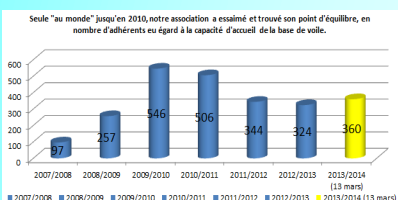
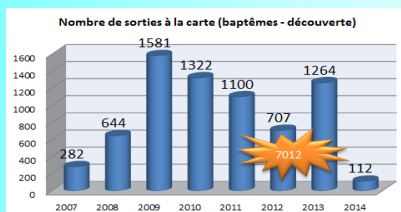
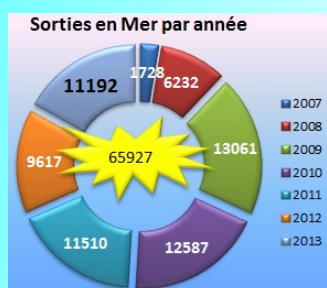


Mars 2014

Opale Longe Côte...

Néo', magazine périodique d'information proposé par notre association à ses adhérents, sympathisants et à destination des Institutions, de nos Partenaires et de la Presse.

Baromètre



Nous contacter

contact@opalelongecote.fr

07 78 14 47 57



C'est pas l'homme qui prend la Mer...

Le 8 mai 2007, en première mondiale à Dunkerque, Opale Longe Côte lançait l'expérience Longe côte.

Berceau de cette discipline aujourd'hui grand public et « people » reproduite en France et à l'étranger sous de multiples appellations, 7 années et **7012** baptêmes plus tard, pour son 7e anniversaire notre association devrait dépasser les **70 000** sorties en mer.

Composée exclusivement d'une équipe de bénévoles passionnés, un peu « dingues » comme on dit chez nous, suivie voire précédée de quelques **360** adhérents dont plus d'un tiers ayant plus de 4 années de « métier »,

avec le soutien du Syndicat Intercommunal des Dunes de Flandres et probablement d'une très Grande Dame Dunkerquoise,

forte de cette expérience unique que vous pourrez découvrir au fil de ces quelques pages, notre association se propose aujourd'hui **d'ouvrir encore un peu plus les Portes de la mer.**

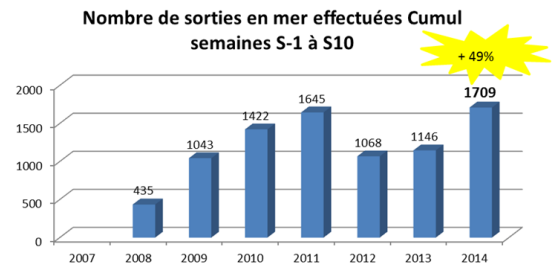
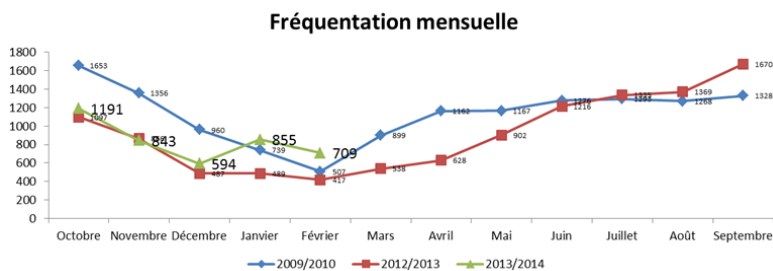
Jean-Paul Gokelaere

président fondateur association Opale Longe Cote





	2006/2007	2007/2008	2008/2009	2009/2010	2010/2011	2011/2012	2012/2013	2013/2014 (15 mars)	
Nombre d'adhérents à jour de leur cotisation		97	257	546	506	344	324	360	+ 11% / 2012-2013 -34% / 2009/2010



Le constat.

Bien qu'ayant 34% de membres en moins qu'en 2009/2010 année de référence, (nous étions alors la seule association proposant la discipline) nous réalisons en ce début d'année une activité supérieure à toutes les saisons précédentes.

Une activité supérieure en **hausse de 49%** par rapport à l'année dernière alors qu'exceptionnellement nous avons annulé une sortie, le jour de la bande de Dunkerque.

La moyenne de participation dominicale est depuis le début d'année supérieure à 100 personnes, dans l'eau de Mer à Dunkerque le dimanche en HIVER!

112: C'est le nombre de sorties en mer effectuées par des personnes non membres en janvier et février 2014...

Les raisons sont nombreuses.

- Conditions climatiques favorables.
- Couverture médiatique nationale et locale (Thalassa et lancement du clip des longecotiens)
- Un développement accru des activités autour des attentes de nos membres. (petits groupes typés, Zen, Loisir, aventure ou trail)
- Un sentiment d'appartenance de nos adhérents ou sympathisants qui entraîne un fort taux de prescription.
- Une fidélisation des pratiquants occasionnels qui reviennent et amènent des amis..
- La relance de notre communication internet (internet, facebook, dailymotion, youtube, google)



D'où viennent les 336 longeurs d'Opale Longe Côte

1 Dunkerque	150	11 Armabouts cappel	4	21 Rexpoede	2	31 Petite Synthe	1	41 WARHEM	1	51 Quesnoy sur Deule	1
2 Coudekerque Branche	24	12 Hoyville	4	22 Crochte	2	32 Longuenesse	1	42 Millam	1	52 Etaples	1
3 Teteghem	20	13 Bergues	3	23 Rubrouck	2	33 Steene	1	43 Brouckerque	1	53 Socx	1
4 Saint Pol sur mer	20	14 WORMHOUT	3	24 Zuydcoote	2	34 Coudekerque village	1	44 Hondschoote	1		
5 Leffrinckoucke	19	15 Cassel	3	25 Pitgam	2	35 Polinchove	1	45 Gravelines	1		
6 Cappelle la Grande	10	16 Craywick	3	26 Zegerscappel	2	36 Bailleul	1	46 Serques	1		
7 Uxem	6	17 Quaedypre	3	27 Koksyde	2	37 Bourbourg	1	47 Pinel Hauterive	1		
8 Grande synthe	6	18 Fort Mardyck	2	28 Leffrinckoucke village	2	38 Arques	1	48 Terdegheem	1		
9 Ghyvelde	5	19 Steenvoorde	2	29 SECLIN	2	39 Boeschepe	1	49 Herzeele	1		
10 SPYCKER	5	20 Les Moères	2	30 Houplines	1	40 Hergnies	1	50 Bray-dunes	1		

Nos membres sont à plus de 50% originaires de Dunkerque mais nous avons le plaisir d'accueillir des « flamands de l'intérieur », des amis Belges et Lillois, des Audomaroises.

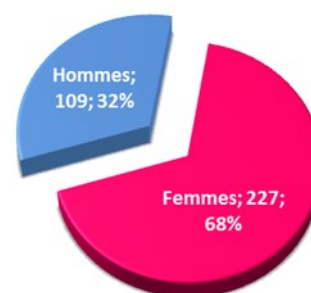
- La répartition hommes / Femmes reste stable, bien que les hommes soient de plus en plus nombreux au fil des années.

« Euh, faut k'ça s'arrête!... »

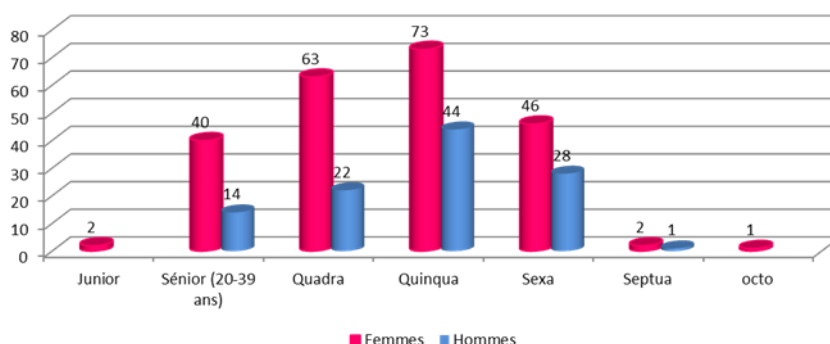
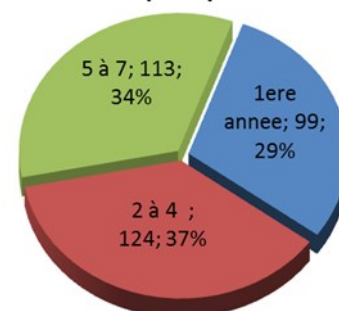
- Notre association peut compter, en plus de ses cadres sur l'expérience des « Anciens » pour intégrer les nouveaux pratiquants dans la sécurité et la convivialité.
- Mais attention l'évolution la plus notoire dans la pyramide des âges se constate dans la tranche 20– 39 des sirènes!!!! + 25% / 2013-2014 et c'est pas fini.

«Ki ka dit qu'on augmentait les risques!!!! »

Rand'Eau mixte mais...



Expérience, nombre d'années de pratique



Aisance dans l'eau

Exprimés	Adhérents	
Adore	136	40%
Aime	120	36%
Aisance	48	14%
Appréhension	32	10%
Total général	336	100%

24% de nos pratiquants s'estiment à l'aise dans l'eau voire en ont une certaine appréhension.

Relation à la vague

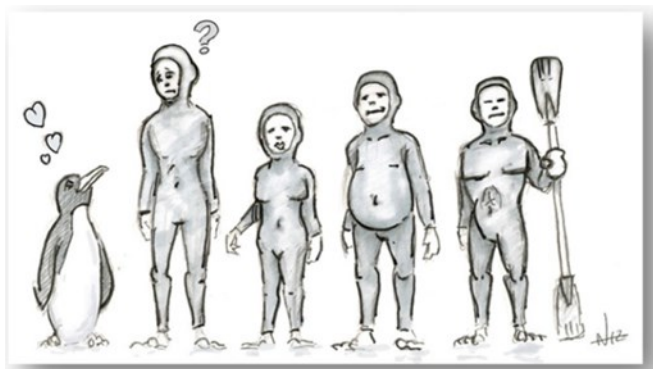
Exprimés	Adhérents	
adore	111	33%
Aime	106	32%
Aisance	59	18%
Appréhension	60	18%
Total général	336	100%

36% de nos pratiquants s'estiment à l'aise dans les vagues voire en ont une certaine appréhension.

Niveau

Exprimés	Adhérents	
Ayant à gagner en aisance	91	27%
Aquaphile	99	29%
Autonome	95	28%
Prêt pour les raids	15	4%
Accompagnateur de proximité	22	7%
Accompagnateur toute distance	8	2%
Directeur de sortie	6	2%
Total général	336	100%

27% de nos pratiquants s'estiment avoir à gagner en aisance dans l'eau.
56% de nos adhérents ne sont pas autonomes
 Dans les **28%** d'adhérents s'estimant « autonomes combien le sont réellement?



La sécurité, la formation, la solidarité sont plus que jamais à l'ordre du jour.
La diversité de notre population est notre richesse et notre fragilité.



Ben et les autres? (ceux qui viennent pas toujours.)



Papillons de mer, Partenariat avec Les papillons Blancs depuis Octobre 2012.

Pour cette saison 2013-2014, 4 structures sont adhérentes. Nous accueillons 1 fois par mois (10 sorties par an), le vendredi après midi, résidents et éducateurs pour une sortie avec les membres de notre association.

Les 6 éducateurs et 16 résidents sont membres d'Opale long Côte.



Sciences et Mer, Partenariat avec les classes préparatoires Lycée Jean-Bart. Journées d'intégrations

C'est 165 étudiants qui ont découvert la mer du Nord et la Rand'eau sportive dans une Mer « très formée ».

Un Groupe poursuit l'aventure avec leurs professeurs par une étude sur la mécanique et les forces rencontrées dans la pratique du long côte. Cette étude devrait faire l'objet d'un projet de publication scientifique en 2015.

Le Rendez-vous est déjà pris pour l'intégration de la promotion 2014/2015.

Cérémonie qui risque de virer à la tradition!

Une réflexion est en cours sur la façon la plus efficace d'organiser des séances détentes ou sportives de manière ponctuelle ou récurrente.



Equipe de France de boxe Féminine

Pour la deuxième fois nous avons accueilli lors de leur passage à Dunkerque, l'Equipe de France de Boxe féminine. Un grand moment déconcertant qui donne à réfléchir lorsque ces **Guerrières du Ring luttent en mer contre les vagues...**



L'Orchestre Symphonique de la Réunion, l'orchestre Symphonique de Dunkerque ont goûté avec nos longeurs aux saveurs de la Mer du Nord, se sont laissés bercer par la douce musique des vagues, le chant des oiseaux avant de nous faire découvrir un samedi soir en Terres Flamandes, la magie de la musique classique.



Corsaires Dunkerquois

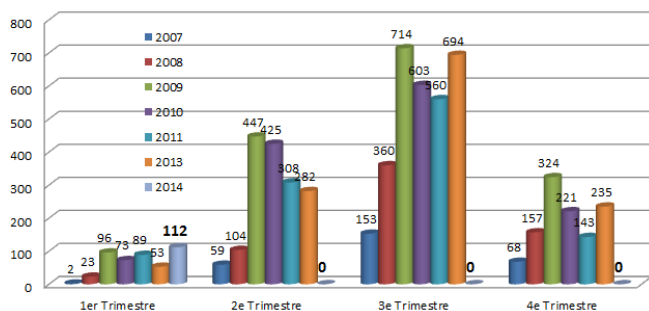
Rencontre entre une Grande Dame et une Petite Fille Dunkerquoise.

Perpétuation et partage de valeurs

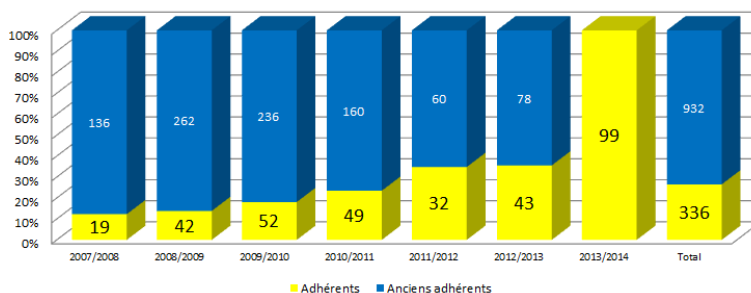


Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux...

Nombre de sorties à la carte (accueil non adhérent)



Fidélisation, depuis sa création notre association a accueilli 1268 membres.



Notre association a conservé toute son attractivité et a même trouvé un **nouvel essor** à partir du 3e trimestre 2013. (évolution du nombre de sorties non adhérents, progression du nombre d'adhérents)

En 7 années c'est **1268 personnes** qui ont adhérées à l'association, mais c'est aussi 932 personnes qui n'ont pas poursuivi ou l'activité ou avec notre association.

Un taux de renouvellement de 30 % est une moyenne statistique normale (mutation, fin d'activité, effet papillon ou mode), pour autant faut-il s'en satisfaire.

Même si les données sont grandement influencées par l'essaimage nous ne devons pas rester sur ce constat. Opale longe côte a lancé le programme **RECONNAISSANCE** pour mieux comprendre ce phénomène et vous propose de nouvelles activités sous forme de stages, de temps forts, de découverte voire en fonction des retours de manière pérenne.

Ensemble innovons, créons, entreprenons.

Piscine (à 19h30 à Leffrinckoucke)

L'activité **Piscine** n'a pas rencontré son public en fréquence hebdomadaire et nous sommes donc passés en « mensuel », prochains rendez-vous **les samedi 29 mars, 26 avril et 31 mai** pour des **initiations nage à palmes, aquaphilie** et passage de niveaux..

Nage en mer (à 10h et 11h)

Les samedi **12 avril, 3 mai, 14 juin** et plus si affinité...

Venez pratiquez **la Rand'Eau**, (nage dorsale ou costale à palmes). Ludique, accessible à tous, dans l'esprit de notre association, la houle, les vagues, l'éloignement de la plage procurent les sensations, les émotions, la dimension aventure et « risque », l'adrénaline générateur de plaisir.



C'est déjà au programme:

- Samedi 22 mars, Citoyens de la Mer: Don du sang
Vendredi 28 mars : « Papillons de Mer. »*
- Samedi 29 mars : Nocturne Piscine de Leffrinckoucke
- Dimanche 6 avril : **Parcours du Cœur**
Mardi 8 avril : 2 classes de Seine et Marne*
Jeudi 10 avril: 2 classes de Seine et Marne*
- Samedi 12 avril: NAGE en MER (découverte et validation niveaux)
Vendredi 25 avril : « Papillons de Mer. »*
- Samedi 26 avril : Nocturne Piscine de Leffrinckoucke
- Samedi 3 mai: NAGE en MER (découverte et validation niveaux)
Vendredi 23 mai : « Papillons de Mer »*
- Samedi 31 mai : Nocturne Piscine de Leffrinckoucke
- 7 et 8 Juin : **3^e édition des 24h d'Opale**
- Samedi 14 juin: NAGE en MER (découverte et validation niveaux)
Vendredi 27 juin : « Papillons de Mer »*
- Samedi 21 juin, Citoyens de la Mer: Don du sang
- Samedi 28 Juin : Nocturne Piscine de Leffrinckoucke ou nage en Mer?
- Septembre Dunkerque en Survêt et forum des associations
- Samedi 20 septembre, Citoyens de la Mer: Don du sang
- Samedi 4 octobre 2014, **AG et Fête de l'association**
- 8-9-10 Novembre 2014: **Le voyage....**
- 6 et 7 décembre Téléthon
- Samedi 13 décembre, Citoyens de la Mer: Don du sang



On en parle

- Raid La Panne Dunkerque ou plus
- Ultimate
- Reprise des « Crevettes musclées » le dimanche
(séances d'évolution en milieu marin pour les jeunes)



Et tout ce qu'on ne sait pas encore...

« Moi j'fais du longe côte dans la mer du Nord.... »



Contre les vagues à l'Âme, Porte des Mers



- **5 rendez-vous hebdomadaires** en mer pour nos **adhérents**, de jour de nuit, en tout temps, toute saison. (*Cotisation annuelle 45 euros*), des Rendez-vous ponctuels. (*aquagym, aquaphilie, perfectionnement natation, découverte du sauvetage et de l'apnée, yoga, marche nordique..., VOYAGE*)

- **3 rendez-vous par semaine** pour découvrir lors d'un **baptême**, au cœur de l'association, la discipline, le plaisir de l'activité physique en Mer, quelque soit votre niveau, vos motivations, vos envies. (*8 euros la séance*)

Nous mettons à votre disposition le **matériel adapté à la saison**, une équipe de **passionnés chevronnés** rompus au milieu et à la discipline vous fera vivre une expérience aussi agréable qu'inattendue. Inutile de savoir nager, surmontez vos à priori, vos appréhensions et osez pousser la porte... de la Mer .

- **Des rendez-vous « VIP » à la carte**, dans l'intimité de votre cercle familial, de vos amis, entre collègues. Ou comment pimenter une réunion par un beau défi collectif... Cohésion de groupe, Récupération Physique Active, sport et/ou balade « ZEN », toutes les options sont possibles et combinables, la Mer du Nord vous ouvre l'Horizon. (*Sur rendez-vous, à partir de 8 personnes, tarifs nous consulter...*)

- **Des événements sportifs**, ludiques festifs et conviviaux toute l'année (*Parcours du Cœur, journées nautiques, 24h d'Opale, Rand'Eau, voyages, Téléthon...*)

Et pour garder le contact et vous tenir informer, notre site internet, le calendrier, vos magazines **Néo'**.

