



Numéro d'agrément du Ministère de la Santé,
de la Jeunesse et des Sports : 59 510 80
Groupement Sportif.
Discipline: LONGE CÔTE, évolution en milieu marin



Association Opale Longe Côte Bulletin d'Adhésion Saison 2025 - 2026

N° adhérent : Nom, prénom :
Adresse :
Ville : Code Postal :
Date de naissance : Téléphone :
Email : @ Profession :

1

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 se déplacer, (marcher, courir, bondir en mer)** dans des zones de baignades ou répertoriées et identifiées, dénommées Sentiers Bleus, dans des zones où la profondeur permet aux participants d'être debout sur leurs appuis.

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 et fondatrice de la discipline est **AGREE depuis 2007** par le Ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports.

LONGE COTE : Evolution en MILIEU MARIN

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** de moins de 3 mois. **OBLIGATOIRE** pour toute nouvelle adhésion et tous les 3 ANS OU un questionnaire de santé possible **UNIQUEMENT** quand l'association possède déjà un certificat médical postérieur au 01/09/2023 et si j'en remplis les conditions.

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**.

Je porte le maillot de l'association. (Amélioration de la sécurité dans l'eau par une meilleure localisation, développement de la cohésion et de l'appartenance).

Je m'inscris en ligne sur le site internet de l'association, en zone membre pour prendre part aux sorties et activités de l'association.



CNDS
CENTRE NATIONAL
POUR LE
DEVELOPPEMENT
DU SPORT





Numéro d'agrément du Ministère de la Santé,
de la Jeunesse et des Sports : 59 510 80
Groupement Sportif.
Discipline: LONGE CÔTE, évolution en milieu marin



5. APPETENCE AQUATIQUE et pratique du longe cote (cocher les cases correspondant à votre situation)

Très important lire attentivement et mentionnez en toute conscience et objectivité votre niveau de pratique. Il s'agit de votre niveau actuel que nous ferons si vous le souhaitez évoluer ensemble

☐ **Un pratiquant « paisible »** (je n'ai encore validé aucun test.)

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 orange). C'est à moi de respecter la distance de sécurité (et non à mon accompagnateur de me courir « après ».)

2

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

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

☐ **Un « Aquaphile »**

J'AI SATISFAIT ou je suis capable d'exécuter les 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 prises d'eau de mer dans la bouche et 5 rejets.)
- 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/ou 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.



Numéro d'agrément du Ministère de la Santé,
de la Jeunesse et des Sports : 59 510 80
Groupement Sportif.
Discipline: LONGE CÔTE, évolution en milieu marin



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

Téléphone :

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)

9. Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD) :

Les informations recueillies sont nécessaires pour votre adhésion. Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat de l'association. En application des articles 39 et suivants de la loi du 6 janvier 1978 modifiée, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent.

Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication des informations vous concernant, veuillez-vous adresser à notre secrétaire.

Aucune information personnelle n'a jamais été diffusée, communiquée à AUCUN Tiers, nous poursuivons dans cette démarche confortée par l'évolution de la loi en la matière.

Notre association engage le processus RGPD.

Info CNIL : Ce 25 mai 2018, il est demandé aux associations comme aux autres organismes de droit privé ou public d'avoir engagé le processus qui consiste, en particulier, en la désignation d'un pilote chargé de la mise en œuvre de cette nouvelle réglementation.

10. COTISATION 2025-2026 :

LONGE CÔTE à l'année, Baptême- découverte des techniques d'Evolution en Milieu Aquatique, NAGE avec PALMES, FINBOARD, nage en mer.

La cotisation pour **notre 19^e saison** est de **50** euros pour une personne, **80** euros pour un couple. On entend par couple : Un même foyer fiscal.

A ajouter en supplément pour une première adhésion une participation de **10** euros pour l'acquisition du maillot de l'association dont le port est obligatoire pour participer à une sortie.

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, a créé la réglementation Longe Côte, les formations)

Pratique à l'année, ATTENTION (En dehors de l'offre découverte comprise dans votre adhésion Longe Côte)

L'AQUATRAIL (Bi-athlon course et nage à palmes), **la RAND'EAU** (nage à palmes sur le dos en bord de mer), **l'ULTIMATE** (nage à palmes sur le dos en PLEINE MER), **la Nage avec palmes** « classique - PMT », le **FINBOARD** requièrent **OBLIGATOIREMENT** la détention d'une licence FFESSM complémentaire. (coût de 48,50 euros/an)

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

11. VIE DE L'ASSOCIATION

11.1 Faire découvrir le Longe Côte

Lorsque je fais découvrir l'activité à 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.

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

L'association depuis sa création prend généralement part aux grands événements « Humanistes » et/ou festifs organisés par nos Villes ou Partenaires, Journées nautiques, Dunkerque en Survêt, bénédiction et fêtes de la Mer, Saint Patrick.

Nous définissons l'agenda et les projets ensemble en fonction des souhaits exprimés et des possibilités de l'Association en termes de moyens techniques, humains et financiers. (AG, Noël, Bains des Givrés, Galette des rois, Barbecue, sorties longues distances)



Numéro d'agrément du Ministère de la Santé,
de la Jeunesse et des Sports : 59 510 80
Groupement Sportif.
Discipline: LONGE CÔTE, évolution en milieu marin



12 ENGAGEMENT Saison XVIII, 2025 – 2026.

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

4

- **Avoir pris connaissance de ce document**, de la Réglementation de l'association, (disponibles sur le site de l'association www.opalelongecote.fr, affichés dans le local de l'association) et **m'engage à en respecter les règles.**

- **Être informé** des possibilités de souscrire une assurance individuelle, (Assurance / Responsabilité individuelle).

- **Fournir le justificatif de santé correspondant à ma situation.**

- Un **certificat médical de moins de 3 mois.**

- J'ai déjà fourni un certificat postérieur au 1^{er} septembre 2023, je peux donc cette année si mon état de santé le permet, produire le **questionnaire de santé.**

ATTENTION : Même si la loi est désormais plus « large », nous vous recommandons de prendre l'avis de votre médecin et d'établir un certificat tous les ans et de faire une épreuve d'effort. (à partir de 50 ans)

- **Assumer l'entière responsabilité** de la pratique de l'activité « longe-côte ».

- **Assumer** les risques connus et inconnus et toutes les conséquences liées au fait que je pratique des activités de remise en forme.

Je renonce donc à engager toute poursuite contre l'association Opale Longe Cote s'il survenait un accident.

Je remets à l'association ce document (signé, paraphé) , une photo d'identité si ce n'est pas déjà fait, mon justificatif de santé, une enveloppe timbrée avec mon adresse si je souhaite qu'on m'envoie ma carte de Membre, je m'acquitte de mon inscription 2025 - 2026. (Par chèque à l'ordre d'« Opale Longe Côte »)

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

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** : Marcel SAMYN, **Trésorier** : Nelly DELEMARRE, **Secrétaire** : Sophie GOKELAERE, Marie-Noëlle TOURET, Lydie WISSOCQ, Philippe BELYNCK, Denis LABITTE, Michel VIVET, Christophe RISCHEBE, Fabienne BERTHOLET, Isabelle CLAYSENS.



CNDS
CENTRE NATIONAL
POUR LE
DEVELOPPEMENT
DU SPORT

