

## SNSM : les bons conseils



### La pêche à pied Un plaisir, un risque

- > La mer monte très vite, soyez vigilant.
- > Avant d'y aller, renseignez-vous sur :
  - les heures de marées, haute et basse
  - le coefficient
  - le marnage (différence de hauteur entre basse et haute mer).
- > Sachez que pour un marnage de 10 mètres, à mi-marée, l'eau monte de 5 mètres en 2 heures, soit 4 cm par minute.
- > Prenez une montre pour suivre l'heure.
- > Regardez autour de vous : la montée des eaux peut venir du côté de la côte et non pas du large. De forts courants peuvent se créer et vous emporter.
- > Ayez avec vous un téléphone portable pour donner l'alerte en cas de nécessité. En composant le **112**, vous serez en contact avec le CROSS, coordinateur des moyens de secours.

**Au plus tard,  
quittez la plage  
une heure  
après la basse mer.**



### La pêche à pied Variation de hauteur d'eau

	Heure de marée haute	Montée des eaux (en mètres)
Exemple de marnage de 10 mètres	6 <sup>e</sup> heure de marée	0,83 m Le danger est toujours là.
	5 <sup>e</sup> heure de marée	1,66 m <b>DANGER !</b> C'est encore votre taille.
	4 <sup>e</sup> heure de marée	2,49 m Soit 5 mètres en 2 heures ou 4 cm par minutes...
	3 <sup>e</sup> heure de marée	2,49 m <b>GRAVE DANGER !</b>
	2 <sup>e</sup> heure de marée	1,66 m <b>DANGER !</b> C'est encore votre taille, vous n'avez plus pied.
	1 <sup>re</sup> heure de marée	0,83 m Le danger arrive.

#### Heure de marée basse

Pour calculer l'heure de marée :  
heure de la pleine mer - heure de la basse mer

6

**À vos montres !**

