

Accueil → Découvrir → Visiter la Réserve naturelle → Au fil des saisons  
→ Trouver refuge à marée haute

# Trouver refuge à marée haute

Quand la mer recouvre tout, les limicoles n'ont plus qu'une option : se poser, rester immobiles et attendre que la baie se découvre à nouveau. Les reposoirs de marée haute sont alors des refuges vitaux, indispensables à leur équilibre énergétique et à leur tranquillité.

---

Mise à jour le 26 novembre  
2025













À chaque marée haute, le vaste estran de la baie de Saint-Brieuc — essentielles à l'alimentation de nombreuses espèces d'oiseaux — disparaît sous les eaux. Pour les limicoles, spécialistes des zones littorales, cette phase du cycle quotidien représente un moment critique : ils doivent alors trouver des zones de repos sûres, calmes et accessibles, appelées reposoirs de marée haute.

Ces reposoirs, situés en haut de plage, sur les dunes, les bancs de sable, les herbues ou certains secteurs rocheux, jouent un rôle vital. Après plusieurs heures d'alimentation intense à marée basse, les limicoles ont besoin de minimiser leurs dépenses énergétiques en restant immobiles, regroupés et à distance de tout dérangement. Cette période de repos leur permet de digérer, économiser leurs forces et préparer la marée suivante, mais également de gérer leurs réserves énergétiques, cruciales pour les espèces migratrices comme les bécasseaux, chevaliers ou pluviers.

Les limicoles fréquentant la baie reposent sur une organisation spatiale et temporelle étroitement calée sur le cycle tidal semi-diurne. Leur écologie est structurée par l'alternance de deux phases essentielles :

- phase d'alimentation à marée basse, quand les vasières découvrent ;
- phase de repos en reposoirs à marée haute, lorsque les zones trophiques sont inaccessibles.

## Contraintes énergétiques et métaboliques

Les limicoles sont soumis à une économie énergétique fine, particulièrement en période hivernale et migratoire. L'alimentation à marée basse implique un taux d'activité élevé, lié à la prospection et au piquage. À marée haute, l'immobilité relative sur le reposoir permet une réduction substantielle du métabolisme (abaissement de la dépense énergétique spécifique).

Les espèces hivernantes en baie de Saint-Brieuc, comme le Bécasseau variable ( *Calidris alpina*) ou le Pluvier argenté (*Pluvialis squatarola*), ajustent leur bilan énergétique quotidien en intégrant 4 à 6 heures de repos cumulées par cycle.

**Toute perturbation du repos engendre des envols répétés, entraînant une surconsommation énergétique pouvant atteindre +10 à +20 % par marée chez certaines espèces. À l'échelle de l'hivernage, ces coûts additionnels peuvent réduire la survie des individus.**

## Organisation spatiale des reposoirs

Les reposoirs fonctionnels doivent répondre à plusieurs critères :

- Proximité des zones d'alimentation (coûts de déplacement minimisés).
- Bonne visibilité pour détecter les prédateurs (en particulier l'Épervier et le Faucon pèlerin).
- Substrat stable (haut de plage, bancs sableux émergés,...).
- Faible niveau de dérangement anthropique.

En baie de Saint-Brieuc, les reposoirs principaux se situent dans l'anse d'Yffiniac (sur la côte ouest entre Langueux et Saint-Brieuc, sur la côte d'Hillion (Pisseoison, Hôtellerie,...) et dans l'anse de Morieux en particulier à l'embouchure de l'estuaire du Gouessant (St Maurice-Grandville). D'autres reposoirs sont également importants en dehors du fond de la baie comme à la plage de la Banche à Binic-Etable. Tous ces secteurs accueillent plusieurs milliers d'oiseaux lors des pleines mers de vives-eaux.

noter que certains bancs de sable servent de pré-reposoirs, offrant aux oiseaux un espace intermédiaire pour se regrouper et se reposer avant de rejoindre les principaux reposoirs situés plus haut sur l'estran (par exemple le banc de sable à proximité de la grève du Valais, ou à proximité de Roc-Verd dans l'anse de Morieux,...).

## Comportements de repos et thermorégulation

À marée haute, les limicoles adoptent des comportements spécifiques :

- regroupement serré, augmentant la défense collective contre les prédateurs ;
- position unipodale (sur une patte) fréquente, réduisant les pertes thermiques ;
- compression de la posture (tête dans les scapulaires), optimisant l'isolation ;
- cycles de toilette (preening) indispensables à l'entretien de la qualité du plumage, essentiel pour la flottabilité, l'isolation et l'efficacité en vol.

Ces comportements ne peuvent être réalisés correctement que dans un contexte sans dérangement.

## Importance écologique à l'échelle migratoire

La baie de Saint-Brieuc se situe sur la voie migratoire Est-Atlantique, empruntée par de nombreuses espèces transsahariennes ou arctiques. Les limicoles y réalisent des arrêts de plusieurs jours à plusieurs semaines pour reconstituer leurs réserves lipidiques. Le succès migratoire dépend directement du rapport énergie gagnée / énergie dépensée, dont les reposoirs sont une composante majeure. Les reposoirs de qualité permettent une ratio énergie stockée / perturbations optimisé, déterminant pour les espèces nichant en Arctique par exemple (bécasseaux, barges, bernaches,...).

Les dérangements qui dégradent la qualité des reposoirs peuvent réduire les réserves d'énergie des oiseaux, compromettant leur réussite reproductive et leur capacité à poursuivre leur migration vers les sites d'hivernage au sud.

En baie de Saint-Brieuc, l'importance de ces reposoirs est d'autant plus marquée que le site constitue l'une des principales zones d'hivernage et de halte migratoire du littoral Manche-Atlantique. Des milliers d'oiseaux y transitent ou y passent l'hiver : bécasseaux variables et sanderlings, huîtriers pies, courlis, pluviers argentés... Lorsque les reposoirs sont perturbés par la présence humaine, les chiens, les activités de loisirs,..., les oiseaux s'envolent de manière répétée, gaspillant une énergie précieuse. À grande échelle, ces dérangements peuvent entraîner baisse de condition physique, moindre survie hivernale, voire échec migratoire.

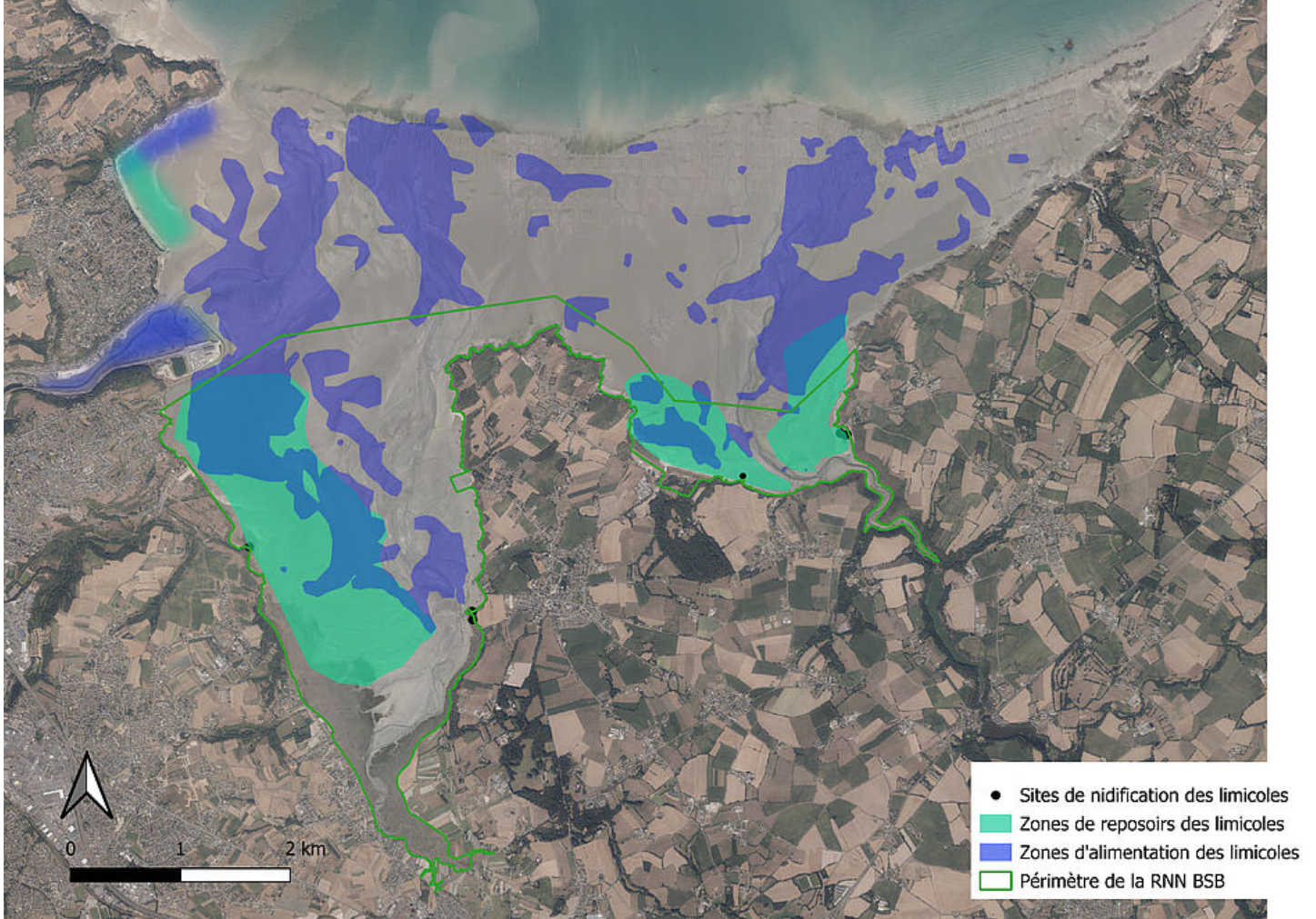
## Effets du dérangement

Les dérangements anthropiques sont la pression la plus importante sur les reposoirs naturels :

- augmentation des envols de fuite,
- dispersion vers des sites de repli moins favorables,
- augmentation des risques de prédation,
- réduction du temps de repos effectif.

Plusieurs études montrent que 3 à 5 dérangements par marée suffisent à rendre un reposoir écologiquement inopérant.

**Protéger les reposoirs de marée haute, c'est donc garantir la tranquillité d'espèces fragiles, dont la survie dépend de ce cycle immuable de repos et d'alimentation. En préservant ces espaces, la Réserve naturelle de la baie de Saint-Brieuc joue un rôle essentiel dans le maintien des populations de limicoles à l'échelle régionale et internationale.**



Carte des zones de reposoirs et des zones d'alimentation en fond de la baie

