

Association Opale Longe Côte

Bulletin d'Adhésion et engagement du pratiquant Saison 2026 - 2027

N° adhérent : Nom, prénom :

Adresse :

Ville : Code Postal :

Date de naissance : Téléphone :

Email : @ Profession :

1 DEFINITION DE L'ACTIVITE :

Qu'on la nomme longe côte, marche côtière, Rand'Eau, l'activité consiste à **évoluer en milieu marin et à l'appréhender, à 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 par l'Etat depuis 2007 :**
LONGE COTE : Evolution en MILIEU MARIN

2. APTITUDE PHYSIQUE

La pratique du longe-côte constitue une activité physique en milieu marin qui nécessite une **condition physique compatible avec les caractéristiques de cette activité.**

Chaque adhérent demeure le premier responsable de son état de santé.

En signant le présent document, je déclare :

- Ne pas avoir connaissance d'une contre-indication médicale à la pratique du longe-côte ou de toute autre activité proposée par l'association ;
- Avoir répondu avec sincérité au questionnaire de santé qui m'est remis ;
- M'engager à consulter un médecin en cas de doute, d'apparition de symptômes inhabituels, de reprise d'activité après une interruption prolongée ou d'évolution de mon état de santé ;
- Informer l'association de toute situation susceptible de compromettre ma sécurité ou celle du groupe.

L'association Opale Longe Côte recommande vivement à chaque adhérent, notamment lors d'une première adhésion, après 50 ans, ou en présence de facteurs de risque cardiovasculaire ou de pathologies connues, de solliciter l'avis de son médecin traitant avant de pratiquer régulièrement l'activité.

Le certificat médical d'absence de contre-indication constitue une mesure de prévention recommandée par l'association.

Le Conseil d'administration peut, à titre exceptionnel et pour des raisons objectives liées à la sécurité du pratiquant ou du groupe, demander la production d'un certificat médical d'absence de contre-indication.

Cette recommandation ne dispense ni **le pratiquant de demeurer vigilant quant à son état de santé**, ni l'association de son obligation générale de prévention et de sécurité.

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.

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 ».)

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 plongeon 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 Orange ou framboise écrasée)

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 :

Les effets personnels demeurent sous la responsabilité de leur propriétaire pendant les activités ou dans les vestiaires.

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

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

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

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

7. ACCIDENT

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

Personne à prévenir

Téléphone :

8. DROIT A L'IMAGE – INFORMATIONS SITE INTERNET

J'autorise la publication des photos prises lors de l'activité pour les supports de communication de l'association (site Internet, réseaux sociaux, affiches, publications et presse).

Oui - Non (rayer la mention inutile)

9. PROTECTION DES DONNÉES PERSONNELLES (RGPD)

Les informations recueillies dans le présent bulletin d'adhésion sont nécessaires à la gestion administrative de votre adhésion, à l'organisation des activités de l'association, à la gestion des assurances, à la communication avec les adhérents ainsi qu'à la sécurité des participants.

Ces données sont traitées par l'Association Opale Longe Côte dans le respect du Règlement (UE) 2016/679 du 27 avril 2016 (RGPD) et de la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés.

Les données personnelles sont réservées aux personnes habilitées de l'association et ne sont communiquées à aucun tiers, sauf obligation légale ou nécessité liée à la gestion de l'association (assureur, autorités compétentes ou services de secours en cas d'urgence).

Les informations sont conservées pendant la durée nécessaire à la gestion de l'association et conformément aux obligations légales applicables.

Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement, de limitation du traitement, d'opposition ainsi que du droit de retirer votre consentement lorsque celui-ci constitue la base du traitement.

Pour exercer ces droits ou pour toute question relative au traitement de vos données personnelles, vous pouvez contacter le Président de l'association à l'adresse suivante : Association Opale Longe Côte / Courriel : contact@opalelongecote.fr

En cas de difficulté non résolue, vous pouvez également introduire une réclamation auprès de la Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés (CNIL).

10. COTISATION 2026 - 2027 :

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

La cotisation est fixée à 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 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 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)

12 ENGAGEMENT 2026 – 2027.

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

déclare :

- **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).
- **Je fournis** le justificatif de santé éventuellement demandé par l'association conformément à son règlement intérieur.
- **Assumer l'entière responsabilité** de la pratique de l'activité « longe-côte ».
- **Assumer** les risques normalement prévisibles liés à la pratique d'une activité physique en milieu marin.

Niveau d'aisance aquatique

- ☐ Je sais nager.
- ☐ Je suis à l'aise en milieu marin.
- ☐ Je souhaite bénéficier d'un accompagnement personnalisé lors de mes premières sorties.

Evolution de mon état de santé

Je m'engage à informer l'association, dans les meilleurs délais, de toute évolution significative de mon état de santé susceptible d'avoir une incidence sur la pratique des activités ou la sécurité du groupe.

Je reconnais avoir été pleinement informé de la nature des activités proposées, des risques normalement prévisibles liés à leur pratique en milieu marin ainsi que des consignes de sécurité applicables.

Je m'engage à respecter les instructions des encadrants, à adopter un comportement prudent et à signaler toute évolution de mon état de santé susceptible d'avoir une incidence sur ma sécurité ou celle des autres participants. »

Je remets à l'association ce document (signé, paraphé), une photo d'identité si ce n'est pas déjà fait,

une enveloppe timbrée avec mon adresse si je souhaite qu'on m'envoie ma carte de Membre, je m'acquitte de mon inscription 2026 - 2027. (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

☐ **J'ai pris connaissance et remplis le questionnaire de santé joint.**

☐ **Je reconnais** avoir pris connaissance de la politique de protection des données personnelles de l'association et être informé de mes droits au titre du Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD).

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 BELLYNCK, Denis LABITTE, Christophe RISCHEBE, Fabienne BERTHOLET, Isabelle CLAYSENS, Joel BERTHOLET.

ASSOCIATION OPALE LONGE CÔTE QUESTIONNAIRE D'AUTO-ÉVALUATION DE SANTÉ

Ce questionnaire est confidentiel.

Il est destiné à vous aider à évaluer votre aptitude à pratiquer les activités proposées par l'association.

Il reste en votre possession.

Vous n'avez pas à communiquer vos réponses à l'association.

Si vous répondez **OUI** à une ou plusieurs questions, il est recommandé de demander l'avis de votre médecin avant de participer aux activités.

Votre état de santé

Au cours des douze derniers mois :

1. Un médecin vous a-t-il déconseillé la pratique d'une activité physique ?
☐ Oui ☐ Non
2. Avez-vous été hospitalisé ou subi une intervention chirurgicale ?
☐ Oui ☐ Non
3. Avez-vous présenté une douleur thoracique, un essoufflement inhabituel ou un malaise lors d'un effort ?
☐ Oui ☐ Non
4. Avez-vous perdu connaissance ou présenté un malaise important ?
☐ Oui ☐ Non
5. Êtes-vous traité pour une maladie cardiaque, respiratoire ou neurologique ?
☐ Oui ☐ Non
6. Souffrez-vous d'une hypertension artérielle insuffisamment contrôlée ?
☐ Oui ☐ Non
7. Êtes-vous atteint d'un diabète nécessitant un traitement ?
☐ Oui ☐ Non
8. Prenez-vous un traitement susceptible d'altérer votre vigilance ou votre équilibre ?
☐ Oui ☐ Non
9. Présentez-vous actuellement une blessure ou une douleur limitant vos déplacements ?
☐ Oui ☐ Non
10. Avez-vous connu récemment une chute importante ou des troubles de l'équilibre ?
☐ Oui ☐ Non

Milieu marin (On est là pour ça)

11. Êtes-vous capable de marcher pendant une heure à votre rythme ?
☐ Oui ☐ Non
12. Êtes-vous capable d'entrer dans une eau froide sans difficulté particulière ?
☐ Oui ☐ Non
13. Savez-vous flotter et garder votre calme dans l'eau ?
☐ Oui ☐ Non

14. Êtes-vous à l'aise lorsque les vagues atteignent le niveau de la poitrine ?

☐ Oui ☐ Non

15. Craignez-vous fortement l'eau ou les vagues ?

☐ Oui ☐ Non

Votre pratique

16. Reprenez-vous une activité physique après plus de six mois d'arrêt ?

☐ Oui ☐ Non

17. Pensez-vous que votre état de santé nécessite un avis médical avant de pratiquer ?

☐ Oui ☐ Non

18. Souhaitez-vous bénéficier d'un accompagnement progressif lors de vos premières sorties ?

☐ Oui ☐ Non

Recommandations

Il est vivement conseillé de consulter votre médecin si :

- Si vous répondez **OUI à une ou plusieurs questions des rubriques « Votre état de santé » ou « Votre pratique »**, avant de participer aux activités.
- Vous débutez une activité physique régulière après 50 ans ;
- Vous présentez des facteurs de risque cardiovasculaire connus ;
- Vous avez le moindre doute sur votre aptitude à pratiquer.

Déclaration

Je reconnais avoir répondu à ce questionnaire avec sincérité.

Je comprends qu'il constitue une aide à l'auto-évaluation et ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé.

Date : / / Signature :

RAPPEL – CERTIFICAT MÉDICAL ET PRATIQUE SPORTIVE

Depuis la loi n° 2022-296 du 2 mars 2022 visant à démocratiser le sport en France, le Code du sport ne pose plus, pour les personnes majeures, de principe général imposant la présentation systématique d'un certificat médical pour pratiquer une activité sportive.

Les articles L. 231-2 et suivants du Code du sport prévoient notamment que, pour les personnes majeures, les fédérations sportives déterminent les conditions dans lesquelles un certificat médical peut être exigé pour la délivrance ou le renouvellement d'une licence.

Opale Longe Côte n'impose donc pas systématiquement la production d'un certificat médical pour l'adhésion et la pratique habituelle du longe-côte au sein de l'association.

Compte tenu des caractéristiques de l'activité physique pratiquée en milieu marin, l'association recommande néanmoins à chaque adhérent de solliciter l'avis de son médecin en cas de doute sur son état de santé ou son aptitude à pratiquer.

Le Conseil d'administration peut également, dans les conditions prévues par le règlement intérieur et pour des raisons objectives liées à la sécurité du pratiquant ou du groupe, demander exceptionnellement la production d'un certificat médical d'absence de contre-indication.

- **Références :** Code du sport, articles L. 231-2, L. 231-2-1 et L. 231-2-3 – loi n° 2022-296 du 2 mars 2022.