



BIENVENUE DANS LA NEWSLETTER DE FORME ET LOISIRS EXINCOURT

FORME ET LOISIRS EXINCOURT : 9, RUE DES NATIONS 25400 EXINCOURT
N° RINA : W252000673 - SIREN : 884 536 735
fanfan.gym@gmail.com / 03 81 84 60 75 ou jcdupre4@orange.fr / 06 80 20 24 66

2024 - 25 - 01



La nouvelle équipe d'animation !

Youssef

Françoise

Paula

**Bonjour à toutes et à tous, adhérentes, adhérents, amis et partenaires de Forme et Loisirs Exincourt.
Bienvenue dans notre 1^{ère} newsletter de la saison 2024 - 2025, nous sommes le vendredi 13 septembre 2024.**

Et c'est parti !

La première semaine de cours de la saison 2024 - 2025 vient de se terminer ! Hormis la déconvenue survenue mercredi soir pour le cours de Pilates, rattrapée de justesse par Françoise (*nous vous présentons nos excuses pour ce dysfonctionnement*), on peut considérer que la reprise s'est plutôt bien déroulée, avec des niveaux de fréquentation aux cours que l'on peut qualifier de quasi-exceptionnels pour le lundi soir, le mardi et jeudi matin, avec une salle Morel quasi saturée (*à surveiller*), mais plutôt décevant le jeudi soir, avec un cours de cardio, qui ne semble pas encore avoir trouvé son public (*à suivre donc*). Cela étant dit, cette reprise est néanmoins assez satisfaisante, mais effectivement pas parfaite et on peut mieux faire ! Pour la fréquentation, il est encore difficile d'évaluer l'impact de la période d'essai gratuite sur ladite semaine. De plus, nous savons qu'en début de saison les fréquentations au moment des inscriptions sont toujours très fortes et que par la suite, elles se rééquilibrent.

C'est un vrai plaisir que de rédiger cette nouvelle et première lettre d'informations, qui ouvre la communication de la nouvelle saison sportive, les Newsletters étant l'outil de communication que nous utiliserons tout au long de la saison pour vous informer constamment sur la marche du club. La fréquence de parution est d'environ deux lettres par mois, et pour disposer d'informations en quasi-temps réel sur le club, vous pouvez vous connecter sur notre site internet mis à jour constamment ou devenir membre de notre groupe privé Facebook : Forme et Loisirs Exincourt.

Ce premier envoi de lettre d'informations par courriel me permet également de vérifier la validité des nouvelles adresses mails, que j'ai enregistré à partir de vos formulaires d'inscriptions, sachant que certaines écritures étaient assez difficiles à déchiffrer, ce qui me laisse douter de la véracité de toutes les informations en ma possession. Si, après avoir échanger avec des copains ou copines, vous identifiez qu'il y a eu un problème de diffusion, que vous avez été oublié n'hésitez pas à nous le faire savoir. Au fait, attention, pensez à bien vérifier le dossier SPAM de votre boîte aux lettres, car il y a de plus en plus de messages qui « tombent » dans les courriers indésirables.

Si nous revenons un petit peu en arrière sur le début de saison, comme prévu le **lundi 2 septembre 2024** au soir, dans la salle Morel d'Exincourt, s'est déroulée notre **soirée d'inscriptions** qui a permis de rencontrer de nouvelles personnes désireuses de faire connaissance avec notre club et pour certaines, de s'inscrire. **A noter que c'est la première fois que nous atteignons notre capacité maximale d'accueil en si peu de temps.** Avec les dossiers en cours de finalisation, nous venons de franchir la barre des 130 inscriptions, ce qui **nous amène à stopper toute nouvelle demande. Qu'on se le dise, les inscriptions sont stoppées.** Nous en sommes désolés, mais nous devons respecter notre capacité d'accueil, relative à la surface de la salle Morel. Merci aux membres du Comité qui se sont joints à Françoise lors de cette soirée d'inscriptions.

A partir du 18 septembre 2024, après une fabrication planifiée en début de semaine prochaine, les cartes d'adhérents à Forme et Loisirs Exincourt vont être distribuées progressivement lors des cours. **Ces cartes nominatives seront à présenter à l'entrée de la salle de Gym, aux membres du comité de l'association en charge du contrôle des entrées.** La présentation de la carte est indispensable pour accéder aux cours de Gym. Attention, en l'absence de Françoise dans la salle, chaque membre du Comité présent représente l'autorité de la Présidente du club. Françoise ne négocie jamais d'arrangement particulier avec un adhérent. Et s'il devait y avoir une exception, les membres du Comité en seraient avisés. Chaque membre du Comité a le devoir de faire respecter aux pratiquants le règlement intérieur, que l'adhérent a accepté lors de son inscription. Cette année, nous serons encore vigilants, car nous avons eu à constater dans un passé récent, que des personnes (*heureusement rares*) avaient fréquenté nos cours durant plusieurs semaines et ensuite s'étaient volatilisées. Il paraît qu'il y a des spécialistes de cette pratique, qui naviguent ainsi de club en club.

Nous continuerons à veiller au **changement de chaussures** pour accéder à la salle de cours. En effet, comme nous partageons la salle avec nos amis du karaté, un sport qui se pratique pieds nus, les gymnastes ne doivent pas ramener de gravier depuis l'extérieur, donc les chaussures utilisées au dehors sont proscrites. De plus, il faut respecter la protection du parquet.

Comme chaque année à la rentrée, nous réaliserons les **attestations de cotisations** demandées par les adhérents. Ces demandes seront traitées exclusivement par Françoise, qui est la seule habilitée à signer ce type de document, qui engage sa responsabilité pénale. Pour des raisons d'efficacité, ces attestations seront réalisées de façon groupée et si possible, transmises par courriels.

On peut donc considérer que la nouvelle saison sportive 2024 - 2025 a démarré sur les chapeaux de roues. Et à ce stade, nous devons remercier nos fidèles adhérents qui continuent à nous accorder leur confiance, et nous souhaitons la bienvenue aux nouveaux, en espérant qu'ils trouvent au sein de notre petite communauté associative, ce qu'ils ont espéré y trouver. **Bonne reprise à toutes et à tous.**



BIENVENUE DANS LA NEWSLETTER DE FORME ET LOISIRS EXINCOURT

FORME ET LOISIRS EXINCOURT : 9, RUE DES NATIONS 25400 EXINCOURT
N° RINA : W252000673 - SIREN : 884 536 735
fanfan.gym@gmail.com / 03 81 84 60 75 ou jcdupre4@orange.fr / 06 80 20 24 66

2024 - 25 - 01



Forme et Loisirs à la 4ème Fête du Sport en Musique d'Exincourt

Cette Fête du Sport en Musique d'Exincourt est devenue un rendez-vous incontournable du mouvement associatif exincourtois, une manifestation destinée à « booster » comme il se doit le démarrage des nouvelles saisons sportives et culturelles. En choisissant la date du samedi 7 septembre 2024, c'est-à-dire une date avancée d'une semaine par rapport aux dates des années précédentes, pour notre association, l'organisation à mettre en place était un peu plus compliquée à assurer, car nos cours de gym n'avaient pas encore repris, et nous avons dû relayer l'appel aux bénévoles par les réseaux sociaux. De plus, cette édition précoce faisait craindre une fréquentation plus faible, notamment à cause de la cohabitation avec de nombreuses autres manifestations importantes dans le Pays de Montbéliard comme, par exemple, la Campagne à la Ville d'Audincourt. Au bilan, c'est difficile de mesurer s'il y a eu moins de monde que d'habitude, mais parfois, les allées étaient très clairsemées. En regardant la Presse quotidienne de cette semaine, il semble que nous ne devons pas trop nous plaindre, car de nombreuses fêtes associatives de la région ont éprouvé aussi quelques difficultés. Par contre, ce choix de date a été excellent pour la météo !



Néanmoins, Forme et Loisirs a joué le jeu, et avec nos bénévoles, nous nous sommes investis pleinement dans la manifestation. Sur le complexe sportif de la ville et pour faire un clin d'œil aux JO de Paris 2024, Françoise avait choisi de placer cette fête du sport sous les auspices des anneaux Olympiques, afin de porter haut et fort l'esprit Olympique et para-Olympique, correspondant à des jeux ouverts à toutes et à tous, avec l'inclusion des personnes en situation de handicap et la fraternité en prime. A noter que les Anneaux Olympiques nous avaient été prêtés par l'EHPAD de la Résidence du Parc d'Audincourt, cette réalisation étant le fruit du travail des résidents dans le cadre des activités manuelles de l'établissement.





BIENVENUE DANS LA NEWSLETTER DE FORME ET LOISIRS EXINCOURT

La nouvelle équipe d'animation !



FORME ET LOISIRS EXINCOURT : 9, RUE DES NATIONS 25400 EXINCOURT
N° RINA : W252000673 - SIREN : 884 536 785
fanfan.gym@gmail.com / 03 81 84 60 75 ou jcdupre4@orange.fr / 06 80 20 24 66

2024 - 25 - 01

Ce samedi matin, dix bénévoles du club, majoritairement féminins, étaient présents dès les 10 heures sur le stade d'Exincourt, pour se mettre au travail et participer à notre installation, c'est-à-dire mettre en place et décorer le stand de l'association. Avec maîtrise et efficacité, ce travail fut rondement mené, malgré la bonne demi-heure de retard au démarrage, assez pénalisante mais surtout énervante à cause d'un cafouillage lié à un problème de clés, nous empêchant d'accéder aux salles. Comme les conditions météo étaient favorables, le soleil était même très chaud, nous avons choisi de nous installer sous l'avent de la salle Augé, appelé « la casquette », à côté de nos amis Tonio et Sandra du Karaté d'Exincourt et des sympathiques membres de l'association Art et Combats. A midi, tout était en place. Après avoir partagé un petit-déjeuner fait maison, offert par Françoise, plus tard, nous nous sommes retrouvés avec des collègues d'autres associations exposantes, pour partager une collation offerte par la municipalité d'Exincourt



C'est vers 14h15, que Magali Duvernois, la Maire d'Exincourt, inaugurerait la manifestation en présence de Charles Demouge, le Président de PMA. Et l'après-midi de déambulation intéressante, sympathique et conviviale pouvait débiter. Et il y avait de quoi faire jusqu'à 18h, heure de fin de la manifestation. Il faut dire que d'autres associations sportives et culturelles exincourtoises étaient également représentées. De nombreuses animations étaient proposées au public. On a pu retrouver nos copains du Comité des Fêtes d'Exincourt qui tenaient la buvette, d'Exinrailcourt, d'Exinlutte, du basket, du handball, de l'Harmonie Municipale, de Fayaa culture et sa danse africaine, d'Exin'danse, du conseil municipal des jeunes avec les Francas, du club photo, toutes ces associations accueillant leurs visiteurs soit dans leurs locaux respectifs ou sous des Vitabris répartis sur le stade. La municipalité voulait célébrer le sport et la diversité, dans la joie et en musique, ce qui fut fait.

Pour Forme et Loisirs Exincourt, Françoise avait choisi deux démonstrations gymniques, tout d'abord une séance de fitness avec baguettes (le pound), puis une autre séance de Pilates, avec le concours des bénévoles du club présents et de quelques jeunes visiteurs venus s'essayer à ces exercices. En complément, à 15h, Youssef assurait une séance découverte de la Marche Nordique sur le terrain de foot. Pour celles et ceux qui ne nous connaissaient pas, nous avons réalisé une vidéo de présentation qui tournait "en boucle" sur un écran plat, sachant que nous propositions des flyers aux personnes intéressées. Nous avons répondu à pas mal de questions, échangé avec des personnes venues se renseigner sur notre club et nous avons collé de nombreuses gommettes sur les cartes de participation, afin que les enfants puissent avoir leurs cadeaux.



Les organisateurs souhaitaient que cette manifestation soit « inclusive », c'est-à-dire que chacune et chacun puisse y participer et s'y amuser, en offrant un large panel d'activités sportives et culturelles à découvrir, même en situation de handicap. Nous pouvons considérer que l'objectif a été atteint, grâce à la mise en place de parcours de « sports adaptés » ou « auditifs », par l'accueil de l'association « Sésame Autisme », et la présentation d'une pratique assez impressionnante de handball pour tous, usant de règles et de moyens adaptés aux personnes en situation de handicap, à l'aide de fauteuils roulants spécifiques appelé « handadapté ».

Le complexe sportif accueillait également une structure gonflable, un photomaton et des jeux de kermesse, sans oublier la présence du traditionnel petit camion musical qui vend de succulentes glaces à l'italienne.



BIENVENUE DANS LA NEWSLETTER DE FORME ET LOISIRS EXINCOURT

FORME ET LOISIRS EXINCOURT : 9, RUE DES NATIONS 25400 EXINCOURT
N° RINA : W252000673 - SIREN : 884 586 785
fanfan.gym@gmail.com / 03 81 84 60 75 ou jcdupre4@orange.fr / 06 80 20 24 66

2024 - 25 - 01



Merci aux organisateurs qui ont permis le déroulement de cette belle et sympathique journée associative. Un grand merci aux membres et aux amis de Forme et Loisirs Exincourt qui se sont mobilisés pour que notre représentation soit réussie, pleine d'émotion et de joie partagée. Merci à celles et ceux qui nous ont visités. Merci pour l'aide et les encouragements. Merci aux personnes et aux enfants qui sont venus à notre rencontre.

FÊTE DU SPORT EN MUSIQUE

SAMEDI 7 SEPTEMBRE 2024

À PARTIR DE 14H00

COMPLEXE SPORTIF
D'EXINCOURT

RESTAURATION
SUR PLACE

Ville d'
Exincourt

ACTIVITÉS ET ASSOCIATIONS PRÉSENTES

BASKET - BILLARD - CLUB OBJECTIFS PHOTOS -
COMITÉ DES FÊTES D'EXINCOURT - CONSEIL
MUNICIPAL DES JEUNES ET FRANCAS -
EXIN'DANSE - EXIN'TRAIL - FAYAA CULTURE -
FUTSAL - FOOTBALL - FORME ET LOISIRS -
GESTES DE 1ER SECOURS - HANDBALL -
HARMONIE MUNICIPALE D'EXINCOURT - JEUX DE
KERMESSE - KARATÉ - LUTTE - PARCOURS
AUDITIF - PARCOURS SPORT ADAPTÉ -
PHOTOMATON - SÉSAME AUTISME - STRUCTURES
GONFLABLES - TENNIS - TIR - VÉLO SMOOTHIE



PROGRAMME

14H00 Inauguration fête des sports en musique

14H30 Départ 1er trail 5 km

14H45 Exin'danse

15H00 Initiation Marche Nordique

15H30 Harmonie municipale

16H00 Exin'danse

16H30 Départ second trail 5km

17H30 Fayaa Culture



Restez prudent et prenez bien soin de vous ! Nous restons à votre disposition pour répondre à vos éventuelles questions.
Pour Forme et Loisirs Exincourt, Jean-Claude Dupré : 0680202466
Secrétaire en charge de la communication et de l'informatisation. jcdupre4@orange.fr ou jcdupre5625@gmail.com