



Association Opale Longe Côte, Dunkerque Dunes de Flandres Bulletin d'Adhésion Saison 2016 -2017

N° adhérent : Nom, prénom :

Adresse :

Ville : Code Postal :

Date de naissance : Téléphone :

Email : @ Profession :

1 DEFINITION DE L'ACTIVITE :

Qu'on la nomme longe côte, marche côtière, Rand'Eau, l'activité consiste à **évoluer en milieu marin et à l'appréhender, à marcher en mer** dans des zones de baignades ou répertoriées et identifiées, dénommées Sentiers Bleus, dans des zones où la profondeur permet la marche des participants.

L'activité se pratique sous la conduite et la bienveillance d'accompagnateurs, d'initiateurs et directeurs de sorties expérimentés, rompus au milieu et à la pratique en Groupe.

L'activité est reconnue par les villes où elle est pratiquée et fait l'objet d'arrêtés municipaux.

L'association Opale Longe Cote, berceau de la discipline est reconnue et **répertoriée depuis 2007 par le Ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports.**

2. APTITUDE PHYSIQUE

Je déclare que je ne présente aucune contre-indication médicale à la pratique de l'activité et remets avec mon inscription un **certificat médical d'aptitude à la pratique de la marche en mer (type longe cote)** (moins de 3 mois) **loisir et/ou pratique en compétition** (et éventuellement nage en mer)

3. VIE DE GROUPE :

Je m'engage à suivre les indications données par les accompagnateurs pour ma propre sécurité et celle du groupe.
L'association Longe côte se réserve le droit:

- D'annuler une séance en fonction des conditions météo (exemple orage)
- De limiter le nombre de participants à une séance ou sortie, en fonction des conditions de sécurité réunies
- De décliner une participation à une séance pour insuffisance d'équipement eu égard à la saison
- De décliner une participation à une séance pour tout mineur dont le Représentant légal ou une personne autorisée par ce dernier n'est pas présente dans l'eau.
- De renvoyer une personne dont la conduite ou les agissements nuiraient au bon déroulement de la séance.
- D'exclure temporairement ou définitivement de l'association toute personne dont les agissements ne seraient pas conformes au règlement intérieur ou à la charte du Citoyen de la Mer.

4. MODALITES DE PRATIQUE :

Ma qualité de membre de l'association Opale longe cote me donne accès aux équipements collectifs de la base de voile de la Licorne dans le cadre des activités organisées par l'association.

Je déclare disposer, à titre individuel, du **matériel adapté à mon niveau et à la saison.**

Appétence aquatique et pratique du longe cote (cocher les cases correspondant à votre situation)

| | | | | |
|--------------------|------------------------------|-----------------------------|--------|---------|
| Aisance dans l'eau | Je surmonte mon appréhension | Je n'ai aucune appréhension | J'aime | J'adore |
| Les vagues | Je surmonte mon appréhension | Je n'ai aucune appréhension | J'aime | J'adore |



| | | | | |
|------------------------------|--------------|-----------|------------|------------------------|
| Je me considère comme | PAISIBLE | AQUAPHILE | AUTONOME | Je suis Accompagnateur |
| Je pratique | Au printemps | En été | En automne | En hiver |

| | | | | |
|------------------------|-------------|------------|---------|---------|
| Je pratique par | Temps calme | Tous temps | De jour | De nuit |
|------------------------|-------------|------------|---------|---------|

| | | | | |
|-----------------------------------|------------------|------------------------------------|-----------|----------------|
| Je pratique principalement | Marche aquatique | Le trail aquatique (course à pied) | L'aquagym | La nage en mer |
|-----------------------------------|------------------|------------------------------------|-----------|----------------|

| Je pratique (Licorne) | Jamais | Occasionnellement | Toujours | Lors des grands Evénements |
|---------------------------------------|--------|-------------------|----------|----------------------------|
| Le mercredi soir 18h30 (Longe Cote) | | | | |
| Le vendredi soir 18h30 (Longe Cote) | | | | |
| Le dimanche matin 9h30 (Aquagym) | | | | |
| Le dimanche matin 10h30 (Nage en Mer) | | | | |
| Le dimanche matin 10h30 (Longe Cote) | | | | |

5- JE SUIS ACTUELLEMENT :

Un pratiquant « paisible » (je ne suis pas aquaphile)

Conscient de mes capacités je m'engage à ne jamais pratiquer de manière isolée et à rester à proximité immédiate (**5 à 10 m maximum**) d'un accompagnateur. (maillot blanc)

Je ne sors que par temps calme ou en ayant sollicité et obtenu l'autorisation expresse du directeur de sortie.

Je souhaite préparer et passer le niveau « **L'AQUAPHILIE** »

Oui - Non (rayer la mention inutile)

Les accompagnateurs sont répartis sur les parcours, « un groupe Zen » ferme systématiquement la marche.

Un « Aquaphile »

J'AI SATISFAIT aux tests statiques et dynamiques liés au milieu aquatique marin suivants:

- L'étoile de mer : **Flottabilité** et orientation en flottant (5 mn minimum)
- Le bouchon : **Stabilité** 5 flexions « tête sous l'eau », sauts et déplacements bondissants.
- Les 5 fontaines : **Sécurité et sensations**, (5 rejets d'eau de mer)
- La toupie : **Sécurité et sensations**, 5 plongeurs et 5 vrilles dans tous les sens et rétablissement.
- Body Surf : **Sécurité et sensations**, 5 surfs (prévention, retour vers la plage)
- La machine à laver : **Sécurité et sensations**, 5 pirouettes (avant et arrière, libre ou assistée)
- Barbotage : 25m dos palmé et 25m nage sur le dos

J'accepte d'exécuter l'un ou l'autre de ces exercices à la demande du directeur de sortie.

Je m'engage à ne jamais pratiquer de manière isolée et à rester à proximité (**20 m maximum**) d'un accompagnateur. (maillot blanc)

J'accepte d'assister aux séances de connaissance du milieu ou de la pratique qui sont susceptibles d'être proposées par l'association.

Autonome

J'AI SATISFAIT aux tests d'aquaphilie ET aux tests ci-dessous :

- Avoir une parfaite connaissance du spot sur lequel je pratique, terrain et réglementation.
- Etre capable de faire 5 apnées successives de 12s avec une seconde de récupération.
- Etre capable de nager 200m en mer.

J'accepte d'exécuter l'un ou l'autre de ces exercices à la demande du directeur de sortie.

J'accepte d'assister aux séances de connaissance du milieu ou de la pratique qui sont susceptibles d'être proposées par l'association.

J'évite de pratiquer de manière isolée

6. DOMMAGES :

L'association Longe Côte décline toute responsabilité pour les vols, pertes et détériorations des effets personnels survenus pendant les activités ou dans les vestiaires.



L'association a souscrit auprès de la Compagnie AXA une Responsabilité Civile couvrant les dommages accidentels causés à un tiers ou aux installations nous accueillant.

Vous ne bénéficiez pas de garanties en cas d'accident et nous vous invitons :

A vous rapprocher de votre Assureur pour examiner avec lui les diverses possibilités qui vous sont offertes eu égard notamment à votre profession et à la structure de votre famille.

Si vous disposez d'une licence fédérale dans une fédération de sport aquatique, vous pouvez contacter la fédération pour savoir si la pratique du longe-côte est couverte par votre licence.

7. ACCIDENT

En cas d'accident, j'autorise les responsables de l'activité à faire appel à des secours d'urgence. En cas de nécessité, j'autorise le transport dans le centre hospitalier ou la clinique la plus proche, où toute intervention chirurgicale ou médicale pourra être pratiquée si besoin est.

Personne à prévenir tel :

8. DROIT A L'IMAGE – INFORMATIONS SITE INTERNET

J'autorise la publication des photos prises lors de l'activité sur le site internet de l'association Oui - Non (rayer la mention inutile)
Je souhaite être informé(e) des activités de l'association) par courriel Oui - Non (rayer la mention inutile)

9. COTISATION 2016-2017 :

LONGE COTE (Marche, trail), AQUAPHILIE, AQUAGYM (en mer le dimanche matin à 9h30), **NAGE EN MER** (dimanche 10h30)
La cotisation pour notre 10^e saison est de 50 euros pour une personne, 80 euros pour un couple. On entend par couple : Un même foyer fiscal.

La pratique du longe cote au sein de l'association est réservée à un public adulte (majeur) sauf accord dérogatoire obtenu auprès du comité directeur.

Dans le cadre d'une pratique familiale il est admis d'accueillir les mineurs, uniquement accompagnés dans l'eau de leur représentant légal, sous sa responsabilité uniquement, sous condition de ne pas nuire à la sécurité de ce dernier. (Pb de vitesse de déplacement, de niveau d'eau)

Le Longe cote est encadré par nos accompagnateurs formés sur site (notre association est le berceau fondateur de la pratique. Mai 2007)

L'aquagym, la nage en mer sont encadrées et proposées par notre Maitre-Nageur diplômé d'état.

AQUATRAIL(Bi-athlon course et nage à palmes), **RAND'EAU** (nage à palmes sur le dos en bord de mer), **ULTIMATE** (nage à palmes sur le dos en PLEINE MER), **Nage à palmes** « classique - PMT » **ATTENTION** Ces activités requièrent OBLIGATOIREMENT la détention d'une licence FFESSM complémentaire. (coût de 38,59 euros/an)

La Rand'eau, l'Ultimate sont encadrées et proposées par nos Initiateurs fédéraux FFESSM

10. VIE DE L'ASSOCIATION

10.1 Baptême et parrainage.

Dans le cadre de la découverte et du plaisir de partager l'aventure, je peux **parrainer une à deux personnes par sortie.**

Le parrainage est certes, un baptême de Longe côte proposé au tarif préférentiel de 8 euros mais surtout l'ambition de faire découvrir de « l'intérieur » l'activité et la vie de l'association.

Ce n'est en aucun cas un avantage commercial !

Lorsque je parraine un parent ou ami, je l'accompagne tout au long de la sortie, je reste avec le groupe baptême sauf autorisation obtenue du directeur de sortie.

10.2 Citoyens de la Mer et de la Terre aussi...

L'association prend part aux grands événements « Humanistes » et/ou festifs, TELETHON, Nuit de l'eau, Parcours du Cœur, Journées nautiques, organisation de Journées don du sang, réservez dès à présent ces moments dans vos agendas.

10.3 Les incontournables

- La fête de l'association I, le samedi 15 octobre 2016 (AG (18h), repas, soirée dansante 20h, **KURSAAL à Dunkerque**)
- Le voyage annuel des longeurs. 11, 12, 13 Novembre 2016, « **Olc chez les Bretons** »
- Le TELETHON, (« 3 décembre »)
- Le bain du 1^{er} janvier, la « No limit » la longe en maillot de bain à midi à Dunkerque.
- Parcours du Cœur (Mars 2017)
- Journée Mondiale de l'Autisme (Avril 2016)
- La fête de l'association II (Samedi 24 et dimanche 25 Juin 2017) : « Soleil Levant, dans le dos II » (Raid aquatique au départ de la Belgique...) ou « Nuit du Longe Côte III » (On se met à l'eau à 22h, on sort de l'eau à Midi le lendemain) & barbecue (Nuit du Longe Côte ou Soleil Levant, réflexion en cours)



11 ENGAGEMENT Saison X, 2016 – 2017.

Je soussigné(e) Agissant en mon ou en tant que
Représentant légal de (nom, prénom, date de naissance)

Assurance / Responsabilité individuelle

- **J'assume l'entière responsabilité** de la pratique de l'activité « longe-côte » proposée par l'association « Opale Longe côte » .
- **Je suis informé** des possibilités de souscrire une assurance individuelle,

J'ai pris connaissance de la Réglementation de l'association, de la Charte des Citoyens de la Mer, de l'arrêté municipal établi par la Ville de Dunkerque et de la Ville de Leffrinckoucke. (disponibles sur le site de l'association www.opalelongecote.fr et affichés dans le local de l'association)

Je fournis à l'association un certificat médical de moins de trois mois m'autorisant la pratique de la marche aquatique (type longe-côte) en loisir et/ou en compétition. (+ nage en mer si intéressé par l'activité)

Je remets à l'association ce document (signé, paraphé, deux photos d'identité).

Je remets une enveloppe timbrée avec mon adresse (Pour envoi carte de Membre)

La carte de membre est à présenter à la demande du directeur de sortie ou du responsable de la base de voile. Seuls les membres d'une association de la base ou munis d'un titre temporaire (baptême – licence jour) ont accès aux structures.

Avant chaque sortie j'enregistre ma participation (registre papier ou informatique)

Je m'acquitte de mon inscription 2016 - 2017. (Pour un paiement par chèque, l'ordre est « Opale Longe Côte »)

Date, Signature adhérent, précédée de la mention « lu et approuvé » :

Visa Association

Commentaire / Suggestion :

Coordonnées de l'association : 07 78 14 47 57 / contact@opalelongecote.fr /Président : 06 89 45 91 93

Comité directeur:

Président, Jean-Paul GOKELAERE, **Vice Président** : Yves CAZEEL, **Trésorier** : Nelly DELEMARRE, **Secrétaire** : Sophie GOKELAERE, Marie-Noëlle TOURET, Valérie PROVOOST, Lucette VAMPARYS, Jean STEEN, Philippe BELYNCK, Denis LABITTE, Michel VIVET, Bernard THIBAUT

