

# Calcul des heures

Ce calendrier est établi en **heure légale française**.

Pour la France métropolitaine, la Belgique et la Suisse : toutes les données, été comme hiver, correspondent à l'heure de vos montres. Pour les autres pays, vous trouverez dans le tableau l'écart à déduire ou à ajouter pour obtenir l'heure légale du pays.

PAYS	Du 1/01 au 26/03 Du 30/10 au 31/12	Du 27/03 au 29/10
Polynésie française	- 11 h	- 12 h
<b>Canada (Montréal)*</b>	- 6 h*	- 6 h*
<b>Martinique, Guadeloupe</b>	- 5 h	- 6 h
Guyane	- 4 h	- 5 h
Sant-Pierre-et-Miquelon	- 4 h	- 4 h
Islande	- 1 h	- 2 h
Angleterre, les îles Canaries, Irlande, Maroc, Portugal	- 1 h	- 1 h
Algérie, Tunisie	0 h	- 1 h
Allemagne, Autriche, <b>Belgique</b> , Danemark, Espagne, Hongrie, Italie, <b>Luxembourg</b> , Norvège, Pays-Bas, Pologne, Slovaquie, Suède, <b>Suisse</b> , Tchéquie	0 h	0 h
Afrique du Sud, Égypte	+ 1 h	0 h
Bulgarie, Finlande, Grèce, Roumanie, Turquie	+ 1 h	+ 1 h
Djibouti	+ 2 h	+ 1 h
<b>La Réunion</b>	+ 3 h	+ 2 h
Japon	+ 8 h	+ 7 h
Nouvelle-Calédonie	+ 10 h	+ 9 h

\* Canada (Montréal) du 13/3 au 26/3 et du 30/10 au 6/11 = - 5 h.

# Pages notes

Grâce à une indication horaire plus précise, les pages notes offrent une lecture détaillée des informations proposées dans les courbes (p.72 à 95).

Découvrez-y également les horaires des effets de marée, lesquels vous permettront d'affiner vos pratiques et observations dans de nombreux domaines (voir explications p.19).

Horaires pour Paris des :  
**Heures de lever de Lune**  
**Heures de coucher de Lune**  
 (voir p.19 pour autres régions)

Période de lune montante ▲  
 Période de lune descendante ▼

Période de lune croissante Période de lune décroissante  
 avec phases lunaires : ● nouvelle lune / ◐ premier quartier / ○ pleine lune / ◑ dernier quartier

**EFFETS DE MAREE** (voir explications p.19)  
**Horaires en vert : début de l'effet de marée montante**  
 zone verte = période d'effet de marée montante  
**Horaires en noir : début de l'effet de marée descendante**  
 zone blanche = période d'effet de marée descendante

**Synthèse des influences lunaires et planétaires**  
 type de constellations, noeuds lunaires, périgée **P**, apogée **A...** (légende p.70-71)

Noeuds Planétaires : Mercure ♿, Vénus ♀, Mars ♂, Jupiter ♃ (voir p.10)  
 (exemple page 100, le 11 à 8h, noeud de Mercure ♿ ♀)

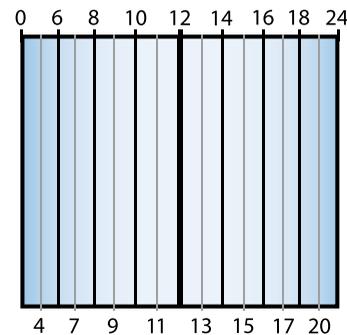
Numéro de semaine  
 ↓  
 S.52



# Utilisation des tableaux

(p. 26, 31, 32, 33, 38, 39, 47, 53, 55, 56, 62, 63, 64, 65, 67, 68)

Dans les tableaux, chaque case (carré) représente une journée entière allant de 0 à 24 h. Le dessin ci-contre offre une idée précise du découpage horaire tel qu'il est établi dans ces cases. Ci-dessous, quelques exemples pour illustrer les différentes lectures possibles suivant les légendes :



- : Vert jusqu'à 9 h et jaune le reste de la journée.
- : Orange jusqu'à 17 h et blanc (neutre) le reste de la journée.
- : Violet jusqu'à 12 h et en même temps bleu toute la journée.