

Région BRETAGNE	Département Ille et Vilaine
35400 - SAINT-MALO Grande Plage du Sillon	

Correspondant : Saint Jouan en Marche FFR - contact www.saintjouanenmarche.com

Période d'usage : Toute l'année en fonction des marées

SITUATION GEOGRAPHIQUE

- **Données GPS** Long 1°59'55"W: Lat 48°39'34"
- **Description du sentier :** Grande plage de sable fin s'étalant de la Pointe de Rochebonne jusqu'au pied des remparts de St Malo face au Fort National soit environ 2700 m
- **Description de l'accès :** accès flèche depuis le centre ville, nombreuses descentes à la plage par des escaliers ou directement par la plage au niveau du centre de voile (plage de la Hoguette) Rampes d'accès et fauteuils Hippocampes pour les personnes à mobilité réduites toute l'année à l'école de voile et au poste de secours en juillet et août.

CONTEXTE ADMINISTRATIF

- **Autorisations/arrêtés :** aucun arrêté interdisant ou réglementant la pratique de la Marche Aquatique n'est à ce jour en application. En période estivale (juillet-août), respecter les 5 chemaux pour les différents sports nautiques.

CONTEXTE ENVIRONNEMENTAL

- RAS

ASPECT SECURITE

La fédération Française de la Randonnée Pédestre déconseille fortement la pratique individuelle.

- Port de chaussures obligatoire et une tenue adaptée est fortement conseillée.

DIFFICULTES LIEES AUX MAREES ET/OU AUX SAISONS

- La plage du Sillon est coupée en son milieu par un entrochement artificiel appelé la Hoguette. Cet obstacle coupe la plage en deux à marée haute.
- Présence de 5 lignes de brises lames perpendiculaires à la digue, dangereux à franchir (coupant à la base et effet de ressac)
- A marée basse, présence d'un amas rocheux (Roc aux Dogues) qui nous oblige à les contourner en sortant de l'eau ou à évoluer sur un site réduit (allers et retours)

COURANTS ET VENTS DOMINANTS

- Les vents dominants s'étendent du Sud au Nord-Ouest et au secteur Est. Dans le secteur de Saint-Malo, les courants de marée sont alternatifs, orientés E-SE au flot et W-NW au jusant.

OBSTACLES EN SITUATION

- Le site du sillon est parfaitement dégagé à condition de pratiquer l'activité LCM/MAC à une hauteur d'eau adéquate (inférieure à 9m30), pour supprimer tout danger lié à la digue, à la Hoguette et aux brises lames. Une attention particulière doit être observée vis à vis des activités nautiques présentes sur le site toute l'année.
- Le sol sableux peut parfois présenter des différences de niveau et de consistance



ACCES DES SECOURS ET MOYENS EXISTANT LOCALEMENT

- 3 postes de secours en juillet-août et présence d'un centre nautique sur le même site et fonctionnant toute l'année. Des plans de secours sont postés à toutes les entrées de la Digue.
- Le centre de Secours Malouin SDIS Avenue Louis Martin à environ 1 km de la plage et l'hôpital Broussais, CHU à 3 km.

PARTICULARITES

- Veiller à vérifier la hauteur d'eau (<9,30m) pour une pratique en toute sécurité
- Le partage de l'espace est de rigueur du fait des nombreuses activités nautiques



La fédération au travers de cette fiche fournit des indications sur les conditions de pratique et ne saurait être tenue responsable des évolutions du site de pratique liées aux conditions météo ou aux activités humaines pouvant modifier l'état de ces sites

Mise à jour le 1er mai 2022
Validé par Daniel Villeret,
Président du club « Saint-Jouan-En-Marche »