



Pêche à pied en Bretagne : marées, règles et tailles

Lire un annuaire des marées, connaître les tailles et les quantités autorisées, pêcher en sécurité et laisser l'estran en bon état

GUIDE PRATIQUE ONDES DE BRETAGNE

Pêche à pied en Bretagne : marées, règles et tailles

Lire un annuaire des marées, connaître les tailles et les quantités autorisées, pêcher en sécurité et laisser l'estran en bon état

Au sommaire

- 01 Avant de partir : ce qu'il faut savoir
- 02 Comprendre les marées et les coefficients
- 03 Lire un annuaire des marées
- 04 La sécurité sur l'estran
- 05 La réglementation
- 06 Les espèces et leurs tailles
- 07 Les bonnes pratiques
- 08 Fiche : ma sortie de pêche à pied
- 09 Check-list : matériel et vérifications
- 10 Sources

Édité par PRODIF pour Ondes de Bretagne (ville-saint-benoit-des-ondes.fr). Rédaction : La rédaction Ondes de Bretagne. Version du 25 octobre 2026. Ce guide donne des repères généraux : vérifiez toujours les notices des fabricants, les règles locales et les conditions de votre terrain. Usage personnel ; reproduction et revente interdites.

CHAPITRE 01

Avant de partir : ce qu'il faut savoir

La pêche à pied de loisir se pratique sur l'estran, la bande de littoral découverte à marée basse. En Bretagne, elle attire chaque année de nombreux pratiquants, surtout lors des grandes marées de printemps et d'automne. Elle ne demande ni permis ni déclaration, mais elle reste encadrée par des règles précises.

Quatre questions résument la préparation d'une sortie.

Question	Ce qu'il faut vérifier	Chapitre
Quand partir ?	Heure de basse mer et coefficient	Les marées
Est-ce sûr ?	Heure de retour, météo, terrain	La sécurité
Ai-je le droit ?	Classement sanitaire, alertes, outils	La réglementation
Que puis-je garder ?	Tailles minimales et quantités	Les espèces

La pêche de loisir est réservée à la consommation du pêcheur et de sa famille. La vente des produits pêchés est interdite, quelle que soit la quantité.

À retenir : les règles changent d'un département à l'autre et peuvent être modifiées par arrêté en cours d'année. Les chiffres de ce guide sont des repères tirés des documents officiels en vigueur en 2026 ; vérifiez toujours les règles locales avant chaque sortie.

CHAPITRE 02

Comprendre les marées et les coefficients

Le mouvement de la mer

Sur les côtes bretonnes, la marée est dite semi-diurne : deux pleines mers et deux basses mers par jour, séparées en moyenne d'un peu plus de six heures. D'un jour à l'autre, les horaires se décalent d'environ 50 minutes. Une basse mer à 10 h un lundi tombera donc vers 10 h 50 le mardi.

Le marnage, c'est-à-dire la différence de hauteur entre pleine mer et basse mer, varie fortement selon les lieux. Il est modéré sur la côte sud et devient très important au nord-est de la région : dans le fond du golfe normand-breton, il dépasse 13 mètres lors des plus grandes marées. Plus le marnage est fort, plus la mer se retire loin, et plus elle revient vite.

Le coefficient

Le coefficient de marée est un nombre compris entre 20 et 120 qui indique l'amplitude de la marée, indépendamment du lieu.

Coefficient	Type de marée	Pour la pêche à pied
20 à 45	Mortes-eaux	Estran peu découvert, peu intéressant
45 à 70	Marée moyenne	Possible sur les zones proches
70 à 95	Vives-eaux	Bonnes conditions
95 à 120	Grandes marées	Zones basses découvertes, danger accru

Les grandes marées reviennent deux fois par mois, autour de la nouvelle et de la pleine lune. Les plus fortes ont lieu près des équinoxes, en mars et en

septembre. Ce sont aussi les jours où l'estran est le plus fréquenté et où les accidents sont les plus nombreux, car les pêcheurs s'éloignent davantage.

La règle des douzièmes

La mer ne monte pas à vitesse constante. La règle des douzièmes donne une estimation : sur environ six heures, il monte $\frac{1}{12}$ de la hauteur la première heure, $\frac{2}{12}$ la deuxième, $\frac{3}{12}$ la troisième, $\frac{3}{12}$ la quatrième, $\frac{2}{12}$ la cinquième et $\frac{1}{12}$ la dernière. Autrement dit, la moitié de l'eau revient pendant les troisième et quatrième heures. C'est à ce moment que les chenaux se remplissent et que des bancs de sable peuvent se retrouver encerclés.

CHAPITRE 03

Lire un annuaire des marées

Où trouver les horaires

Les horaires officiels sont calculés par le SHOM, le service hydrographique de la Marine, et publiés pour de nombreux ports de référence. On les trouve aussi dans les annuaires papier vendus dans les maisons de la presse et les commerces du littoral, et sur les applications de marée. Les capitaineries et les offices de tourisme affichent souvent ceux du port le plus proche.

Les informations d'une ligne d'annuaire

Une ligne d'annuaire donne, pour un jour et un port :

- les heures des pleines mers (PM) et des basses mers (BM) ;
- la hauteur d'eau correspondante, en mètres ;
- le coefficient, parfois un pour chaque marée de la journée.

Vérifiez trois points : le port de référence (choisissez le plus proche de votre lieu de pêche), le fuseau horaire utilisé (heure légale ou heure UTC, selon les éditions) et le décalage éventuel indiqué pour les ports secondaires.

Calculer sa fenêtre de pêche

La méthode la plus sûre consiste à caler la sortie sur l'heure de basse mer.

1. Repérez l'heure de basse mer du jour.
2. Arrivez sur l'estran environ deux heures avant.
3. Fixez l'heure de départ de la zone de pêche au plus tard à l'heure de basse mer, ou une heure après sur un site que vous connaissez bien.
4. Prévoyez le temps de retour : sur un estran étendu, il faut parfois plus d'une demi-heure à pied pour regagner le haut de la plage.

Exemple : basse mer à 14 h 20, coefficient 98. Arrivée vers 12 h 20, fin de pêche à 14 h 20, retour au sec avant 15 h. Une alarme réglée sur le téléphone évite de perdre la notion du temps.

La pression atmosphérique et le vent modifient aussi la hauteur réelle de la mer. Une dépression et un vent d'ouest soutenu peuvent faire monter le niveau au-delà de la prévision.

CHAPITRE 04

La sécurité sur l'estran

La marée montante

C'est le premier risque. La mer revient souvent par les chenaux et les zones basses situées derrière vous, bien avant de recouvrir l'endroit où vous pêchez. Un banc de sable peut ainsi devenir une île en quelques minutes. Repérez dès l'arrivée le chemin du retour et surveillez régulièrement l'eau autour de vous.

Le brouillard

Il peut tomber rapidement, en particulier au printemps et en été. Sur un estran plat, les repères disparaissent et l'on perd le sens de l'orientation. Consultez la météo avant de partir, emportez une boussole ou un téléphone chargé avec une application de localisation et, en cas de brouillard, regagnez la côte sans attendre.

Les vasières et les sables mouvants

Les zones de vase molle et certains sables gorgés d'eau, notamment dans les fonds de baie, peuvent enliser une personne. Évitez les zones que vous ne connaissez pas, ne vous engagez jamais seul sur un terrain qui s'enfonce et restez sur les parties fermes.

Les rochers et le froid

Les rochers couverts d'algues sont glissants et coupants. Des chaussures fermées à semelle crantée sont indispensables. L'eau reste fraîche toute l'année en Bretagne : une immersion prolongée provoque vite un refroidissement, même en été.

Les bons réflexes

- Ne partez jamais seul, ou prévenez quelqu'un de votre itinéraire et de votre heure de retour.
- Emportez un téléphone chargé, dans une pochette étanche.
- Gardez un œil sur l'heure et sur la mer, pas seulement sur le sable.
- Renoncez si la visibilité baisse ou si le vent forcit.

En cas d'urgence en mer ou sur l'estran : appelez le 196, numéro du CROSS (centres régionaux de surveillance et de sauvetage), ou le 112, numéro d'urgence européen.

CHAPITRE 05

La réglementation

Qui fixe les règles

La pêche à pied de loisir relève de plusieurs niveaux de règles :

- les règlements européens et l'arrêté ministériel du 26 octobre 2012 modifié, qui fixent les tailles minimales de capture ;
- en Bretagne, les arrêtés préfectoraux régionaux n° 2013-7456 du 21 octobre 2013, modifiés en 2014 et en 2016, qui encadrent la pêche à pied de loisir des coquillages, des échinodermes et des vers marins ;
- des arrêtés départementaux ou locaux qui ferment certains gisements, fixent des périodes ou ajoutent des limites particulières ;
- les arrêtés sanitaires, préfectoraux ou municipaux, qui interdisent temporairement la pêche sur une zone.

Seuls les textes officiels font foi. Les tableaux diffusés par les préfectures et les directions de la mer, mis à jour régulièrement, sont les meilleurs repères pratiques.

Les zones fermées pour raisons sanitaires

Les coquillages filtrent l'eau et concentrent les bactéries, les virus et parfois les toxines produites par certaines algues microscopiques. Un site peut donc être fermé de façon permanente ou temporaire.

Le classement sanitaire des zones de production distingue trois catégories :

Classe	Situation pour la pêche de loisir
A	Pêche autorisée
B	Pêche autorisée, cuisson recommandée

Classe	Situation pour la pêche de loisir
C	Pêche de loisir interdite

Pour les sites de pêche de loisir qui ne sont pas classés, l'Agence régionale de santé (ARS) assure un suivi et émet un avis allant d'autorisé à interdit, en passant par toléré ou déconseillé. Le classement peut différer selon le type de coquillage (fouisseurs comme les coques et les palourdes, ou non fouisseurs comme les moules et les huîtres).

Le site pecheapied-responsable.fr, conçu avec l'Ifremer et l'ARS, publie une fiche par secteur et signale les interdictions temporaires en cours. Consultez-le le jour même : une fermeture peut intervenir après de fortes pluies ou une contamination détectée.

Les outils autorisés

L'arrêté régional breton limite le type et la taille des outils. Les principaux repères :

Outil	Limite principale
Râteau	Non grillagé, sans poche, 35 cm de large, dents de 10 cm maximum
Griffe	4 dents recourbées de 10 cm maximum
Fourche	4 dents de 20 cm maximum
Binette	Lame de 10 cm sur 15 cm maximum
Couteau	20 cm hors tout, manche compris
Croc (crochet)	150 cm hors tout

Certains gisements interdisent totalement le râteau. Les engins mécaniques, les pompes et les véhicules sur l'estran sont proscrits. Les casiers à crabes dits « à parler » ou munis d'un dispositif anti-retour ne sont pas autorisés en pêche à pied.

CHAPITRE 06

Les espèces et leurs tailles

Comment mesurer

La taille se mesure dans la plus grande dimension de la coquille pour la plupart des coquillages, et sur la carapace pour les crabes. Une réglette de pêche à pied, distribuée gratuitement par certaines associations et collectivités ou vendue dans les magasins de pêche, permet de trier sur place. Tout animal sous la taille doit être remis immédiatement à l'endroit où il a été pris.

Tableau des coquillages

Repères en vigueur en Bretagne en 2026 (arrêtés régionaux et tableaux préfectoraux). Les quantités s'entendent par pêcheur et par jour.

Espèce	Taille minimale	Quantité maximale
Coque	2,7 cm	300 pièces (environ 3 kg)
Palourde européenne	4 cm	150 pièces (environ 3 kg)
Palourde japonaise	3,5 cm	150 pièces (environ 3 kg)
Moule	4 cm	300 pièces (environ 3 kg)
Huître creuse	5 cm	5 douzaines (environ 5 kg)
Huître plate	6 cm	5 douzaines (environ 5 kg)
Praire	4,3 cm	100 pièces (environ 3 kg)
Couteau	10 cm	5 douzaines
Ormeau	9 cm	20 pièces
Bigorneau	Pas de taille	500 pièces (environ 3 kg)

Certains gisements ont des règles plus strictes : cumul des coques et des palourdes limité, râteau interdit, fermeture saisonnière. L'ormeau, par exemple, est interdit à la pêche du 15 juin au 31 août dans le cas général, et sur une période plus longue sur les îles du Parc naturel marin d'Iroise.

Tableau des crustacés

Espèce	Taille minimale	Comment mesurer
Étrille	6,5 cm	Plus grande largeur de la carapace
Crevette bouquet	5 cm	Longueur totale
Autres crevettes (dont la grise)	3 cm	Longueur totale
Araignée de mer	12 cm	Longueur de la carapace
Homard	8,7 cm	Longueur de la carapace

Les femelles grainées (portant des œufs sous l'abdomen) de homard doivent être relâchées. Pour le tourteau et les autres espèces, consultez le tableau de votre département.

Les espèces en pratique

- **Coque** : vit enfouie à quelques centimètres dans le sable vaseux. On la repère aux petits trous à la surface. Se pêche à la main ou au râteau autorisé.
- **Palourde** : plus profonde, elle signale sa présence par deux petits trous accolés. Se pêche à la griffe ou au couteau.
- **Huître sauvage** : fixée sur les rochers. On la détache avec un couteau sans arracher la roche. Ne jamais toucher aux huîtres des parcs ostréicoles, qui sont une propriété privée.
- **Moule** : en grappes sur les rochers. Prélevez les plus grosses en laissant les petites en place, sans racler toute la colonie.
- **Crevette** : se pêche à l'épuisette ou au haveneau dans les flaques et les champs d'algues, en poussant devant soi.

- **Étrille** : crabe vif et pinceur, caché sous les pierres et les algues. Se saisit par l'arrière de la carapace.

CHAPITRE 07

Les bonnes pratiques

Remettre les rochers en place

Le dessous d'un rocher abrite tout un écosystème : algues, éponges, petits crabes, œufs de poissons. Retourné et laissé tel quel, il expose ces organismes au soleil et à l'air, et le dessus du rocher, avec ses algues, se retrouve privé de lumière. Après avoir regardé dessous, reposez chaque pierre dans sa position d'origine, doucement.

Préserver les gisements

- Rebouchez les trous creusés dans le sable : ils exposent les petits coquillages aux prédateurs et au soleil.
- Ne prélevez que ce que vous consommerez dans la journée.
- Triez sur place, avec la réglette, et non une fois rentré chez vous.
- Respectez les zones de repos et les périodes de fermeture signalées par panneaux.
- Ne piétinez pas les herbiers de zostères, qui servent de nurserie à de nombreuses espèces.

Transporter et consommer

Les coquillages se gardent au frais, dans un seau ou un panier aéré, jamais dans un sac plastique fermé au soleil. Consommez-les rapidement, de préférence le jour même. En zone B ou en cas de doute, la cuisson est recommandée. Après une alerte sanitaire, jetez les coquillages ramassés.

Respecter les autres usagers

L'estran est partagé : conchyliculteurs, promeneurs, cavaliers, véliplanchistes. Restez à distance des parcs à huîtres et à moules, des bouchots et des tables ostréicoles. Garezz-vous sur les parkings prévus et n'accédez jamais à l'estran en voiture.

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : ma sortie de pêche à pied

Date

Lieu de pêche

Port de référence de l'annuaire

Heure de basse mer

Coefficient

Heure d'arrivée sur l'estran

Heure limite de fin de pêche

Heure de retour au sec

Classement sanitaire du site et alertes du jour

Météo et visibilité prévues

Personnes présentes

Personne prévenue de la sortie

Espèces recherchées et quantités autorisées

Bilan de la sortie

À REMPLIR / À COCHER

Check-list : matériel et vérifications

La veille

- ☐ Horaires et coefficient relevés dans l'annuaire
- ☐ Météo consultée (vent, brouillard, orages)
- ☐ Classement sanitaire et alertes vérifiés pour le site
- ☐ Tailles et quantités du département relues
- ☐ Itinéraire et heure de retour communiqués à un proche

Dans le sac

- ☐ Réglette de mesure
- ☐ Outils conformes (râteau, griffe, couteau selon l'espèce)
- ☐ Seau ou panier aéré, filet à mailles
- ☐ Épuisette pour les crevettes
- ☐ Gants
- ☐ Téléphone chargé dans une pochette étanche
- ☐ Montre ou alarme réglée sur l'heure limite
- ☐ Eau, en-cas, crème solaire, casquette
- ☐ Vêtement chaud et coupe-vent
- ☐ Chaussures fermées antidérapantes ou bottes

Au retour

- ☐ Rochers remis en place, trous rebouchés
- ☐ Coquillages gardés au frais
- ☐ Consommation prévue dans la journée

RÉFÉRENCES

Sources

- SHOM — prédictions de marées et annuaires des ports de référence
- Arrêté ministériel du 26 octobre 2012 modifié — taille minimale ou poids minimal de capture des poissons et autres organismes marins
- Préfecture de la région Bretagne — arrêtés n° 2013-7456 du 21 octobre 2013, n° 2014-9311 du 16 juin 2014 et n° 2016-12275 du 6 janvier 2016 réglementant la pêche de loisir pratiquée à pied en Bretagne
- Préfecture du Morbihan — fiche de pêche de loisir
- Préfecture d'Ille-et-Vilaine — plaquette pêche à pied de loisir
- Office de tourisme de Roscoff — tableau des tailles minimales 2026 (Finistère)
- DIRM Nord Atlantique-Manche Ouest — réglementation de la pêche maritime de loisir
- ARS Bretagne et Ifremer — suivi sanitaire des sites de pêche à pied de loisir
- Pecheapied-responsable.fr — fiches par secteur et alertes sanitaires
- Service-public.fr — numéros d'urgence (196 et 112)