

OPALE LONGE CÔTE

2006 – 2026 20 ANS • MER, SANTÉ, HUMANITÉ

« OPALE LONGE CÔTE, CONTRE LES VAGUES À L'ÂME, LA
DIFFÉRENCE, L'INDIFFÉRENCE »

20 ANS D'AVENTURE HUMAINE

Histoires & transformations

20 ANS DE MER & DE MÉTHODE

Longe-côte, Aquaphilie, Inclusion

20 ANS D'ENGAGEMENT

Actions sociales & événements

ASSOCIATION LOI 1901 • AGRÉMENT JEUNESSE & SPORTS ENCADREMENT DIPLÔMÉ FFESSM
LITTORAL DUNKERQUOIS • DUNES DE FLANDRES DOCUMENT INSTITUTIONNEL – ÉDITION 2026



ÉDITO — Vingt ans de mer, d'engagement et d'innovation

En 2006, une idée simple émerge sur le littoral dunkerquois : marcher en mer, ensemble, toute l'année. Ce geste, d'abord intuitif, va rapidement devenir une pratique structurée, accessible et profondément humaine. C'est de cette intuition qu'est née l'aventure Opale Longe Côte.

■ Une pratique qui devient un mouvement

Vingt ans plus tard, cette aventure a pris une ampleur que personne n'aurait imaginée. Ce magazine retrace ce parcours : l'histoire de la discipline, les chiffres qui témoignent de son développement, les actions menées, les projets à venir et l'impact réel d'une pratique devenue un repère pour des centaines de personnes chaque année.

■ Un acteur majeur du littoral

Aujourd'hui, Opale Longe Côte est à la fois :

- Un **sport mer santé reconnu**,
- Une **communauté fidèle**,
- Un **acteur social engagé**,
- Un **moteur touristique**,
- Un **pionnier national**,
- Un **pôle de formation**,
- Un **laboratoire d'innovation pédagogique**.

Si cette dynamique existe, c'est grâce à l'énergie de nos bénévoles, à la fidélité de nos adhérents, à la confiance de nos partenaires, et à la force d'un territoire tourné vers la mer.

Ce magazine est le reflet de vingt années d'action collective. L'histoire continue, portée par celles et ceux qui font vivre Opale Longe Côte au quotidien.

L'équipe Opale Longe Côte 2006–2026 : vingt ans de mer partagée

SOMMAIRE

■ **1. Qui sommes-nous ?** Identité, missions, valeurs.

■ **2. Histoire — 2006 → 2026**
Rencontre France 3, création du long-côte moderne, Sentiers Bleus, Aquaphilie, Longeball, Rand'eau.

■ **3. Frise chronologique — 20 ans d'innovations** *Dates clés, innovations, structuration, reconnaissance nationale.*

■ **4 Données clés** Opale 20 ans de chiffres.

■ **5 Sport Mer Santé Prévention,** mobilité, bien-être.

■ **6 Aquaphilie** Postures, sécurité, pédagogie, publics fragiles.

■ **7 Longeball — Jeu collectif**
Événements Innovation Opale Longe Côte, cohésion, pédagogie.

■ **8. Rand'eau — Randonnée palmée**
Discipline Opale Longe Côte + FFESSM, sécurité, encadrement diplômé.

■ **9. Papillons de Mer — Inclusion & Éducation** Publics fragiles, classes de collèges, classe SEGPA, impact humain.

■ **10. Les bénévoles — 20 ans d'engagement** Encadrants mer +

accueil, chaîne humaine, rôle fondateur de « MAMAN ».

■ **11. Sentiers Bleus** Création Opale Longe Côte, pédagogie, rupture 2013.

■ **12. Événements** Nuit du LC, Ultra-Trail, Aquarun & Fun.

■ **13. Impact social** Santé Lien social, santé, inclusion.

■ **14. Gouvernance — Structure & Organisation**

■ **15. Vision 2026–2030 — Construire l'avenir** Opale Longe Côte

■ **16. ASSOCIATION D'INTÉRÊT GÉNÉRAL — Reconnaissance et Utilité Sociale.**

■ **17. Dossier mécénat** Pourquoi soutenir, projets 2026–2030.

■ **18. Médias & Visibilité** Rôle fondateur de France 3, essor médiatique, archives.

■ **19. Partenaires** Institutions, mécènes, soutiens.

■ **20. Remerciements** Encadrants, bénévoles, adhérents, acteurs du littoral.

■ **21. Contact — Informations & identité associative**

■ **Annexe — Archives Presse & TV** *Pour aller plus loin, vérifier, citer les sources : 20 ans de reportages, articles, vidéos, archives. (En cours de reconstitution)*

1 - QUI SOMMES-NOUS ?

■ **Notre identité** Opale Longe Côte est une association née sur le littoral dunkerquois en 2006, autour d'une idée simple : marcher en mer, ensemble, toute l'année. Au fil des années, cette intuition est devenue une discipline structurée, reconnue, accessible à tous et profondément ancrée dans la vie locale.

Notre identité repose sur trois piliers :

- La **mer** comme espace de mouvement, de santé et de lien social,
- La **sécurité** comme fondement de la pratique,
- L'humain comme moteur de toutes nos actions.

■ **Nos missions** Depuis vingt ans, nous développons une pratique qui allie bien-être, cohésion, prévention et plaisir. Nos missions sont multiples :

- Proposer une activité physique adaptée à tous,
- Former des encadrants compétents,
- Accueillir les publics fragiles,
- Organiser des événements fédérateurs,
- Transmettre une culture du littoral et du respect de l'environnement.

■ **Nos valeurs** L'association s'est construite autour de valeurs fortes :

- **Accessibilité,**
- **Solidarité,**
- **Sécurité,**
- **Respect du littoral,**
- **Innovation pédagogique.**

Ces valeurs guident notre action quotidienne et structurent notre vision pour les années à venir.

■ **Une équipe d'encadrement complète : mer + accueil**

Opale Longe Côte, c'est :

- Des encadrants en mer,
- **Une équipe d'accueil structurée,**
- Une organisation fluide,
- Une attention constante aux pratiquants,
- Une présence rassurante dès l'arrivée.

Et surtout :

👉 **20 ans d'encadrement 100 % bénévole.**

👉 **20 ans d'accueil 100 % bénévole.**

C'est notre force. C'est notre identité. C'est notre fierté.

■ **Une communauté engagée** Opale Longe Côte, c'est aussi une communauté fidèle : des bénévoles investis, des encadrants formés, des adhérents motivés, des partenaires engagés. Cette dynamique collective est la clé de notre longévité et de notre impact.

■ **Un ancrage territorial fort** Implantée à Dunkerque - Leffrinckoucke, l'association contribue depuis deux décennies à la vitalité du littoral dunkerquois. Elle participe à la promotion du territoire, au développement du tourisme, et à la mise en valeur de la mer comme espace de santé et de convivialité.

Opale Longe Côte, c'est 20 ans d'engagement, de mer partagée et d'innovation au service du bien-être et du lien social.

2 - HISTOIRE du Longe Côte — 2006 → 2026

■ 2006 — Une rencontre fondatrice

En décembre 2006, le reportage France 3 Région « *Les frimas de l'hiver* » met en lumière la pratique expérimentale de Thomas Wallyn, alors réalisée avec pagaie de kayak, de manière individuelle et non structurée.

Ce reportage n'a pas créé le longe-côte.

☞ Il a provoqué la rencontre entre Thomas Wallyn et les futurs fondateurs d'Opale Longe Côte.

☞ Cette rencontre ouvre la voie à une transformation profonde : inventer une pratique collective, sécurisée, transmissible.

■ 2007 — La naissance du concept Opale Longe Côte

En 2007, les fondateurs d'Opale Longe Côte créent le longe-côte moderne, celui que nous connaissons aujourd'hui

- Sans pagaie,
- En groupe,
- Avec une pédagogie structurée,
- Avec des règles de sécurité,
- Avec un encadrement formé,
- Ouvert à tous les publics.

C'est cette invention qui marque la naissance officielle de la discipline.

■ 2008–2010 — Structuration et premiers groupes

L'association développe :

- Les premières séances régulières,
- Les premières formations internes,
- Les premières règles de sécurité,
- La pédagogie mer du Nord,
- Les premiers événements.

Le longe-côte devient une pratique cohérente, transmissible et reconnue.

■ 2009 — Création des Sentiers Bleus par Opale Longe Côte

En 2009, Opale Longe Côte crée les Sentiers Bleus, un concept inédit :

☞ des parcours maritimes balisés, sécurisés et pédagogiques,

☞ destinés à promouvoir, diffuser et partager la pratique du longe-côte.

Les Sentiers Bleus sont une invention Opale Longe Côte, conçue pour structurer la pratique et transmettre la lecture de mer.

■ 2010 — Création de l'Aquaphilie Opale Longe Côte

En 2010, Opale Longe Côte développe une innovation majeure :

👉 **l'aquaphilie Opale Longe Côte**, une méthode pédagogique unique, adaptée à la Mer du Nord, destinée à :

- Apprendre les **postures de sécurité**,
- Maîtriser les **gestes essentiels en mer**,
- Développer la **flottaison active**,
- Travailler la **respiration**,
- Renforcer la **confiance dans l'eau**,
- Accompagner les publics fragiles en toute sécurité.

L'aquaphilie devient un **outil fondateur** de la pédagogie Opale Longe Côte, utilisé dans :

- Les séances régulières,
- Les formations d'encadrants,
- Les actions santé,
- Les dispositifs inclusifs (dont Papillons de Mer).

C'est une **invention Opale Longe Côte**, reconnue pour sa pertinence, sa douceur et son efficacité.

■ 2011 — Création du Longeball (Opale Longe Côte)

En 2011, Opale Longe Côte crée le Longeball, un jeu collectif aquatique conçu pour dynamiser la pratique du longe-côte. Le principe : un ballon flottant, un terrain ouvert en mer, deux équipes, des règles simples et un objectif commun.

Le Longeball permet de :

- Renforcer la cohésion de groupe,
- Travailler l'endurance et la motricité,
- Développer la lecture de mer,
- Rendre la pratique ludique et accessible.

Une innovation 100 % Opale Longe Côte.

■ 2013 — Rupture : Opale Longe Côte quitte l'association Sentiers Bleus

En 2013, l'association Sentiers Bleus — fondée par Opale Longe Côte — décide :

- De rejoindre la Fédération Française de Randonnée Pédestre,
- D'orienter son action vers le développement des compétitions.

Ces choix sont incompatibles avec la philosophie d'Opale Longe Côte : inclusion, pédagogie, accessibilité, non-compétition.

👉 L'association quitte alors les Sentiers Bleus, tout en conservant la paternité historique du concept.

■ 2014 — Création de la Rand'eau avec la FFESSM

En 2014, Opale Longe Côte crée, avec la FFESSM, une nouvelle discipline :

- 👉 la Rand'eau,
- 👉 randonnée palmée sur le dos,
- 👉 en groupe,

☞ selon la philosophie longe-côte :
sécurité, accessibilité, pédagogie,
plaisir partagé.

La Rand'eau devient la seule discipline
reconnue par la FFESSM issue du
longe-côte.

■ 2015–2020 — Innovations et diversification

Opale Longe Côte développe :

- L'aquaphilie,
- Les événements majeurs (Nuit du
LC, Ultra-Trail, Aquarun & Fun),
- Les actions santé,
- Les dispositifs inclusifs (dont
Papillons de Mer).

La pratique s'enrichit et s'ouvre à de
nouveaux publics.

■ 2020–2026 — Une communauté, un territoire, une vision

Opale Longe Côte devient un acteur
majeur du littoral : inclusion, santé,
cohésion sociale, innovation
pédagogique, valorisation du littoral.

L'association incarne aujourd'hui 20 ans
d'engagement, de transmission et
d'ouverture.

“Le longe-côte est né d'une rencontre. Opale Longe Côte en a fait une discipline.”

***« Un loisir aquatique sportif, pour tous, tout temps, toutes saisons, qui renforce les
tissus musculaires, sociaux et familiaux »***

« Contre les vagues à l'Ame, la différence, l'indifférence »

***“Longe-côte, Sentiers Bleus, Aquaphilie, Longeball, Rand'eau : cinq innovations
Opale Longe Côte pour ouvrir la mer à tous.”***

Opale Longe Côte, les Portes de la Mer...

3 - FRISE CHRONOLOGIQUE — 20 ANS D'INNOVATIONS OPALE LONGE CÔTE

2006 — Rencontre fondatrice

Reportage France 3 « Les frimas de l'hiver ». Rencontre entre Thomas Wallyn et les futurs fondateurs d'Opale Longe Côte.

2007 — Naissance du long-côte moderne

Opale Longe Côte invente la discipline : sans pagaie, en groupe, structurée, sécurisée, accessible à tous.

2008–2009 — Structuration

Premières séances régulières, premières formations, premières règles de sécurité.

2009 — Création des Sentiers Bleus

Invention Opale Longe Côte. Parcours maritimes balisés, pédagogiques, sécurisés.

2010 — Création de l'Aquaphilie Opale Longe Côte

Méthode pédagogique : postures, sécurité, respiration, confiance en mer.

2011 — Création du Longeball

Jeu collectif aquatique. Cohésion, motricité, lecture de mer, progression ludique.

2013 — Rupture avec l'association Sentiers Bleus

Les Sentiers Bleus rejoignent la FFRandonnée et s'orientent vers la compétition. Opale Longe Côte quitte l'association pour rester fidèle à sa philosophie.

2014 — Création de la Rand'eau (avec la FFESSM)

Randonnée palmée sur le dos, en groupe. Encadrement assuré par les encadrants Opale Longe Côte diplômés FFESSM (Initiateur Nage avec Palmes N1 / Eaux Vives N2).

2016 — 10 ans du long-côte : reconnaissance nationale



Reportage spécial France 3 avec Jean-Luc Douchet



Premier record du monde : 213 participants — “la longe la plus longue du monde” Un jalon historique qui fait entrer la discipline dans la visibilité nationale.

2015–2020 — Déploiement & innovations

Aquaphilie, événements majeurs, actions santé, inclusion, Papillons de Mer.

2020–2026 — Une communauté & une vision

Opale Longe Côte devient un acteur majeur du littoral : santé, inclusion, pédagogie, innovation, territoire.

2026 — France Télévisions, marraine symbolique du longe-côte

Revient pour les 20 ans : une magnifique reconnaissance pour tous les bénévoles, un encouragement exceptionnel.

4 Données clés Opale 20 ans de chiffres.

■ 20 ans d'activité

Depuis 2006, Opale Longe Côte a développé une activité continue, toute l'année, quelles que soient les conditions. Cette régularité fait de l'association l'un des acteurs les plus expérimentés du littoral.

■ 179 119 sorties réalisées

Ce volume exceptionnel témoigne d'une pratique structurée, encadrée et durable. Il reflète aussi la fidélité des adhérents et la capacité de l'association à proposer une activité accessible à tous.

■ 350 adhérents par an

Chaque année, une centaine de pratiquants rejoignent l'association. Un chiffre stable, qui montre l'attractivité de la discipline et la qualité de l'encadrement.

■ 1 600 touristes accueillis par an

Le long-côte est devenu un véritable moteur touristique. Les visiteurs viennent découvrir une pratique originale, sécurisée, conviviale et typique du littoral dunkerquois.

■ Des dizaines d'encadrants formés

L'association a développé une expertise pédagogique reconnue. Les encadrants sont formés à la sécurité, à la prévention, à l'adaptation aux publics fragiles et à la lecture du milieu marin.

■ Une pratique 100 % accessible

Le long-côte s'adresse à tous : jeunes, seniors, sportifs, personnes en reprise d'activité, publics fragiles. La mer devient un espace de mouvement, de prévention et de bien-être.

En vingt ans, Opale Longe Côte a construit un modèle unique : une pratique régulière, sécurisée, inclusive et profondément humaine.

ADHÉRENTS

■ Une communauté fidèle

Depuis vingt ans, Opale Longe Côte rassemble une communauté d'adhérents engagés, réguliers et profondément attachés à la pratique. Chaque année, **près d'une centaine de personnes** rejoignent l'association, créant un groupe intergénérationnel où se mêlent débutants, pratiquants confirmés et passionnés de longue date.

La fidélité des adhérents est l'un des marqueurs les plus forts de l'association : beaucoup pratiquent depuis plus de dix ans, d'autres reviennent chaque saison pour retrouver l'esprit de cohésion et de convivialité qui fait la singularité du long-côte.

■ Un public varié

Le long-côte attire des profils très différents :

- Des sportifs en recherche d'un entraînement complet,
- Des personnes en reprise d'activité,
- Des seniors souhaitant entretenir leur mobilité,
- Des habitants du littoral,
- Des nouveaux arrivants séduits par une pratique accessible et sécurisée.

Cette diversité fait la richesse du groupe et contribue à l'ambiance chaleureuse des sorties.

■ Une pratique régulière

Les adhérents participent à des sorties tout au long de l'année, quelles que soient les conditions. Cette régularité est rendue possible par un encadrement solide, une organisation fluide et une pédagogie adaptée à tous les niveaux.

La mer devient un espace de mouvement, de prévention et de bien-être, où chacun progresse à son rythme.

■ Un lien social fort

Au-delà de l'activité physique, Opale Longe Côte est un lieu de rencontres, d'échanges et de solidarité. Les adhérents partagent des moments forts : les sorties, les événements, les défis, les soirées conviviales, les projets collectifs.

Cette dimension humaine est au cœur de l'identité de l'association.

■ Des retours positifs et constants

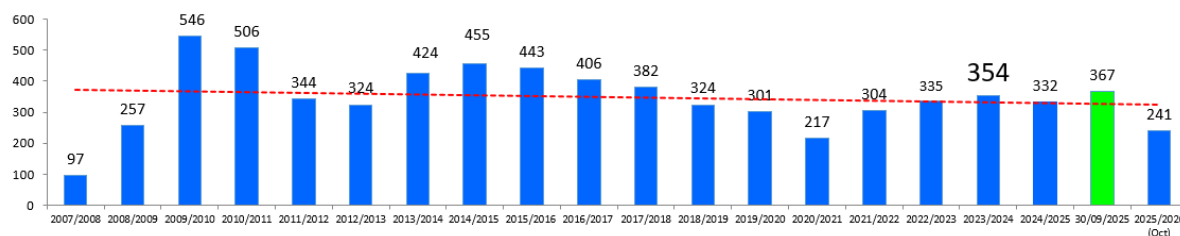
Les adhérents soulignent régulièrement

- L'amélioration de leur condition physique,
- Une meilleure mobilité,
- Une diminution du stress,
- Un sentiment d'appartenance,
- Une confiance renforcée dans le milieu marin.

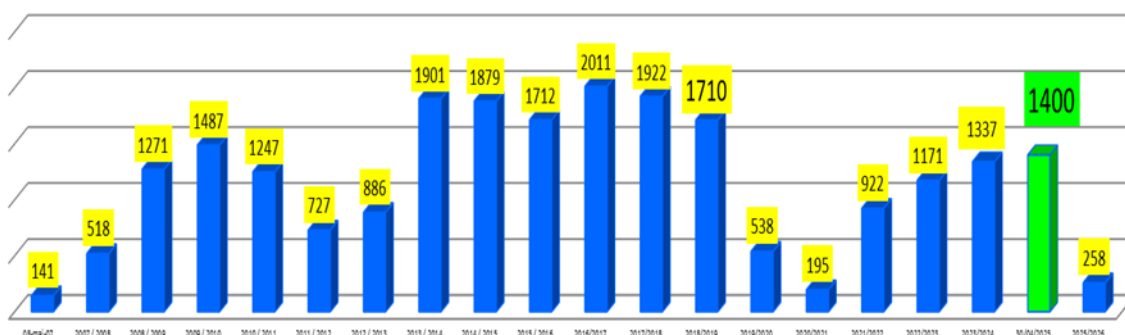
Le long-côte devient pour beaucoup un véritable **équilibre de vie**.

“On vient pour marcher en mer, on reste pour l’ambiance.” — Témoignage récurrent des adhérents

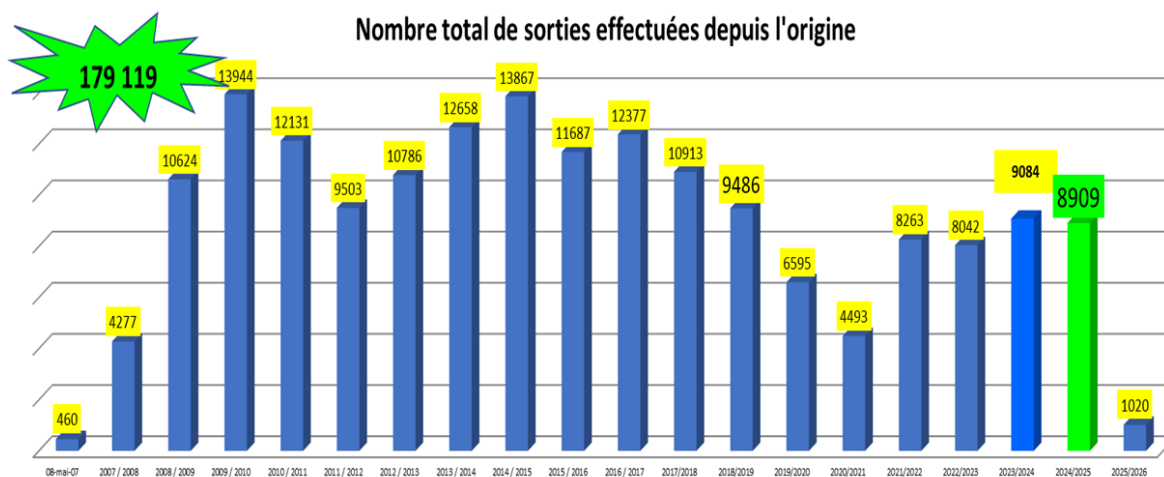
Nombre d'adhérents à jour de leur cotisation



Nombre total de sorties à la carte ou baptêmes effectuées



Nombre total de sorties effectuées depuis l'origine



SORTIES

■ Un rythme soutenu toute l'année

Les sorties d'Opale Longe Côte se déroulent **toute l'année**, quelles que soient les saisons. Ce rythme constant est l'une des forces de l'association : il permet aux pratiquants de maintenir une activité régulière, de progresser et de profiter des bienfaits de la mer en continu.

Chaque semaine, **y compris durant les vacances scolaires**, plusieurs créneaux sont proposés, adaptés aux niveaux et aux disponibilités de chacun. Cette organisation souple et structurée contribue à la fidélité des adhérents.

■ Une pratique encadrée et sécurisée

Toutes les sorties sont encadrées par des animateurs formés, garants de la sécurité et de la qualité pédagogique. La lecture du milieu marin, l'adaptation aux conditions, la gestion des groupes et la prévention sont au cœur de chaque séance.

Cette rigueur permet à chacun de pratiquer en confiance, quel que soit son niveau.

■ Des conditions variées, une expérience unique

Le long-côte se pratique dans des conditions très différentes selon les jours : mer calme, houle légère, vent

soutenu, marées hautes ou basses, et jours de tempêtes (le spot de Dunkerque s'y prête). **Chaque sortie est une expérience unique, façonnée par les éléments.**

Cette diversité fait la richesse de la pratique et renforce la connexion au littoral.

■ Un impact positif sur la santé

Les sorties régulières améliorent :

- La mobilité,
- L'endurance,
- La tonicité musculaire,
- L'équilibre,
- La respiration.

La marche en mer est une activité douce mais complète, accessible à tous, et particulièrement bénéfique pour les articulations et le système cardio-respiratoire.

■ Un moment de convivialité

Au-delà de l'effort, les sorties sont des moments de partage. Les pratiquants échantent, s'entraident, rient, se motivent. La mer devient un espace social, un lieu de rencontres et de cohésion.

Cette dimension humaine est au cœur de l'esprit Opale Longe Côte.

***“Chaque sortie est différente, mais l'énergie du groupe reste la même.” —
Encadrant bénévole***

TOURISTES

■ Une activité phare du littoral

Chaque année, près de **1 600 touristes** découvrent le longe-côte grâce à Opale Longe Côte. L'activité est devenue un incontournable du littoral dunkerquois : originale, accessible, sécurisée et profondément liée à l'identité maritime du territoire.

Les visiteurs viennent vivre une expérience unique : marcher en mer, encadrés par des animateurs formés, dans un environnement naturel exceptionnel.

■ Un accueil structuré et professionnel

L'association propose des séances spécialement conçues pour les touristes :

- Accueil personnalisé,
- Explication du milieu marin,
- Consignes de sécurité,
- Matériel adapté,
- Progression en douceur.

Cette organisation garantit une expérience positive, même pour les personnes qui n'ont jamais pratiqué d'activité aquatique.

■ Un impact économique local

Le longe-côte contribue à l'attractivité du littoral. Les touristes prolongent souvent leur séjour pour découvrir la plage, les dunes, les restaurants, les commerces et les activités environnantes.

Plusieurs investissements en résidence principale ou secondaire en ont même découlés.

L'association participe ainsi au dynamisme économique du territoire, en lien avec les acteurs locaux.

■ Une expérience sensorielle unique

Pour beaucoup de visiteurs, marcher en mer est une découverte totale : la sensation de l'eau, la lumière, le vent, la houle légère, le contact avec le sable. Cette immersion crée un souvenir fort, souvent décrit comme apaisant, revitalisant et surprenant.

■ Un premier pas vers une pratique durable

De nombreux touristes reviennent pratiquer lors de séjours ultérieurs, ou rejoignent un club près de chez eux. Le longe-côte devient alors une activité régulière, bénéfique pour la santé et le bien-être.

“Je ne connaissais pas le longe-côte. C’est devenu le meilleur souvenir de mon séjour.” — Touriste, été 2025

5 - SPORT MER SANTÉ

■ Une activité douce et complète

Le long-côte est une activité physique douce mais extrêmement complète. La résistance de l'eau permet de travailler l'ensemble du corps sans choc articulaire, tout en sollicitant le système cardio-respiratoire.

Cette combinaison unique en fait une pratique idéale pour :

- Améliorer l'endurance,
- Renforcer les muscles profonds,
- Développer l'équilibre,
- Stimuler la circulation sanguine.

Accessible à tous, elle s'adapte aux capacités de chacun.

■ Un outil de prévention efficace

La marche en mer est reconnue pour ses effets bénéfiques sur la santé :

- Réduction du stress,
- Amélioration du sommeil,
- Diminution des douleurs articulaires,
- Prévention des chutes chez les seniors,
- Amélioration de la mobilité.

La mer devient un véritable espace thérapeutique naturel.

■ Aquaphilie Opale Longe Côte : une pédagogie unique

Développée par Opale Longe Côte, l'**aquaphilie en mer du Nord** est une approche douce, progressive et sécurisée, adaptée à tous les publics. Elle combine :

- Travail de flottaison,
- Respiration contrôlée,
- Relâchement musculaire,
- Mobilité douce,
- Confiance dans l'eau,
- Gestion de la haute eau.

Cette méthode, structurée en **3 niveaux** (débutant, confirmé, senior), permet à chacun de découvrir la mer autrement, dans un cadre apaisant et bienveillant.

L'aquaphilie est particulièrement bénéfique pour :

- Les personnes en reprise d'activité,
- Les publics fragiles,
- Les seniors,
- Les personnes stressées ou anxieuses,
- Les pratiquants souhaitant améliorer leur aisance aquatique.

Elle est devenue un pilier du **Sport Mer Santé** au sein de l'association.

■ Une pratique adaptée aux publics fragiles

Grâce à une pédagogie spécifique, Opale Longe Côte accueille des personnes en situation de fragilité :

- Maladies chroniques,
- Rééducation,
- Perte de mobilité,
- Fatigue physique ou mentale.

L'eau soutient le corps, réduit les contraintes et permet une progression en douceur, en toute sécurité.

■ Un encadrement formé et attentif

Les animateurs ont par l'expérience, par la pratique et le partage acquis les principes du **Sport Santé**, de la prévention, de l'adaptation des exercices et de la lecture du milieu marin. Chaque séance est pensée pour être à la fois efficace, sécurisée et agréable.

Cette expertise fait d'Opale Longe Côte un acteur reconnu du Sport Mer Santé sur le littoral.

■ Un bien-être immédiat et durable

Les pratiquants témoignent d'un bien-être immédiat après chaque séance : la sensation de légèreté, l'effet massant de l'eau, la détente mentale, la respiration ouverte.

À long terme, la pratique régulière améliore la qualité de vie et renforce la confiance en soi.

“La mer apaise, renforce et libère. L'aquaphilie est un sport santé naturel, accessible à tous.”

6 - AQUAPHILIE

■ Le cœur pédagogique d'Opale Longe Côte

L'aquaphilie est née d'un besoin simple : permettre à chacun d'entrer dans la mer en confiance, en sécurité, sans pression et sans exigence de performance.

Depuis 2010, elle accompagne :

- Les personnes anxieuses,
- Les publics fragiles,
- Les seniors,
- Les jeunes en difficulté,
- Les Papillons de Mer,
- Les scolaires (dont SEGPA),
- Les pratiquants débutants.

Elle est devenue l'un des piliers de notre identité : une manière douce, humaine et progressive d'apprivoiser la mer.

■ Une pédagogie pensée pour la Mer du Nord

La Mer du Nord impose ses règles : eau froide, courants, marées, variations de profondeur, conditions changeantes.

Notre méthode repose sur :

- La respiration contrôlée,
- La flottaison active,
- Les postures de sécurité,
- La mobilité douce,

- La lecture de mer.

Une pédagogie adaptée, testée et éprouvée depuis plus de 15 ans.

■ Les fondamentaux de l'aquaphilie

- **Respirer** : apaiser, stabiliser, rassurer.
- **Flotter** : découvrir la portance, se relâcher.
- **Bouger** : mobiliser sans impact.
- **Observer** : comprendre la mer et ses mouvements.
- **Se relâcher** : laisser l'eau porter, accompagner, sécuriser.

Ces fondamentaux sont la base de toutes nos actions mer santé.

■ Une méthode inclusive

L'aquaphilie est un outil d'inclusion puissant. Elle permet d'accueillir des publics très différents, avec une même exigence : respect, douceur, sécurité.

Elle accompagne :

- Les personnes fragiles,
- Les personnes en reprise d'activité,
- Les seniors,
- Les jeunes en difficulté,
- Les Papillons de Mer,
- Les groupes scolaires.

Elle crée un espace où chacun peut réussir, à son rythme.

■ **Les bénéfices santé**

L'aquaphilie agit sur :

- L'équilibre,
- La mobilité articulaire,
- Le renforcement musculaire doux,
- La respiration,
- La diminution du stress,
- La prévention des chutes,
- La confiance corporelle.

L'eau porte, apaise, sécurise. Elle permet de bouger sans douleur, sans charge, sans impact.

■ **Une porte d'entrée vers le long-côte**

L'aquaphilie prépare naturellement à la pratique du long-côte. Elle développe :

- Les appuis,

- La stabilité,
- La respiration,
- La confiance,
- Les bases de sécurité.

La mer s'apprend. L'aquaphilie en est la première étape.

■ **Une expertise reconnue**

Depuis 2010, la méthode Opale Longe Côte est devenue une référence pédagogique du littoral.

Elle repose sur :

- Des encadrants formés,
- Une méthode structurée,
- Une sécurité renforcée,
- Une adaptation à tous les publics,
- Une expérience de plus de 15 ans.

C'est l'un des savoir-faire les plus précieux de l'association.

7 Longeball — Jeu collectif

■ Une invention Opale Longe Côte

Créé en 2011, le Longeball est une invention 100 % Opale Longe Côte. Un jeu collectif, simple, ludique, accessible, pensé pour la mer et pour tous les publics.

Il repose sur trois principes :

- Bouger ensemble,
- Lire la mer ensemble,
- S'amuser ensemble.

Le Longeball est devenu un marqueur identitaire de l'association.

■ Un outil de cohésion et de motricité

Le Longeball développe :

- La coordination,
- Les appuis,
- L'équilibre,
- La mobilité,
- La lecture de mer,
- La confiance dans le groupe.

Il permet de travailler sans s'en rendre compte, dans une ambiance conviviale et dynamique.

■ Une pratique accessible à tous

Le Longeball s'adapte à :

- Tous les âges,
- Tous les niveaux,
- Tous les publics,
- Toutes les conditions de mer raisonnables.

C'est un outil idéal pour :

- Les groupes loisirs,
- Les jeunes,
- Les Papillons de Mer,
- Les séances mer santé,
- Les événements.

■ Un savoir-faire unique

Depuis plus de 10 ans, Opale Longe Côte a structuré une méthode simple, sécurisée et efficace.

Elle repose sur :

- Des règles adaptées à la mer,
- Des zones de jeu sécurisées,
- Une pédagogie progressive,
- Une animation collective maîtrisée.

**Le Longeball est une des signatures pédagogiques de l'association.,
particulièrement attractive pour attirer et amener les jeunes publics.**

8. Rand'eau — Randonnée palmée Discipline Opale Longe Côte + FFESSM, sécurité, encadrement diplômé.

■ Une discipline née à Opale Longe Côte

Créée en 2014, la Rand'eau est une pratique originale développée par Opale Longe Côte : une nage dorsale accompagnée, sécurisée, accessible à tous.

Elle permet de découvrir la mer autrement : en se laissant porter, en respirant, en observant, en retrouvant confiance.

■ Une pratique douce et sécurisée

La Rand'eau repose sur une progression simple et rassurante :

- Découverte de la flottaison dorsale,
- Respiration calme et contrôlée,
- Mobilité douce,
- Accompagnement permanent,
- Lecture de mer adaptée.

Elle est particulièrement indiquée pour les publics fragiles, les personnes anxieuses, les seniors et les jeunes en difficulté.

■ Une discipline encadrée par des instructeurs diplômés

La Rand'eau est encadrée exclusivement par des encadrants Opale Longe Côte titulaires :

- du diplôme **Initiateur Nage avec Palmes N1**, et/ou du diplôme **Eaux Vives N2** (FFESSM).

Cette exigence garantit une pratique sécurisée, maîtrisée et adaptée à tous les publics.

■ La Rand'eau avec flotteur : le Finboard (2013–2016)

Entre 2013 et 2016, Opale Longe Côte a développé une variante spécifique de la Rand'eau : **la nage dorsale accompagnée avec planche de randonnée en mer**, appelée *Finboard*.

Cette planche, inspirée des flotteurs de chasse sous-marine, permettait :

- d'accompagner les nageurs en position dorsale,
- de sécuriser les déplacements,
- d'aider à la flottaison,
- de faciliter la respiration,
- d'augmenter la stabilité,
- d'offrir un support rassurant pour les publics fragiles.

Le Finboard a été un outil pédagogique majeur dans l'évolution de la Rand'eau.

■ Une pratique qui pourrait être utilisée dans nos actions sociales

La Rand'eau — avec ou sans flotteur — est un outil essentiel pour :



- Les Papillons de Mer,
- Les publics fragiles,
- Les seniors,
- Les jeunes en difficulté,
- Les séances mer santé,
- Les groupes scolaires.

Elle permet à chacun de vivre la mer autrement, sans effort, sans pression, dans un cadre sécurisant, renforce l'estime de soi.

■ Une pratique qui renforce l'expérience mer de l'équipe d'encadrement

Au-delà d'être une pratique emblématique, la Rand'eau est un **outil de formation continue** pour l'équipe d'encadrement.

Elle permet aux encadrants de :

- affiner leur lecture de mer,
- renforcer leur capacité d'accompagnement,
- perfectionner leurs gestes de sécurité,
- développer une vigilance adaptée aux publics fragiles,
- travailler la communication en situation réelle,
- consolider la cohésion de l'équipe en mer.

La Rand'eau est un terrain d'apprentissage unique : elle oblige à observer, anticiper, rassurer, guider, ajuster. Elle renforce la **maturité mer** de

l'équipe et élève le niveau global de sécurité.

■ Un pilier de la sécurité Opale Longe Côte

Parce qu'elle se pratique au large, « loin de la côte, dans le milieu naturel, en équipe, la Rand'eau développe chez les encadrants :

- une attention fine aux signaux faibles,
- une gestion du stress maîtrisée,
- une capacité d'intervention douce et efficace,
- une compréhension profonde de la relation corps-mer,
- une expertise dans l'accompagnement individuel.

C'est l'une des pratiques qui a le plus contribué à la **culture sécurité** de l'association.

■ Une signature Opale Longe Côte

Depuis plus de 10 ans, la Rand'eau fait partie des savoir-faire uniques de l'association.

Elle incarne :

- La douceur,
- La sécurité,
- L'inclusion,
- La pédagogie,
- L'expertise mer santé.

C'est l'une des pratiques les plus emblématiques de l'association.

9 - PAPILLONS DE MER

■ Un programme inclusif et bienveillant

Le dispositif **Papillons de Mer** a accompagné pendant plusieurs années des personnes en situation de fragilité physique, psychologique ou sociale.

L'objectif était simple : offrir un espace sécurisé, apaisant et valorisant, où chacun pouvait retrouver confiance, mobilité et plaisir de bouger.

La mer devenait un lieu d'accueil, de respiration et de reconstruction.

■ Une pédagogie adaptée à chaque personne

Les séances ont été conçues pour répondre aux besoins spécifiques des participants :

- Rythme progressif,
- Exercices adaptés,
- Soutien individualisé,
- Écoute active,
- Respect du vécu et des limites de chacun.

L'eau soutient le corps, réduit les contraintes et permet une pratique douce, sécurisée et profondément bénéfique.

■ Un accompagnement humain avant tout

Les encadrants jouent un rôle essentiel : ils rassurent, encouragent, valorisent, créent un climat de confiance. Chaque séance devient un moment de partage, d'écoute et de progression collective.

Le groupe se construit autour de la solidarité, de la bienveillance et du respect.

■ Des effets concrets et mesurables

On a pu être témoins d'améliorations significatives :

- Meilleure mobilité,
- Diminution du stress,
- Regain d'énergie,
- Confiance retrouvée,
- Sentiment d'appartenance.
- Améliorations des interactions sociales

Papillons de Mer pouvait devenir un véritable **point d'appui dans leur parcours de vie**.

■ Un partenariat précieux

Le programme avait été porté par des partenaires engagés, notamment **BNPPARIBAS**, les **Corsaires Dunkerquois**, qui ont financé le projet. Ce soutien a permis le financement du matériel et les séances.

Ici, je me sens en sécurité. Je reprends confiance, pas à pas.” — Participant Papillons de Mer

10 - LES BÉNÉVOLES — 20 ANS D'ENGAGEMENT

■ Le cœur d'Opale Longe Côte

Depuis 20 ans, Opale Longe Côte repose sur une réalité rare :

👉 **100 % des encadrants sont bénévoles.**

Pas un salarié. Pas une rémunération. Juste des femmes et des hommes qui donnent :

- Leur temps,
- Leur énergie,
- Leur passion,
- Leur savoir-faire,
- Leur humanité.

C'est cette force humaine qui a permis :

- La naissance du long-côte moderne,
- La création des Sentiers Bleus,
- L'aquaphilie,
- Le longeball,
- La Rand'eau,
- Les événements,
- L'accueil des publics fragiles,
- La structuration de la pratique.

■ À Dunkerque, "encadrant" = mer + accueil

À Opale Longe Côte, l'encadrement ne se limite pas à l'eau. Il repose sur **deux équipes indissociables** :

- **Les encadrants en mer,**
- **Et l'équipe d'accueil à terre,** tous 100 % bénévoles.

L'équipe d'accueil, c'est :

- L'organisation des groupes,
- La gestion des arrivées,
- La sécurité à terre,
- L'accompagnement des publics fragiles,
- Le lien humain avec les pratiquants,
- La logistique quotidienne.

👉 **L'accueil est le premier geste pédagogique. La mer commence à terre.**

■ Une chaîne humaine qui ne s'est jamais rompue

Depuis 2006, des dizaines de bénévoles se sont relayés. Aucun maillon n'a cédé. Aucune séance n'a été annulée faute d'encadrants. Aucune tempête humaine.

Cette chaîne humaine est :

- Solide,
- Fidèle,
- Généreuse,
- Engagée,
- Exemplaire.

C'est elle qui a permis à Opale Longe Côte de devenir :

👉 un acteur majeur du littoral,

👉 un modèle pédagogique,

👉 une référence nationale.

■ 20 ans de présence, par tous les temps

Les bénévoles sont là :

- Sous la pluie,
- Dans le froid,
- Dans le vent,
- Dans la brume,
- Dans les grandes marées,
- Dans les moments difficiles,
- Dans les moments de joie.

Ils sont là **toute l'année, toutes les semaines, depuis 20 ans.**

■ Une exception essentielle : notre MAMAN — fondatrice, Manageuse d'Activités en Milieu Aquatique Naturel (6 h/semaine)

Au cœur de cette organisation 100 % bénévole,

👉 une seule personne dispose d'un **contrat de travail : notre MAMAN, fondatrice de l'association, Manageuse d'Activités en Milieu Aquatique Naturel.**

Son contrat : **6 heures par semaine, annualisées.** Un volume horaire très faible. Une reconnaissance plus qu'une rémunération. Un geste symbolique pour honorer un travail immense.

Elle assure un rôle vital :

- Gestion des équipes,
- Gestion des plannings,
- Gestion du matériel,
- Prise de rendez-vous,
- Gestion des devis,
- Coordination logistique,
- Lien avec les partenaires.

■ Elle a créé et gère la boutique interne de l'association

Notre MAMAN gère la **boutique interne** destinée aux adhérents et au besoin interne de l'association (équipements des baptêmes) :

- Les Combinaisons néoprènes,
- Gants,
- Chaussons,
- Textile,
- Accessoires mer,
- Commandes groupées,
- Essayages,
- Retours,

- Suivi des tailles,
- Gestion des stocks.

Elle achète le matériel pour l'association,

- 👉 toujours au meilleur prix,
- 👉 toujours en cherchant la qualité,
- 👉 toujours en pensant aux adhérents.

■ Un partenariat unique : IMERSION - Opale Longe Côte

Grâce à son travail, Opale Longe Côte a développé un partenariat rare avec **IMERSION**.

Ensemble, ils ont coconçu :

- 👉 **des combinaisons néoprènes adaptées au longe-côte,**
- 👉 développées avec l'expertise de l'association,
- 👉 testées en conditions réelles,
- 👉 améliorées année après année.

Un partenariat devenu un **marqueur d'innovation**.

■ Elle est aussi la secrétaire de l'association

Notre MAMAN gère également :

- **Les inscriptions des adhérents,**
- **Les demandes d'informations,**
- **Les demandes de baptêmes,**
- **Les demandes de groupes,**
- **Les échanges avec les familles,**

- **Les dossiers particuliers,**
- **La relation adhérents au quotidien.**

Elle est la **porte d'entrée humaine** de l'association. La première voix. La première réponse. La première écoute.

■ Elle est aussi encadrante bénévole — et la plus présente depuis 20 ans

Au-delà de ses responsabilités,

👉 **notre MAMAN est encadrante bénévole,**

👉 **et elle détient les plus gros taux d'encadrement de toute l'histoire de l'association.**

Depuis 20 ans, elle est présente :

- Dans l'eau,
- Avec les groupes,
- Avec les débutants,
- Avec les publics fragiles,
- Avec les anciens,
- Avec les jeunes.

Elle encadre **plus que n'importe qui**, depuis **plus longtemps que n'importe qui**.

👉 **Elle est fondatrice. Elle est manageuse. Elle est secrétaire. Elle est encadrante. Elle est bénévole. Elle est le pilier humain d'Opale Longe Côte.**

***“20 ans. 100 % d’encadrants bénévoles. 1 manageure à 6 h/semaine — un contrat symbolique pour un rôle vital.**

Fondatrice, secrétaire, encadrante, coordinatrice. Matériel, boutique, partenariats, inscriptions.

Dans l’eau. À terre. Toujours présente. Toujours engagée.”*

3

Accueil - Organisation



Sophie



Nelly



Marie-Noelle

Directeur de sorties - Secouristes

4



Jean-Paul



Nounours



Marcel



Jean-Claude

Accompagnateurs / Secouristes



Joel



Sophie



Jean-Marc



Fabienne



Werner



Francine



Yves-Mo



Olivier



Lydie



Denis



Véronique



Bruno



Martine



Fifi



Philippe



Patricia



Zof



Isabelle



Eric



Véronique



Alain

21

Equipe d'appui



Xavier



Jean-Mi



Michel



3



Une association qui compte sur ses HOMMES



11 - SENTIERS BLEUS — LA PREMIÈRE STRUCTURE NATIONALE DU LONGE-CÔTE

■ Une invention Opale Longe Côte (2009)

En **2009**, Opale Longe Côte crée les **Sentiers Bleus**, la première structure française dédiée à la pratique du longe-côte. Une innovation majeure, pensée pour :

- **Promouvoir** la pratique,
- **Diffuser** la méthode Opale Longe Côte,
- **Partager** la mer avec tous les publics,
- **Sécuriser** les parcours,
- **Structurer** les groupes,
- **Transmettre** la lecture de mer.

Les Sentiers Bleus sont **100 % Opale Longe Côte** :

👉 un concept,

👉 une pédagogie,

👉 une vision,

👉 une organisation.

■ Des parcours maritimes pédagogiques et sécurisés

Les Sentiers Bleus reposent sur une idée simple et révolutionnaire :

👉 **baliser la mer comme on balise un sentier de randonnée.**

Chaque Sentier Bleu permet :

- une lecture de mer accessible,
- une progression sécurisée,
- Une pratique collective,
- Une autonomie encadrée,
- Une découverte du littoral.

C'est la première fois en France qu'un dispositif structuré rend la mer **lisible**, **sécurisée** et **pédagogique** pour tous.

■ Un outil national de diffusion du longe-côte

Entre 2009 et 2013, les Sentiers Bleus deviennent :

- Un **modèle national**,
- Un **référentiel pédagogique**,
- Un **outil de formation**,
- Un **vecteur de visibilité**,
- Un **levier de développement** pour de nombreux groupes.

Ils contribuent fortement à l'essor du longe-côte en France.

■ 2013 — Une rupture majeure

En **2013**, l'association Sentiers Bleus — fondée par Opale Longe Côte — décide :

- De rejoindre la **Fédération Française de Randonnée Pédestre**,

- D'orienter son action vers le **développement des compétitions.**

Ces choix sont **incompatibles** avec la philosophie Opale Longe Côte :

- Inclusion,
- Pédagogie,
- Accessibilité,
- Non-compétition,
- Santé,
- Partage,

👉 **Opale Longe Côte quitte alors l'association Sentiers Bleus**, tout en conservant **la paternité historique du concept.**

■ Un héritage fort, une identité préservée

Même après la rupture de 2013, les **Sentiers Bleus** restent :

- Une **création Opale Longe Côte**,

- Une **innovation fondatrice**,
- Un **repère historique**,
- Un **symbole de structuration**,
- Un **modèle pédagogique** encore utilisé dans les formations.

Ils témoignent de la capacité d'Opale Longe Côte à **inventer, structurer, transmettre** et **ouvrir la mer à tous.**

■ Un pilier de l'histoire Opale Longe Côte

Les **Sentiers Bleus** font partie des **5 grandes innovations historiques** de l'association :

1. Longe-côte moderne (2007)
2. **Sentiers Bleus (2009)**
3. Aquaphilie (2010)
4. Longeball (2011)
5. Rand'eau (2014)

Cinq créations qui ont façonné la pratique et marqué 20 ans d'histoire.

“Les Sentiers Bleus : une invention Opale Longe Côte pour structurer, sécuriser et partager la mer. Une page fondatrice de l'histoire du long-côte.”

12 - ÉVÉNEMENTS

■ La Nuit du Longe-Côte

Événement emblématique de l'association, la **Nuit du Longe-Côte** rassemble lors de ses éditions des dizaines de participants pour une marche en mer nocturne, conviviale et sensorielle. Lampes clignotantes, mer calme ou légèrement agitée, ambiance unique : cette sortie est devenue un moment fort du calendrier.

La dimension collective est au cœur de l'expérience : on marche ensemble, on partage, on rit, on découvre la mer autrement.

■ Ultra-Trail Longe-Côte Nieuwpoort → Dunkerque

Épreuve unique au monde, l'**Ultra-Trail Longe-Côte Nieuwpoort → Dunkerque** est un défi d'endurance exceptionnel : une traversée de **20 à 25 km** en mer, reliant la Belgique à la France, portée par l'énergie collective et l'expertise des encadrants.

Ce n'est pas une compétition, mais un **défi humain**, une aventure partagée où chaque participant dépasse ses limites dans un cadre sécurisé. L'événement met en lumière la force du groupe, la beauté du littoral et la capacité de l'association à innover.

Il reste l'un des moments les plus marquants de l'histoire d'Opale Longe Côte.

■ Aquarun & Fun

Plus dynamique, plus sportive, cette animation mêlait course aquatique, défis ludiques et cohésion d'équipe. Accessible à tous, elle a attiré sur ces 2 éditions des centaines de participants, séduits par l'ambiance festive et l'énergie du groupe.

Cet événement a mis en valeur la dimension sportive du longe-côte, tout en conservant son esprit convivial.

■ Journées Cohésion

« L'estacade », « Dunkerque / Bray-dunes », journées découvertes ou ludiques, longues à thèmes (Saint Nicolas, Longe du Père Noël, longe Rose, bains des Givrés, longe Irlandaise...) sont dédiées au partage, à la rencontre. Elles rassemblent adhérents, encadrants, partenaires et parfois familles autour d'activités variées : Découverte des courants et marées, de la nage avec palmes, ateliers pédagogiques, moments festifs.

Elles renforcent le lien social et l'esprit de communauté qui caractérisent Opale Longe Côte.

■ Sorties thématiques

Tout au long de l'année, l'association propose des sorties spéciales :

- Lever ou coucher de soleil,
- Marées exceptionnelles,

- Découverte du littoral,
- Randonnées aquatiques prolongées.

Ces moments permettent de varier les plaisirs et d'explorer la mer sous différents angles.

■ Participation aux événements locaux

Opale Longe Côte participe régulièrement à des manifestations du territoire : journées sportives, actions de prévention, événements associatifs, encadrement sécurité (sur triathlon). Elle organise des rencontres inter associations lors de voyages (Normandie, Bretagne, Charente maritime) . Ces participations renforcent l'ancrage local et la visibilité de la discipline.

“Les événements sont le cœur battant de l'association. Ils rassemblent, motivent et créent des souvenirs inoubliables.”

13 - IMPACT SOCIAL

■ Un acteur majeur du lien social

Depuis vingt ans, Opale Longe Côte joue un rôle essentiel dans la création de lien social sur le littoral dunkerquois.

Chaque sortie, chaque événement, chaque séance devient un moment de rencontre, d'échange et de solidarité.

L'association rassemble des publics très différents : jeunes, seniors, sportifs, personnes fragiles, habitants du territoire, touristes. Cette diversité crée une dynamique unique, fondée sur l'entraide et la convivialité.

■ Une pratique inclusive et accessible

L'accessibilité est au cœur du projet associatif. Le long-côte, l'aquaphilie et les Sentiers Bleus permettent d'accueillir :

- Des personnes en reprise d'activité,
- Des publics fragiles,
- Des personnes en situation de handicap léger,
- Des seniors,
- Des personnes isolées.

La mer devient un espace d'accueil, de confiance et de reconstruction.

■ Papillons de Mer : un soutien essentiel

Le dispositif **Papillons de Mer** a permis d'accompagner des personnes fragilisées physiquement, psychologiquement ou socialement. Grâce à une pédagogie douce, progressive et bienveillante, les participants retrouvaient mobilité, confiance et estime de soi.

L'aquaphilie y a joué un rôle central : elle apaise, rassure, libère les tensions et permet une progression en douceur.

■ Un impact santé reconnu

Les bénéfices du long-côte et de l'aquaphilie sont nombreux :

- Amélioration de la mobilité,
- Diminution du stress,
- Renforcement musculaire,
- Meilleure respiration,
- Prévention des chutes,
- Regain d'énergie.

L'association contribue ainsi à la santé publique locale, en proposant une activité régulière, douce et adaptée.

■ Un moteur pour le territoire

Opale Longe Côte participe activement à la vitalité du littoral :

- Attractivité touristique,
- Partenariats locaux,
- Participation aux événements du territoire,
- Valorisation du patrimoine naturel,
- Sensibilisation à la protection du littoral.
- Événements, sorties thématiques et l'accueil des touristes renforcent l'image positive du littoral dunkerquois.

■ Une communauté engagée et solidaire

Bénévoles, encadrants, adhérents, partenaires : tous contribuent à faire vivre une association dynamique, chaleureuse et profondément humaine.

Cette énergie collective est l'une des forces majeures d'Opale Longe Côte. Elle permet d'innover, d'accompagner, de transmettre et de faire grandir la pratique.

“Opale Longe Côte, c’est bien plus qu’une activité : c’est un espace de vie, de partage et de reconstruction.”

14 - GOUVERNANCE — STRUCTURE & ORGANISATION

■ Un comité directeur solide et fondateur

L'association Opale Longe Côte est dirigée par un **comité directeur de 12 membres**, garant de la vision, de la sécurité et de la continuité de l'association.

Le **président**, la **trésorière** et la **secrétaire** sont **les fondateurs de l'association**. Ils portent depuis 20 ans :

- la philosophie originelle,
- la cohérence pédagogique,
- la structuration des pratiques,
- la transmission de l'identité Opale Longe Côte.

À leurs côtés, un **vice-président** et des responsables de pôles assurent la stabilité et l'efficacité de la gouvernance.

Cette direction fondatrice est l'un des piliers de la longévité et de la crédibilité de l'association.

■ Une organisation mer structurée et professionnelle

Dans l'eau, l'association s'appuie sur une équipe expérimentée, formée et organisée.

Elle comprend :

- **4 directeurs de sorties,**
- **26 encadrants secouristes,**

- des encadrants **formés en interne** aux pratiques longe-côte,

- des encadrants **diplômés FFESSM** pour les rand'eau palmées,

- des **équipes d'appui** en mer et à terre.

Cette organisation garantit :

- la sécurité des groupes,
- la cohérence pédagogique,
- la gestion des conditions de mer,
- l'accueil des publics fragiles,
- la qualité des séances.

■ Une formation interne exigeante

Opale Longe Côte forme ses encadrants selon une progression structurée :

- lecture de mer,
- sécurité en milieu naturel,
- accompagnement des publics fragiles,
- pédagogie du longe-côte,
- techniques de Rand'eau,
- gestion de groupe,
- communication en mer.

Cette formation interne est complétée par :

- les diplômes FFESSM (Initiateur Nage avec Palmes N1, Eaux Vives N2),
- des mises en situation réelles,
- un suivi continu.

■ Une équipe d'accueil indispensable

À terre, l'équipe d'accueil assure :

- l'organisation des groupes,
- la gestion des arrivées,
- la sécurité à terre,
- l'accompagnement des publics fragiles,
- le lien humain avec les pratiquants,
- la logistique quotidienne.

L'accueil est le **premier geste pédagogique**. La mer commence à terre.

■ Une gouvernance au service de la sécurité et de l'inclusion

La structure de l'association permet de garantir :

- une sécurité renforcée,
- une pédagogie cohérente,
- une organisation fiable,
- une capacité d'accueil large,
- une continuité dans les actions sociales,
- une vision claire pour les années à venir.

La gouvernance est un pilier de la stabilité et de la qualité d'Opale Longe Côte.

15 - VISION 2026–2030 — CONSTRUIRE L’AVENIR OPALE LONGE CÔTE

■ Une vision fidèle à notre histoire

Depuis 20 ans, Opale Longe Côte développe une manière unique d’être en mer : humaine, inclusive, pédagogique, sécurisée.

La Vision 2026–2030 s’appuie sur cette identité forte pour :

- renforcer nos pratiques,
- structurer nos innovations,
- développer l’accès à la mer pour tous,
- consolider notre rôle sur le littoral,
- préparer l’avenir de l’association.

■ Faire de la Mer du Nord un territoire de santé

Notre objectif est clair : faire de la mer un outil de santé, de prévention et de bien-être accessible à tous.

Cela passe par :

- l’aquaphilie comme porte d’entrée,
- la Rand’eau comme outil d’inclusion,
- le longe-côte comme pratique régulière,
- les événements comme vecteurs de cohésion,
- la formation comme garantie de sécurité.

La mer devient un espace de soin, de mouvement, de respiration.

■ Renforcer la formation et la sécurité

La sécurité est au cœur de notre identité. Entre 2026 et 2030, nous renforçons :

- la formation interne,
- la lecture de mer,
- la gestion des publics fragiles,
- l’accompagnement individuel,
- la culture sécurité de l’équipe,
- la progression pédagogique.

La Rand’eau joue un rôle majeur : elle développe l’expérience mer des encadrants et élève le niveau global de sécurité.

■ Développer les pratiques inclusives

L’inclusion est l’un des piliers d’Opale Longe Côte.

Les projets qu’il faudrait développer 2026–2030 :

- remettre en place **Papillons de Mer**,
- développer les actions scolaires,
- accueillir davantage de publics fragiles,
- proposer des parcours mer santé adaptés,
- structurer les partenariats sociaux et éducatifs.

La mer doit rester un espace où chacun trouve sa place.

■ **Valoriser nos innovations : Aquaphilie, Longeball, Rand'eau**

Ces trois pratiques sont uniques en France. Elles constituent un patrimoine pédagogique et une identité forte.

Entre 2026 et 2030, nous voudrions :

- les structurer,
- les transmettre,
- les documenter,
- les faire reconnaître,
- les intégrer dans nos formations,
- les utiliser comme outils de cohésion et de santé.

■ **Renforcer notre rôle sur le littoral**

Opale Longe Côte est devenue un acteur majeur du littoral dunkerquois. Notre souhait originel :

- travailler avec les communes,
- renforcer les liens avec le SIDF,
- développer les actions environnementales,
- valoriser le littoral comme espace de santé,
- participer à la dynamique territoriale.

■ **Consolider nos partenariats et notre mécénat**

Pour garantir notre avenir, nous devons :

- stabiliser nos partenaires historiques,
- développer le mécénat privé,
- renforcer les liens avec les acteurs sociaux,
- structurer nos dossiers institutionnels,
- valoriser notre impact social et territorial.

■ **Une nouvelle reconnaissance médiatique**

2026 marque le retour de France Télévisions, 20 ans après le premier reportage de 2006.

Cette boucle historique symbolise :

- la reconnaissance du travail accompli,
- la maturité de l'association,
- la force de nos innovations,
- l'importance de notre rôle sur le littoral.

■ **2026–2030 : une décennie pour transmettre**

Notre ambition est simple : transmettre notre savoir-faire, notre pédagogie, notre culture mer.

Transmettre pour :

- former les encadrants de demain,
- accueillir de nouveaux publics,
- préserver notre identité,
- continuer d'innover,
- rester un acteur essentiel du littoral.

16 - ASSOCIATION D'INTÉRÊT GÉNÉRAL — RECONNAISSANCE ET UTILITÉ SOCIALE

■ Opale Longe Côte : une association d'intérêt général au service de tous

Depuis 2006, Opale Longe Côte agit pour la santé, la prévention, l'inclusion et la cohésion sociale. Ses actions sont ouvertes à tous : jeunes, seniors, publics fragiles, scolaires, habitants du littoral et touristes. Cette ouverture constante fonde son utilité sociale et son statut d'association d'intérêt général.

■ Une gestion désintéressée

L'association fonctionne selon des principes clairs :

- Absence de but lucratif,
- Encadrement 100 % bénévole,
- Aucune distribution de bénéfices,
- Gouvernance collective,
- Ressources affectées exclusivement aux missions sociales.

Cette gestion désintéressée garantit la transparence et la conformité aux critères légaux.

■ Des actions ouvertes à tous

Opale Longe Côte mène des actions qui bénéficient à l'ensemble de la population :

- Sport mer santé accessible,
- Aquaphilie pour publics fragiles,

- Programmes éducatifs (collèges, SEGPA),
- Actions d'inclusion (Papillons de Mer),
- Prévention santé,
- Événements littoraux ouverts au public,
- Valorisation du littoral et de l'environnement.

Ces actions démontrent l'absence de cercle restreint et l'ouverture à tous les publics.

■ Une association éligible au mécénat

Conformément aux articles 200 et 238 bis du Code général des impôts, Opale Longe Côte peut recevoir :

- des dons de particuliers, • des dons d'entreprises,
- du mécénat financier,
- du mécénat en nature,
- du mécénat de compétences.

L'association peut délivrer des reçus fiscaux ouvrant droit à réduction d'impôt.

■ Transparence et conformité

Opale Longe Côte applique strictement les obligations liées à l'intérêt général :

- Comptabilité sincère,
- Justificatifs conservés,

- Actions ouvertes au public, ·
- Communication transparente, ·
- Possibilité de contrôle administratif.

Cette rigueur renforce la confiance des partenaires et des mécènes.

■ Une utilité sociale démontrée depuis 20 ans

Depuis deux décennies, l'association agit pour :

- la santé,
- la prévention,
- l'inclusion,
- l'éducation,
- le lien social,
- la valorisation du littoral.

Cet impact constant et mesurable fonde son statut d'intérêt général.

17 – MÉCÉNAT & PARTENAIRES

■ Un soutien essentiel au développement de nos actions

Opale Longe Côte s'appuie depuis ses débuts sur des partenaires engagés qui permettent à l'association de se structurer, d'innover et de proposer des activités accessibles à tous. Leur soutien — logistique, institutionnel ou ciblé — renforce notre capacité à mener des actions d'inclusion, de santé et de cohésion sociale.

■ Syndicat Intercommunal des Dunes de Flandres : un partenaire historique

Le **SIDF** accompagne Opale Longe Côte depuis de nombreuses années en mettant **gracieusement à disposition les locaux** nécessaires au fonctionnement quotidien :

- Accueil des adhérents,
- Stockage du matériel,
- Logistique des événements.

Ce soutien structurel, constant et fidèle est l'un des piliers du développement de l'association.

■ BNP Paribas : un soutien dédié à Papillons de Mer

BNP Paribas a soutenu le dispositif **Papillons de Mer**, permettant :

- D'accueillir davantage de participants fragiles,
- De renforcer l'encadrement,

- De proposer des séances adaptées,
- De développer l'aquaphilie comme outil bien-être.

Ce soutien ciblé a été déterminant pour la réussite de cette action.

■ Corsaires Dunkerquois : un engagement solidaire pour Papillons de Mer

Les **Corsaires Dunkerquois** ont contribué au financement du dispositif Papillons de Mer, permettant d'offrir un accompagnement de qualité aux personnes fragilisées. Leur engagement a renforcé la dimension humaine, sociale et solidaire de cette action.

■ Un mécénat au service de l'inclusion

Les soutiens dédiés à Papillons de Mer ont permis de proposer :

- Des séances d'aquaphilie adaptées,
- Des ateliers pédagogiques,
- Un accompagnement individualisé,
- Un cadre sécurisant et bienveillant.

Ces actions ont favorisé la mobilité, la confiance, la socialisation et le bien-être des participants.

■ Une action qui pourrait être relancée

Papillons de Mer a été une expérience forte, utile et profondément humaine. L'association **envisage la possibilité de**

relancer ce dispositif dans les années à venir, en fonction des partenariats et des besoins du territoire.

Un impact concret sur le territoire

Grâce à ses partenaires, Opale Longe Côte peut :

- Renforcer ses actions santé,
- Développer l'aquaphilie,
- Organiser des événements fédérateurs,
- Valoriser le littoral et la pratique en mer.

“Grâce à nos partenaires, nous pouvons accompagner, innover et ouvrir la mer à tous.”

18 - MÉDIAS & VISIBILITÉ — RÔLE FONDATEUR DE FRANCE TELEVISION, ESSOR MÉDIATIQUE, ARCHIVES

■ France 3 : un rôle fondateur (2006)

L'histoire d'Opale Longe Côte est intimement liée à France 3. En décembre 2006, le reportage *Les frimas de l'hiver* révèle au grand public une pratique encore inconnue : marcher dans la mer pour se renforcer, respirer, se reconnecter.

Ce reportage marque :

- la première reconnaissance publique,
- la naissance de l'association,
- la structuration des premières séances,
- l'émergence d'une identité pédagogique.

France 3 est, à ce titre, un **acteur fondateur** de l'histoire d'Opale Longe Côte.

■ Un essor médiatique continu (2006–2026)

Au fil des années, l'association a bénéficié d'une visibilité croissante dans les médias régionaux et nationaux.

Les reportages successifs ont mis en lumière :

- l'innovation pédagogique,
- l'impact santé,
- l'inclusion des publics fragiles,

- les événements en mer, • les pratiques originales (Aquaphilie, Rand'eau, Longeball).

Cette exposition médiatique a contribué à :

- faire connaître l'association,
- attirer de nouveaux pratiquants,
- renforcer la crédibilité institutionnelle,
- valoriser le littoral dunkerquois.

■ Une diversité de médias : TV, presse, radio, magazines

L'association a été présentée dans de nombreux médias :

- France 3 Région,
- TF1,
- M6,
- France 2,
- CNEWS,
- Wéo,
- La Voix du Nord,
- Nord Littoral,
- Le Phare Dunkerquois,
- magazines nationaux sport & santé.

Chaque reportage a documenté une étape de l'évolution de l'association.

■ Le retour de France Télévisions (2026)

Vingt ans après le premier reportage, France Télévisions revient filmer Opale Longe Côte.

Ce retour symbolise :

- la reconnaissance du travail accompli,
- la maturité de l'association,
- la force de ses innovations,
- la place centrale de la mer dans la santé et l'inclusion, • la continuité d'une histoire commencée en 2006.

C'est une boucle historique qui renforce l'identité de l'association.

■ Une mémoire médiatique précieuse : archives & sources

Les archives médiatiques constituent un patrimoine essentiel. Elles permettent de :

- retracer l'évolution de l'association,
- documenter les innovations,
- valoriser les actions sociales,

- appuyer les dossiers institutionnels,
- garantir la transparence et la vérifiabilité.

Ces archives sont regroupées dans l'**Annexe — Archives Presse & TV**, accessible en fin de document.

■ Une visibilité au service de la mission

La médiatisation n'est pas un objectif en soi. Elle est un **outil** pour :

- faire connaître les pratiques mer santé,
- valoriser l'inclusion, • sensibiliser aux bienfaits de la mer, • renforcer les partenariats, • soutenir les actions sociales, • développer l'accès à la mer pour tous.

La visibilité médiatique accompagne la mission de l'association depuis 20 ans.

19 - PARTENAIRES — SOUTIENS, ALLIANCES & ANCRAGE TERRITORIAL

■ Des partenaires essentiels à notre action

Depuis 20 ans, Opale Longe Côte s'appuie sur un réseau de partenaires fidèles, institutionnels, techniques et sociaux. Ils contribuent à la stabilité, à la sécurité et au développement de l'association.

Ces partenariats permettent :

- de renforcer l'accès à la mer pour tous,
- de soutenir les actions sociales,
- de développer les pratiques mer santé,
- de valoriser le littoral dunkerquois,
- de garantir la qualité et la sécurité des activités.

■ Le SIDF : un partenaire structurel du littoral

Le **Syndicat Intercommunal des Dunes de Flandres (SIDF)** est un partenaire historique et structurant.

Son soutien permet :

- l'accès sécurisé au littoral,
- la coordination des espaces de pratique,
- la valorisation du littoral comme espace de santé,
- la continuité des activités en milieu naturel.

Le SIDF est un pilier de l'ancrage territorial d'Opale Longe Côte.

■ IMERSION : un partenaire technique majeur

L'entreprise Française, Auvergnate, **IMERSION** accompagne l'association depuis de nombreuses années dans le développement de matériel adapté aux conditions de la Mer du Nord.

Sous l'impulsion de son dirigeant **Éric Thuel-Chassaigne**, IMERSION a contribué à :

- la conception de combinaisons adaptées,
- l'amélioration du confort thermique,
- la sécurité des pratiquants,
- l'équipement des encadrants.

Ce partenariat technique est essentiel à la qualité des pratiques.

■ La FFESSM : un partenaire de formation et de reconnaissance

La **Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins (FFESSM)** est un partenaire institutionnel majeur.

Elle reconnaît et encadre :

- les formations **Initiateur Nage avec Palmes N1**,
- les formations **Eaux Vives N2**,

- les compétences nécessaires à la **Rand'eau palmée**, • la structuration des encadrants en milieu naturel.

Cette collaboration garantit un haut niveau de sécurité et de professionnalisme.

■ **La reconnaissance de l'État : agrément Jeunesse & Sports**

L'association bénéficie d'un **agrément Jeunesse et Sports**, délivré par l'État en 2008.

Cet agrément atteste :

- de la qualité de l'encadrement,
- de la sécurité des pratiques,
- de la solidité de la gouvernance,
- de la conformité aux exigences réglementaires, • de la capacité à accueillir des publics variés, dont les jeunes.

C'est un marqueur institutionnel fort.

■ **Des partenaires engagés dans l'inclusion et la santé**

Plusieurs partenaires soutiennent les actions sociales, éducatives et mer santé :

- **BNP Paribas** — soutien financier dédié au programme *Papillons de Mer*,

- **Les Corsaires Dunkerquois** — soutien philanthropique aux actions d'inclusion, • établissements scolaires (collèges, SEGPA),

- structures sociales et médico-sociales,

- acteurs de la prévention santé.

Ces partenariats permettent d'accueillir des publics fragiles et de développer des parcours adaptés.

■ **Une dynamique collective au service de la mer pour tous**

Les partenaires jouent un rôle essentiel dans :

- la pérennité des actions,
- la qualité de l'accueil,
- la sécurité des pratiques,
- l'innovation pédagogique,
- l'inclusion des publics fragiles,
- la visibilité de l'association.

Opale Longe Côte avance grâce à une dynamique collective, fidèle à son histoire et tournée vers l'avenir.

20 - REMERCIEMENTS — 20 ANS D'ENGAGEMENT COLLECTIF

■ Remercier celles et ceux qui font vivre l'association

Depuis 20 ans, Opale Longe Côte avance grâce à l'engagement de femmes et d'hommes qui, chaque jour, donnent du temps, de l'énergie et du cœur.

Nous remercions l'ensemble des personnes qui contribuent à faire de la mer un espace de santé, d'inclusion et de partage.

■ Les bénévoles : la force vive de l'association

Les bénévoles sont au cœur de notre histoire. Ils assurent :

- l'accueil,
- la logistique,
- l'organisation des groupes,
- la préparation du matériel,
- la vie associative,
- la continuité des activités.

Leur présence fidèle est l'un des piliers de l'association.

■ Les encadrants : sécurité, pédagogie et engagement

Nous remercions chaleureusement :

- les **4 directeurs de sorties**,
- les **26 encadrants secouristes**,

- les encadrants **formés en interne** aux pratiques longe-côte,

- les encadrants **diplômés FFESSM** pour les rand'eau palmées,

- les **équipes d'appui** en mer et à terre.

Ils garantissent la sécurité, la qualité pédagogique et l'accueil des publics fragiles.

■ L'équipe d'accueil : le premier geste pédagogique

À terre, l'équipe d'accueil assure :

- la fluidité des séances,
- la sécurité des arrivées,
- l'accompagnement des pratiquants,
- le lien humain indispensable.

La mer commence à terre. L'accueil en est la première étape.

■ Les partenaires : un soutien indispensable

Nous remercions l'ensemble de nos partenaires institutionnels, techniques et sociaux :

- **SIDF — Syndicat Intercommunal des Dunes de Flandres**, partenaire structurel du littoral,

- **IMERSION**, et son dirigeant **Éric Thuel-Chassaigne**, partenaire technique majeur,

- **FFESSM**, pour la reconnaissance et la formation des encadrants,

- **BNP Paribas**, mécène du programme *Papillons de Mer*,

- **Les Corsaires Dunkerquois**, soutien philanthropique,

- les établissements scolaires,

- les structures sociales et médico-sociales,

- les acteurs de la prévention santé.

Ces partenariats renforcent l'inclusion, la sécurité et l'accès à la mer pour tous.

■ **Les institutions : reconnaissance et confiance**

Nous remercions l'État pour l'**agrément Jeunesse et Sports**, qui atteste :

- de la qualité de l'encadrement,
- de la sécurité des pratiques,
- de la solidité de la gouvernance,
- de la capacité à accueillir des publics variés.

Cet agrément est un marqueur institutionnel fort.

■ **Les médias & la télévision**

L'association remercie les médias locaux, régionaux et nationaux qui, depuis vingt ans, accompagnent la visibilité du long-côte et valorisent les actions menées sur le littoral.

Une attention particulière est adressée à

- **France Télévisions — service public**

Présent en 2006 pour le reportage

fondateur, présent en 2016 pour les 10 ans, présent en 2026 pour les 20 ans.

Leur regard, leur confiance et leur constance ont contribué à faire connaître la pratique, son histoire et son impact humain.

■ **Les pratiquants occasionnels réguliers**

L'association accueille également, tout au long de l'année :

- des pratiquants de passage,
- des visiteurs fidèles,
- des habitués saisonniers,
- des groupes qui reviennent chaque année.

Ces pratiquants occasionnels, souvent très attachés à l'esprit Opale, contribuent à la richesse humaine et à la diversité de la communauté.

■ **Les adhérents : la raison d'être de l'association**

Nous remercions les centaines de pratiquants qui, depuis 20 ans, partagent :

- la mer,
- l'effort,
- la convivialité,
- la confiance,
- l'esprit Opale Longe Côte.

Ils sont la raison d'être de l'association.

■ Une pensée particulière

À celles et ceux qui, dans la discrétion, assurent la continuité quotidienne : organisation, matériel, communication, logistique, soutien aux équipes, présence constante.

Une mention spéciale à **MAMAN**,
Manageuse d'Activité en Milieu
Aquatique Naturel, pilier discret et
essentiel de l'organisation, dont
l'engagement structure l'association
depuis des années.

■ 20 ans d'histoire, 20 ans de gratitude

Opale Longe Côte est une aventure collective. Une aventure humaine. Une aventure de mer.

Merci à toutes celles et ceux qui ont contribué, contribuent et contribueront à écrire cette histoire.

21 - CONTACT — INFORMATIONS & IDENTITÉ ASSOCIATIVE

■ Opale Longe Côte : une association indépendante et reconnue

Opale Longe Côte est une association loi 1901, autonome, structurée et active depuis 20 ans sur le littoral dunkerquois.

Elle développe :

- le longe-côte,
- l'aquaphilie,
- la Rand'eau palmée,
- les actions mer santé,
- les programmes d'inclusion,
- les événements littoraux.

L'association est reconnue pour la qualité de son encadrement, son impact social et son expertise en milieu naturel.

■ Nous contacter

Pour toute demande concernant :

- les séances,
- les inscriptions,
- les actions mer santé,
- les partenariats,
- les projets éducatifs ou sociaux,

vous pouvez nous écrire à : 
contact@opale-longecote.fr

■ Où nous trouver

Opale Longe Côte

Base de la Licorne, 2 digue Nicolas II

59240 Dunkerque

Les lieux de pratique sont invariables quelques soient :

- les marées ou les conditions de mer,
- les groupes et niveaux,

Pratique toujours possible, on s'adapte, dans l'humilité, le plaisir et la bienveillance.

■ Informations administratives

Association loi 1901 Agrément
Jeunesse et Sports

Encadrement formé en interne
Directeurs de sorties, encadrants
secouristes, équipes d'appui, et
diplômé FFESSM pour la pratique nage
avec palmes.

■ Réseaux et visibilité

Retrouvez l'association sur :

- les médias régionaux et nationaux,
- les réseaux sociaux FACEBOOK
- INTERNET : www.opalelongecote.fr

MERCI

****20 ANS DE MER,
20 ANS D'HUMANITÉ, 20 ANS D'OPALE LONGE CÔTE****

XX

À toutes celles et ceux qui, depuis 2006, ont marché, transmis, accompagné, encouragé, soutenu, innové, partagé, protégé, soigné, enseigné, organisé, structuré, raconté, filmé, photographié, accueilli, et fait vivre cette aventure humaine unique.

À nos bénévoles, encadrants, partenaires, institutions, amis du littoral, familles, et à toutes les personnes qui ont trouvé dans la mer un chemin de santé, de force et de liberté.

À celles et ceux qui continuent d'écrire l'histoire. À celles et ceux qui la rejoindront demain.

**Opale Longe Côte, contre les vagues à l'âme, la différence,
l'indifférence.**

ASSOCIATION LOI 1901 • AGRÉMENT JEUNESSE & SPORTS ENCADREMENT DIPLÔMÉ FFESSM LITTORAL
DUNKERQUOIS • DUNES DE FLANDRES DOCUMENT INSTITUTIONNEL – ÉDITION 2026

© Opale Longe Côte – 2026 – Tous droits réservés

