

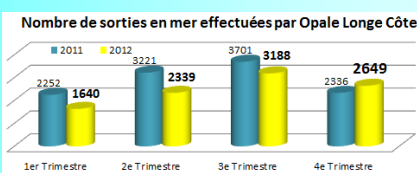
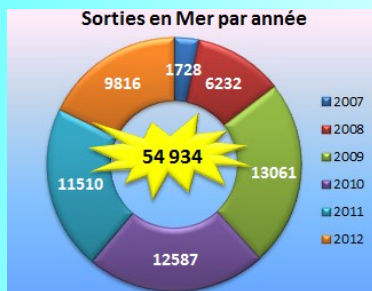
## Institutions & Partenaires

### PRO n°1

### Opale Longe Côte...

Vous propose de découvrir Néo' Pro, le magazine semestriel d'information à destination des Institutions, de nos Partenaires et de la Presse.

### Baromètre



### Nous contacter

opale@longecote.fr

07 78 14 47 57



Qui connaît, tant bien même se souvient que le Longe Côte, cette nouvelle discipline nautique qui fait fureur en France et démarre à l'Étranger Dubaï, Allemagne, Australie sous cette appellation ou sous une autre (*marche aquatique, marche côtière, aqua fitness*) est née sur la plage de notre Littoral au cours de l'hiver 2006 de l'association de deux idées Dunkerquoises ;

### Marcher en mer avec une pagaie, évoluer en milieu marin.

Marcher en mer avec une pagaie ou évoluer en milieu marin, en toute liberté, à la recherche de ses sensations en osmose avec le milieu, jouer avec la vague ou au contraire l'affronter. Remonter les courants pour ne mieux qu'en profiter sur le retour, se laissant emporter et bercer par la houle. D'apparence simples, évidentes, les techniques propres aux Longe Côte sont aussi nombreuses et subtiles que les couleurs issues du mariage du Ciel et de la mer.

Dans l'attente du plaisir de vous rencontrer dans l'eau, nous vous proposons de nous retrouver dans un rendez-vous semestriel qui nous l'espérons vous donnera envie de ne plus regarder la mer de notre Littoral mais de vous y plonger avec nous.

Jean-Paul Gokelaere

président fondateur associations Opale Longe Cote et Longe Cote - Sentiers Bleus



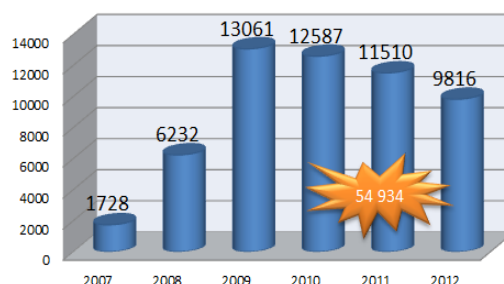


## De jour comme de nuit

En un peu plus de 5 années, c'est à ce jour plus de 55 000 sorties en mer qui ont été effectuées et 5700 personnes accueillies pour une immersion dans la Mer du Nord.

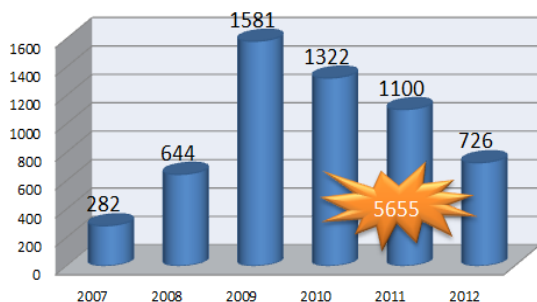
Cette incroyable aventure est le résultat du travail d'une équipe d'une cinquantaine de bénévoles dévoués, passionnés, investis...

Nombre de sorties en mer effectuées par Opale Longe Côte



## 5 fois par semaine

Nombre de baptêmes effectués par Opale Longe Côte



**N**e vous fiez pas aux apparences, l'intérêt pour le Longe Côte ne faiblit pas. Opale Longe depuis 2010 a fait des « petits » et à ce jour, Bray Dunes, Zuydcoote, Gravelines, Calais pour ne citer que les villes les plus proches ont leur propre association de Longe Côte.

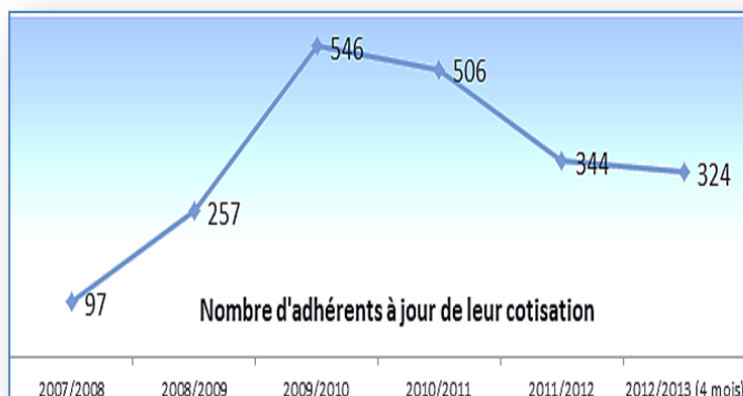
Toutes ces associations sont regroupées au sein de l'Association Longe Côte - Sentiers Bleus, association Dunkerquoise de promotion de la discipline qui compte à ce jour une trentaines de structures en France et quelques expériences à l'étranger.

## 52 semaines par an



# L'essaimage s'achève

L'effectif de l'association à la fin du premier quadrimestre de notre 6<sup>ème</sup> saison est de 324 adhérents. Il nous reste 20 anciens longeurs ou baptêmes à convaincre en 8 mois, pour faire « aussi bien » qu'en 2012...



## - Le flux naturel

## - L'amélioration de notre politique de communication, interne et externe, le

lancement de **Néo' Mag** bimestriel à l'attention des adhérents et sympathisants (*diffusion par mail, réseaux sociaux, internet*), de **Néo' Pro** (*semestriel Institutions/Partenaires, plan de diffusion en cours d'élaboration, réseaux publics, réseaux de santé, réseaux CE...*)

## - Le projet RECONNAISSANCE

- Les événements du 1<sup>er</sup> semestre, « Le Bray-Dunes-Dunkerque » pour le Parcours du Cœur, La 2<sup>ème</sup> édition des 24h d'Opale (24h de Longe Côte non stop, avis aux amateurs)

## - Le travail de fond

devraient nous permettre d'envisager **une reprise maîtrisée de notre croissance.**

Suivi du flux d'adhérents

Saison de première adhésion	Adhérents 2012 / 2013	Nombre de personnes ayant quittées l'association	Nombre total de personnes ayant adhérees lors de la saison considérée	Taux de fidélisation
2007/2008	22	133	155	14%
2008/2009	50	254	304	16%
2009/2010	57	231	288	20%
2010/2011	54	155	209	26%
2011/2012	40	52	92	43%
2012/2013	101		101	100%
Janvier 2013	324	825	1149	28%

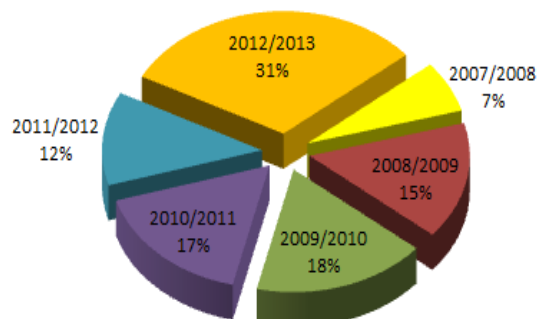


# La fidélisation s'organise

Nombre d'adhésions en 6 saisons: **1149** Nombre d'adhérents actuels : **324**

Le taux de fidélisation est à apprécier par année sachant que les premiers exercices sont fortement impactés par l'essaimage et la prise en compte des enfants.

Répartition par année d'expérience



**Opale Longe-Côte, l'expérience...  
40% de nos adhérents ont au moins 3 années de pratique.**

Répartition des longeurs par sexe, par âge.

Répartition	Femmes	Hommes	Longeurs	Femmes	Hommes	Age
Jeune	2	1	3	1%	0%	1%
Sénior (20-39 ans)	30	25	55	9%	8%	17%
Quadra	61	22	83	19%	7%	26%
Quinqua	75	41	116	23%	13%	36%
Sexa	41	24	65	13%	7%	20%
Septua	1		1	0%	0%	0,3%
octo	1		1	0%	0%	0,3%
Total général	211	113	324	65%	35%	100%

## OLC un autre regard pour notre littoral



**22-déc.2012**

**Avec FR3, on n'a pas froid!  
pour un reportage dans l'eau**

L'aventure a commencé en décembre 2006 sur **France 3** local, puis n'a plus cessé. **France 3** Région, **France 2** « Télématin » et « C'est mieux le Matin », **M6** « 100% MAG », **TF1** « Le 13h un dimanche », **RTL** Télévision, dernière en date « Météo à la carte **France 3 national** le 13h », merci Marine... et **WEO**, et **Opal TV**, et **Tv Grande-Synthe** et les multiples articles de presse écrits par ces reporters que nous avons le privilège d'emmener souvent dans l'eau... (Parfois les articles sont préparés uniquement par téléphone, parfois même écrits sans que nous le sachions...)



# Cherchez la femme.... La fin des préjugés.



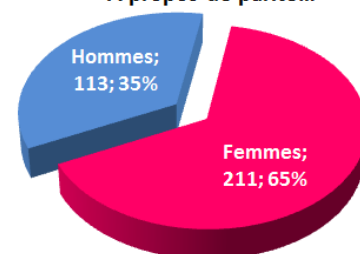
**En 2013, 43% des pratiquants ont moins de 50 ans et les Femmes, si elles restent majoritaires ne représentent plus que 65% de l'effectif** (En 2010, 75% des adhérents étaient au moins quadra et 75% étaient des Femmes).

Ces dernières années, le niveau de pratique s'est considérablement accru, la dimension sportive voire compétitive s'est comme prévu, naturellement affirmée et il est indispensable de nous interroger et de vérifier que les longeurs qui ont lancé le Longe Côte, fait le succès d'Opale, « Les Mammies Malouines » citées dans Madame « FIGARO » trouvent toujours bien leur place parmi nous.

Vu de la Digue, ce n'est peut-être pas du sport... mais dans la Mer ce n'est pas de l'aquagym, ni de la ballade de santé, **c'est du Longe Côte...**

N'oubliez pas Messieurs que si vous êtes aujourd'hui dans l'Eau, c'est parce que **des Amazones Aquatiques** vous ont ouvert les Sentiers Bleus et bien souvent encore, **vous précèdent dans les flots.**

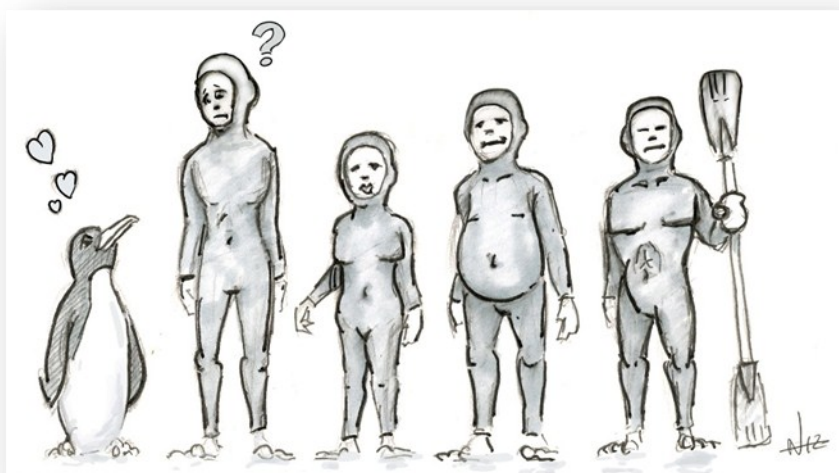
A propos de parité...



Pas d'âge pour longer à Opale...



# Longeurs d'Opale, qui êtes-vous...



## D'où viennent les Longeurs

Ville	Adhérents	
Dunkerque	151	47%
Coudekerque Branche	29	9%
Leffrinckoucke	22	7%
Teteghem	20	6%
St Pol sur mer	15	5%
Grande synthe	11	3%
Cappelle la Grande	9	3%
Autres	67	21%
<b>Total général</b>	<b>324</b>	

## Sentiment par rapport à l'Eau

Exprimé	Adhérents	
Adore	130	40%
Aime	115	35%
Aisance	37	11%
Appréhension	20	6%
aucune appréhension	13	4%
ayant à gagner en aisance	1	0%
(vide)	8	2%
<b>Total général</b>	<b>324</b>	

## Relation aux Vagues

Exprimé	Adhérents	
Adore	100	31%
Aime	116	36%
Aisance	48	15%
Appréhension	37	11%
aucune appréhension	15	5%
(vide)	8	2%
<b>Total général</b>	<b>324</b>	

## Comment se considèrent les longeurs

Exprimé	Adhérents	
Aquaphile	123	38%
Autonome	91	28%
Ayant à gagner en aisance	71	22%
Prêt pour les raids	24	7%
(vide)	15	5%
<b>Total général</b>	<b>324</b>	

## Période de prédilection

Exprimé	Adhérents	
Année scolaire	4	1%
automne	1	0%
Beaux jours	34	10%
été	3	1%
hiver	1	0%
Toute l'année	269	83%
(vide)	12	4%
<b>Total général</b>	<b>324</b>	

## Type de pratique principale déclarée

Exprimé	Adhérents	
Course	14	4%
Pratique libre	262	81%
Pagaie	37	11%
(vide)	11	3%
<b>Total général</b>	<b>324</b>	

## Conditions climatiques

Exprimé	Adhérents	
Temps calme	40	12%
Tout temps	270	83%
(vide)	14	4%
<b>Total général</b>	<b>324</b>	<b>324</b>

## Jours d'intention de pratique déclarés

Exprimés	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Dimanche
Jamais	215	91	238	78	37
Occasionnellement	67	138	54	153	123
Toujours	29	82	19	91	154
(vide)	13	13	13	2	10
<b>Total général</b>	<b>324</b>	<b>324</b>	<b>324</b>	<b>324</b>	<b>324</b>

## Fréquentation moyenne enregistrée par sortie et par mois en 2012

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Aout	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Total général
Mardi	18	13	20	17	18	17	15	21	22	27	25	12	19
Mercredi	29	14	48	32	50	64	55	55	57	61	54	35	46
Jeudi	11	8	8	15	12	13	17	15	19	17	17	8	14
Vendredi	24	15	28	36	23	36	44	42	59	50	36	18	34
Dimanche	87	32	66	65	83	73	91	107	112	98	77	57	79
<b>Total général</b>	<b>35</b>	<b>17</b>	<b>33</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>48</b>	<b>56</b>	<b>50</b>	<b>41</b>	<b>28</b>	<b>40</b>

\* A noter en 2012, en février et mars des problèmes récurrents de chauffage et douches ayant finis découragés les plus audacieux et la fermeture de la base aux vacances de Noël

Informations 2012 - 2013, recueillies dans le dossier d'inscription Opale longe Côte

# 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*) et 2 Rendez-vous piscine. (*aquagym, aquaphilie, perfectionnement natation, découverte du sauvetage et de l'apnée*)

- **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'**.



## Contre la différence, Porte de l'âme.



«L'homme bon ne regarde pas les particularités physiques mais sait discerner ces qualités profondes qui rendent les gens humains, et donc frères. » Martin Luther King. Frères de la « Côte... »

La mer exacerbe nos sens, éveille nos instincts, ensemble nous sommes plus forts... Nous longeons unis, bien souvent sans même le savoir...

Notre partenariat avec les « Papillons blancs » et l'accueil mensuel de nos longeurs d'exception, « un vrai p'tit Bonheur » et si nous

allions plus loin encore et accueillions les touristes d'exception...

## Contre l'indifférence, Porte des Cœurs.

Le lancement du programme « Reconnaissance » va nous permettre bien sûr d'améliorer nos dispositifs de sécurité mais surtout pour ceux qui le souhaiteront de suivre au fil des mois l'amélioration de leur condition physique générale ou de leurs performances.

Et à tous de mieux se connaître et de mieux nous connaître.



**L'Aventure vous tente... [opale.longecote.fr](http://opale.longecote.fr), 07 78 14 47 57 .**

En espérant vous avoir permis de passer un agréable moment , au plaisir de vous rencontrer bientôt dans l'eau.

L'Equipe Com' Opale

