



 Opale Longe Côte

L'évolution  
en milieu  
aquatique  
naturel marin



## Nos Activités

### Longecôte

Mercredi et vendredi 18h30  
Dimanche 10h30  
(Toute l'année, vacances  
scolaires comprises)

### Nage avec Palmes

Samedi 10h  
(Toute l'année, vacances  
scolaires comprises) et  
séances à thème

### Aquaphilie

Séances spécifiques et  
lors des sorties

### Sur RDV

Nous accueillons:

- ♥ Groupes de Particuliers
- ♥ Associations
- ♥ Entreprises
- ♥ Ecoles
- ♥ Publics extraordinaires

*Consultez nous!*



## Rejoignez nous

Base de la Licorne  
1 Digue Nicolas II  
59140 Dunkerque

-  07 78 14 47 57
-  [contact@opalelongecote.fr](mailto:contact@opalelongecote.fr)
-  [opalelongecote](https://www.facebook.com/opalelongecote)
-  [OpaleLongeCote](https://www.instagram.com/OpaleLongeCote)

[www.opalelongecote.fr](http://www.opalelongecote.fr)

  
Opale Longe Côte

  
Opale Longe Côte

# LE PLAISIR EST DANS L'EAU

 Opale Longe Côte

**NAGE AVEC PALMES**  
 Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous Marins 

**NAGE EN EAU VIVE**  
 Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous Marins 

ENSEMBLE,  
CONTRE LES VAGUES À L'ÂME,  
LA DIFFÉRENCE, L'INDIFFÉRENCE



## L'Association Opale Longecôte

Le 8 mai 2007, en première mondiale à Dunkerque, OPALE LONGE CÔTE naissait et lançait l'expérience Longecôte.

Berceau de cette discipline aujourd'hui grand public et « people » reproduite en France et à l'étranger sous de multiples appellations, nous avons Ensemble testé et développé les fondamentaux de la pratique, créé la réglementation.

Notre association est agréée Jeunesse et Sports depuis le 9 novembre 2007 pour la discipline :

LONGECÔTE

*évolution en milieu marin!*

FAIRE DU SPORT, SE DÉPASSER,  
SANS NOTION DE COMPÉTITION, DE RIVALITÉ,  
SEULEMENT POUR LA SANTÉ,  
LE PLAISIR DE PARTAGER  
UN MOMENT, UNE ÉMOTION  
OU SIMPLEMENT UNE CONVERSATION...

## NAGE AVEC PALMES

Sous toutes ses formes et à la «Dunkerquoise». Pratiquer la Rand'Eau, ludique, accessible à tous, la houle, les vagues, l'éloignement de la plage procurent les sensations, les émotions, la dimension aventure, génératrice d'endorphines, parfois d'adrénaline, de **PLAISIR AVANT TOUT ET TOUJOURS!**



## AQUAPHILIE

Imaginée par les fondateurs de notre association, consiste à effectuer des séries de tests et jeux d'aisance qui reproduisent les conditions susceptibles d'être rencontrées lorsqu'on évolue en milieu aquatique marin. Base de la sécurité et du bien-être.

*On ne lutte pas avec la Mer,  
on s'y fonde,  
on apprend,  
on ressent.*



## C'est pas l'Homme qui prend la Mer

Du vent, des vagues, du courant, des émotions parfois des frayeurs... Le Longecôte, loisir sportif de pleine nature, véritable trail aquatique, pour tous, tout temps, toutes saisons tient toutes ses promesses.

Aucune sortie ne ressemble à une autre, les variations peuvent même être vécues au cours d'une même session, lors d'une bascule de marée ou selon des raisons que seul « Lir connaît. »

SÉCURITÉ, SOLIDARITÉ, CONVIVIALITÉ,  
TECHNICITÉ, HUMILITÉ, RESPECT

*Secrets d'une sortie réussie*



## LONGECÔTE

*évolution en milieu marin*

La meilleure façon de marcher c'est toujours la Vôtre!

La mer nous accueille et nous protège. Porté par l'élément, tout devient possible, marcher, courir, sauter, virvolter.

**OUVRONS, ENSEMBLE  
LA PORTE DES MERS.**

