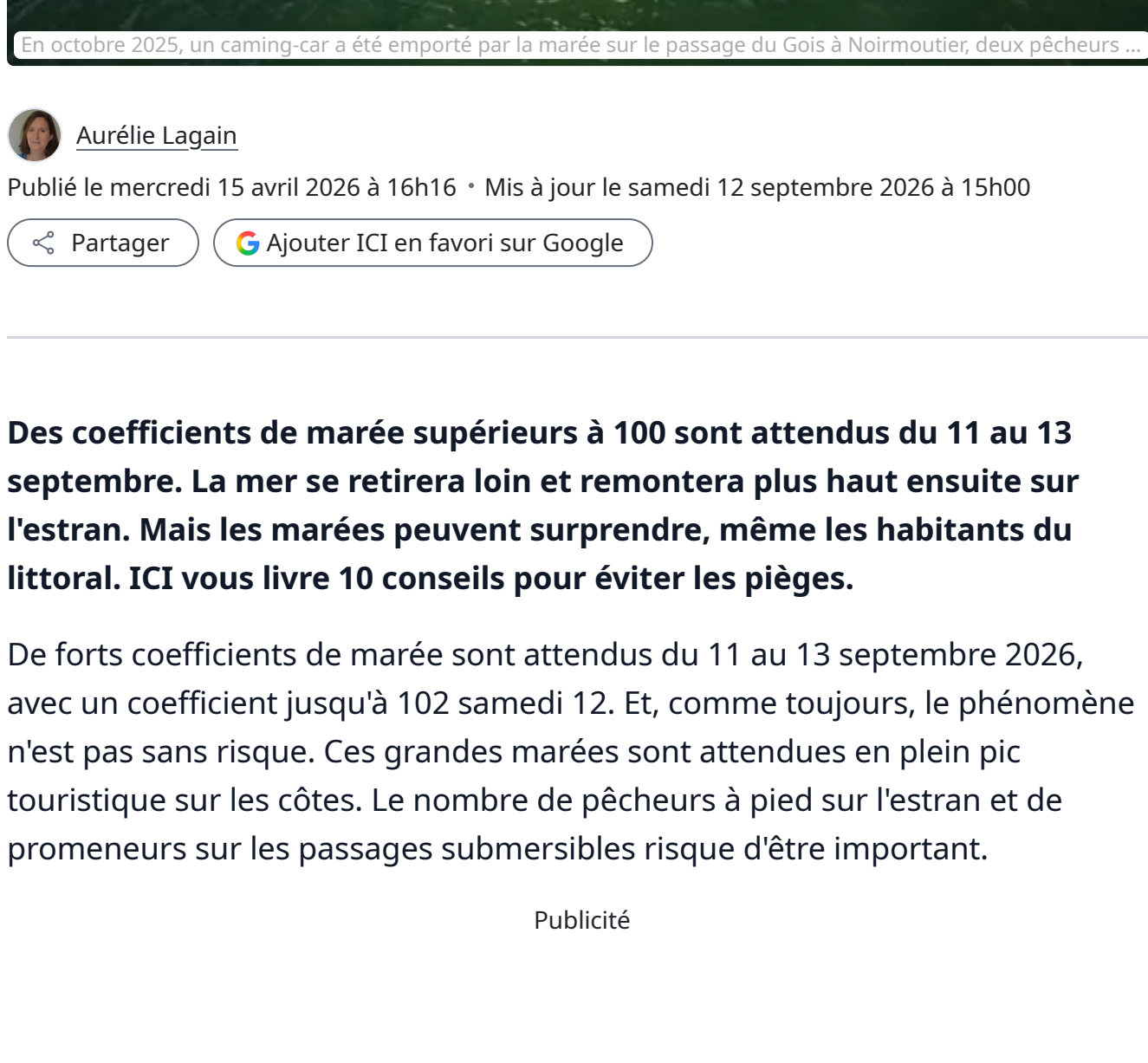
Pas maintenant

Activer



Bretagne • Normandie • Hauts-de-France

Sifflets, cirés jaunes et balises : nos 10 conseils pour ne pas se faire piéger par les forts coefficients de marée



En octobre 2025, un camping-car a été emporté par la marée sur le passage du Gois à Noirmoutier, deux pêcheurs

Aurélie Lagain

Publié le mercredi 15 avril 2026 à 16h16 • Mis à jour le samedi 12 septembre 2026 à 15h00

Partager

Ajouter ICI en favori sur Google

Des coefficients de marée supérieurs à 100 sont attendus du 11 au 13 septembre. La mer se retirera loin et remontera plus haut ensuite sur l'estran. Mais les marées peuvent surprendre, même les habitants du littoral. ICI vous livre 10 conseils pour éviter les pièges.

De forts coefficients de marée sont attendus du 11 au 13 septembre 2026, avec un coefficient jusqu'à 102 samedi 12. Et, comme toujours, le phénomène n'est pas sans risque. Ces grandes marées sont attendues en plein pic touristique sur les côtes. Le nombre de pêcheurs à pied sur l'estran et de promeneurs sur les passages submersibles risque d'être important.

Publicité



"La principale cause d'isolement par marée demeure la négligence de la part des promeneurs et estivants, mais aussi une méconnaissance de l'environnement maritime. Il suffit de quelques minutes pour se faire surprendre par la marée et les courants et susciter la mobilisation de moyens de secours importants – aériens et nautiques", avertit la préfecture maritime de la Manche et de la mer du Nord, qui comptabilise 695 personnes isolées par la marée (dont un décès) sur sa zone en 2025. ICI liste 10 conseils pour éviter de se retrouver piégé et profiter à fond du spectacle des grandes marées, dont les coefficients varieront de 97 à 102. Les coefficients les plus importants sont attendus samedi.

Pour afficher ce contenu X (anciennement Twitter), vous devez accepter les cookies

Réseaux Sociaux.

Ces cookies permettent de partager ou réagir directement sur les réseaux sociaux auxquels vous êtes connectés ou d'intégrer du contenu initialement posté sur ces réseaux sociaux. Ils permettent aussi aux réseaux sociaux d'utiliser vos visites sur nos sites et applications à des fins de personnalisation et de ciblage publicitaire.

J'autorise

Gérer mes choix

Consulter les horaires de marée

C'est le piège le plus courant : oublier de **regarder les horaires de marées**, ou se dire que ce sera comme la veille. Les horaires de marées varient de quelques dizaines de minutes d'un jour sur l'autre et ne sont pas les mêmes selon l'endroit. Les horaires de marées sont notamment à retrouver sur le site du service hydrographique et océanographique de la marine, le [SHOM](#) .

À lire aussi

Comment lire les horaires de marées ?

30/06/2025

Prendre en compte le marnage

L'autre piège est de ne se fier qu'aux horaires de marées. Il faut bien **prendre en compte sa localisation**. Les horaires ne sont pas les mêmes à Dieppe qu'au Havre, à Concarneau qu'à Audierne, à La Rochelle qu'à La Tranche-sur-Mer, à Biarritz qu'à Saint-Jean-de-Luz. Le marnage n'est pas le même non plus. L'un des marnages les plus forts d'Europe se trouve en baie du Mont-Saint-Michel, avec 14 mètres de hauteur de marée de différence entre la marée haute et la marée basse pour un coefficient de 120 (très important), "*en raison de l'étroitesse de la Manche et de la présence de nombreuses baies sur le littoral breton*", précise [l'Observatoire de l'environnement en Bretagne](#) . À l'inverse, le marnage du côté de La Baule n'est que de six mètres pour une marée de même coefficient.

Se méfier des courants

Le "*brassage d'eau de mer est plus important*" également, rappelle [la préfecture maritime de la Manche et de la mer du Nord](#) , Ce n'est pas tout, insiste l'Observatoire, il faut aussi **prendre en compte les courants**, plus forts au nord qu'au sud. Les vitesses moyennes des courants de marées ne "*dépassent généralement pas 40 cm/s au sud, alors qu'elles peuvent atteindre 80 cm/s à 1,30 m/s (2,5 nœuds) au nord. Deux secteurs autour d'Ouessant et de Bréhat concentrent les plus fortes vitesses.*"

Sur la plage, on ne traverse pas non plus un bras de mer en cours de remplissage, même s'il paraît peu profond, car les courants peuvent vous emporter rapidement. En 2024, [Sylvie et GINETTE, des amies venues pêcher à pied en baie de Saint-Brieuc, ont été emportées dans une filière](#), un couloir d'eau avec un fort courant. "*On ne pouvait plus passer, on avait de l'eau presque jusqu'au cou. On s'est dit qu'il fallait bien rentrer à la maison, alors on a tenté... Et d'un coup, de l'eau au-dessus de la poitrine ! On était vraiment emportées par le courant*", racontait en novembre Sylvie à ICI Armorique. Les deux femmes ont été sauvées par un homme qui leur a tendu une perche.

Faire attention à la météo

Il faut aussi prendre en compte la météo, "*les forts vents d'ouest sont souvent plus dangereux*", précise la [SNSM](#) . Il est compliqué de se déplacer lorsque la météo devient mauvaise. Le brouillard peut aussi faire perdre le sens de l'orientation aux pêcheurs à pied.

Sans compter que la visibilité peut varier en fonction de la marée. Les autorités rappellent de "*conserver un point de repère visuel sur le littoral (en montant, la marée peut modifier considérablement la perception de l'environnement)*".

Détecter les dangers du lieu

D'autres écueils peuvent piéger les moins avertis : les sables mouvants, les rochers, les bancs de sable isolés. En Vendée, en août 2025, [11 personnes ont été piégées sur un banc de sable à L'Aiguillon-la-Presqu'île](#). En mars 2026, un couple de pêcheurs à pied s'est envasé, les quinquagénaires ont dû être [ramenés sur la terre ferme par un aéroglisseur](#).

Danger également sur les passages submersibles à marée haute, comme le passage du Gois à Noirmoutier, une route de 4,2 km de long. "*Ses neuf balises servent de refuge aux plus téméraires qui se sont fait surprendre par la montée des eaux*", rappelle [l'office de tourisme](#). Parfois, [c'est le camping-car qui se fait piéger et emporter par la marée](#), comme le mentionnait, photo à l'appui, ICI Loire Océan, en octobre 2025. Les occupants de l'engin s'étaient réfugiés sur l'une des balises à cage.

Le passage du Gois, reliant l'île de Noirmoutier au continent en Vendée, est un endroit prisé pour les pêcheurs à ...

Les pompiers interviennent également régulièrement au Trou à l'Homme, à Étretat, pour récupérer des promeneurs piégés, [comme ces 12 personnes en juin dernier](#) ou plus récemment début avril, [10 touristes étrangers qui ont été ramenés sur la plage par la SNSM et les pompiers](#). Dans la Somme, [neuf personnes ont dû être secourues à Mers-les-Bains en août 2025](#), également surprises par la marée au pied des falaises.

Pour certains, l'aventure ne se termine pas sans souci. À Bidart (Pays basque), en juin 2025, [une randonneuse de 56 ans a été transportée à l'hôpital en urgence relative](#), après que son groupe a été encerclé par l'eau au pied des falaises. Elles ont dû être secourues du haut de la falaise à l'aide de cordes. C'est parfois même [l'hélicoptère qui est utilisé pour venir en aide aux personnes piégées, comme à Bidart](#).

Attention également aux baines, notamment sur les côtes du sud-ouest, qui sont moins repérables à marée haute et qui peuvent envoyer rapidement les baigneurs au large.

À lire aussi

Charente-Maritime

EN IMAGES – Ce qu'il faut savoir sur les baines, ces dangereux trous d'eau pour les baigneurs sur la côte atlantique

14/07/2025

Ne pas se dire qu'on a le temps

Non, on n'a pas toujours le temps de rentrer. "*Mettez une alarme pour penser à quitter l'estran*" à temps, enjoint la préfecture maritime de la Manche et de la mer du Nord. En fonction de la marée, des courants, des spécificités du lieu, il faut parfois compter large pour ne pas se faire piéger. "*Vous pouvez rejoindre ou quitter l'île de Noirmoutier par le Gois entre 1h30 avant et après la marée basse*", précise l'office de tourisme. À Carantec (Finistère), l'île Callot est accessible à pied ou à vélo à marée basse par une chaussée submersible de 800 mètres, mais [la mairie rappelle que "nombreux sont les touristes à ne pas prendre garde"](#). Une voiture s'est même faite emporter en 2023. [L'office de tourisme de la baie de Morlaix](#) conseille de "*ne pas s'engager si l'eau arrive sur la route*", et précise que "*deux heures après la marée basse, il faut être revenu côté Callot. Compter 20 minutes de chaussée à parcourir entre l'extrémité de l'île Contin et le Port de Carantec.*"

Ne pas partir seul

Se balader, pêcher à pied est souvent plus sympa en famille ou entre amis. Certains préfèrent profiter de ces moments pour rester seuls ou méditer. Dans ce cas, il est conseillé d'avertir un proche de ses projets, pour qu'il puisse donner l'alerte, et de préciser les heures prévues de départ et d'arrivée.

S'habiller de couleurs vives

Il est aussi prudent de s'habiller avec des vêtements colorés et voyants, pour être mieux repéré. Les marinières à rayures, les cirés jaunes sont parfaits pour être vus, la préfecture d'Ille-et-Vilaine conseille [des couleurs vives "comme le jaune, le rouge et l'orange"](#) , mais aussi de porter des bottes pour éviter les coupures.

Emporter un moyen de communication

La déconnexion, c'est bien, mais ce n'est pas recommandé en périodes de grandes marées. Les autorités conseillent d'emporter un téléphone (chargé et protégé de l'humidité) pour pouvoir appeler les secours en cas de souci, les urgences en mer sont joignables au 196. Il peut être utile aussi, s'il n'y a pas de connexion, de prendre un sifflet sur soi.

Remettre les rochers à leur place

C'est l'un des motifs de friction sur l'estran lors des grandes marées, lorsque les pêcheurs à pied ne remettent pas en place les rochers et les algues. "*Lorsqu'un caillou n'est pas remis en place, la vie va mettre trois années complètes avant de reprendre le dessus*" . Les algues sur le caillou à l'envers vont mourir. Les premières qui vont pousser sont les algues vertes, les algues brunes reviendront deux ans plus tard, et ensuite la vie reprendra sous le caillou", rappelait Yves Teurtroy, de l'association RIA à Pont-l'Abbé en mars sur ICI.

Les pêcheurs à pied doivent aussi s'informer de [la réglementation sur les prises](#) , qui varie selon le lieu. "*Respectez les tailles minimale et les quotas*", rappelle la gendarmerie de la Manche, qui, lors des dernières grandes marées en mars, a [mené des contrôles](#) dans le secteur de Granville pour vérifier les tailles et les quantités autorisées de palourdes et autres coquillages, notamment.

À lire aussi

Loire-Atlantique

"Où part la mer à marée basse ?" : ces questions surprenantes mais pas si bêtes posées par les touristes en bord de mer

17/07/2026

ICI Armorique • ICI Breizh Izel • ICI Normandie (Calvados - Orne) • ICI • ICI Picardie • ICI Nord • ICI Cotentin • ICI Loire Océan • ICI La Rochelle • ICI Gascogne • ICI Gironde • ICI Pays Basque

Radio France

Vous avez apprécié cet article ? Partagez-le

Partager

Pêche (Loisir) Littoral Mer - Océan Grandes Marées

L'info près de chez vous

Recevez chaque jour l'essentiel de l'actualité locale.

Département (obligatoire)

Choisissez votre département

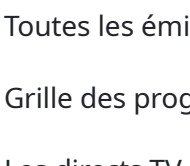
Adresse e-mail (obligatoire)

Exemple : nom@email.com

S'abonner

Toutes les newsletters

En cliquant sur "s'abonner", j'accepte que Radio France puisse m'adresser des emails (en fonction de mes abonnements) ainsi que suivre les ouvertures des messages à des fins de personnalisation des services, étant informée) que je peux refuser ce suivi à tout moment via un lien dans chaque message reçu. Le cas échéant, les choix déjà enregistrés par Radio France continueront de s'appliquer. [Plus d'informations.](#)



Le média de la vie locale

Découvrez toute l'actu près de chez vous

Choisir ma région

Le site

Les derniers podcasts

Toutes les émissions

Grille des programmes

Les directs TV

Résultats élections

Archives

Autres supports

Les assistants vocaux

Application mobile

Fréquences radios

Newsletters

Agon-Coutainville

Trois plages de la Manche interdites à la baignade pendant les grandes marées

Le 15/07/2026 à 18h46

La Richardais

Barrage de la Rance : quel impact ont les grandes marées de mi-août sur la production électrique ?

Le 13/08/2026 à 7h54

Charente-Maritime

Charente-Maritime : le risque de baines au maximum ce lundi sur le littoral

Le 30/08/2026 à 18h30

