

FORME ET LOISIRS EXINCOURT

SAISON 2025 - 2026



Egalité, Tolérance, NEWSLETTER 2025-26 - 02

« L'HUMANITÉ DEVRA METTRE UN TERME À LA GUERRE, OU LA GUERRE METTRA UN TERME À L'HUMANITÉ. » J. F. KENNEDY

Bonjour à toutes et à tous, adhérentes, adhérents, amis et partenaires de Forme et Loisirs Exincourt.

Bienvenue dans notre 2^{ème} newsletter de la saison 2025 - 2026, nous sommes le vendredi 19 septembre 2025.

Et c'est reparti !

Nous arrivons déjà au terme de la 2^{ème} semaine de Gym et demain samedi 20 septembre, Youssef animera sa première séance de marche nordique. Tout est donc reparti et cela va très vite.

Comme vous le savez, les inscriptions sont closes. Nous sommes extrêmement surpris d'avoir atteint si vite notre capacité d'accueil.

Le téléphone sonne encore quatre à cinq fois par jour. Nous sommes désolés de devoir dire que nous ne pouvons plus accepter de nouvelles candidatures, mais c'est ainsi, les murs de la salle Morel ne sont pas extensibles.

Sur quelques jours, notre site internet a enregistré plus de 100 consultations journalières ! Du jamais vu !! ??

En effet, les niveaux de fréquentation aux cours sont très élevés. La salle Morel semble bien petite.

Les cartes d'accès pour entrer dans la salle de cours vont être fabriquées la semaine prochaine et distribuées dans la foulée. Au terme de cette distribution, la présentation de la carte sera demandée systématiquement avant d'accéder à la séance de cours. Les membres du Comité Directeur assureront le contrôle des entrées. Le principe de base est simple : pas de carte = pas de cours.

Nous rappelons la nécessité du changement de chaussures avant le cours. Pensons à nos amis du karaté.

Nous attirons votre attention sur la ponctualité. Pour assister au début du cours, il faut être à l'heure. C'est la garantie de pouvoir réaliser une séance de Gym en toute sécurité. En effet, participer à une séance de sport sans échauffement est très dommageable pour le corps, voire risqué et même dangereux. Pas d'échauffement = pas de cours. Alors, la ponctualité n'est pas une vertu, c'est une exigence sportive !

Nous avons commencé la réalisation des attestations de cotisations. Au besoin, adressez-vous à Françoise. Nous vous les transmettrons par mails ou en tirage papier, selon le besoin.

Un petit rappe, pourquoi Forme et Loisirs demande un certificat médical aux nouveaux adhérents ?

Règles concernant les certificats médicaux et les inscriptions.

Depuis 2018

- Le certificat médical n'est exigé qu'une fois tous les 3 ans (au lieu de chaque année).
- Les années intermédiaires, le licencié doit remplir le questionnaire de santé QS-Sport.
- Si le questionnaire révèle des facteurs de risque, une visite médicale annuelle est nécessaire.
- S'il n'y a aucun facteur de risque, le licencié atteste simplement de sa situation auprès de sa fédération.

Depuis 2022

- Le certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) n'est plus obligatoire de manière générale.
- Toutefois, chaque fédération peut décider d'en exiger un, après avis de sa commission médicale (qui définit les examens, leur contenu et leur périodicité).
- **Pour les clubs non affiliés à une fédération (comme Forme et Loisirs Exincourt), cette obligation relève de la discrétion de la structure.**
- **Notre association, n'étant pas fédérée et ne disposant pas d'expertise médicale, a donc choisi de maintenir la procédure en place depuis 2018.**

Pour la saison 2025-2026, les règles applicables restent celles définies en 2018 :

- Présentation d'un certificat médical de non-contre-indication à la pratique du fitness, valable 3 ans.
- Ou, à défaut, un formulaire attestant de l'autoévaluation via le questionnaire QS-Sport, avec résultat favorable.
- Pour simplifier l'organisation, un formulaire collectif sera signé par les adhérents concernés, confirmant qu'ils ont bien procédé à leur autoévaluation.





Forme et Loisirs Exincourt et la 5ème édition de la Fête du Sport en Musique

Depuis 2021, la Fête du Sport en Musique d'Exincourt s'est installée dans le paysage associatif exincourtois comme un moment incontournable de la reprise d'activité des nouvelles saisons sportives.

Pour ce samedi 13 septembre 2025, la météo incertaine qui sévissait depuis quelques jours sur notre région nous laissait craindre l'apparition de séquences pluvieuses qui auraient pu perturber nos présentations, mais en fait il n'en fut rien.

Même si nous n'étions plus en mesure d'accueillir de nouveaux adhérents en gymnastique, nous avons décidé de participer à la manifestation, en portant à la connaissance des visiteurs un message sportif et pédagogique sur la gestion de la fréquence cardiaque, accompagnée d'une démonstration gymnique de « Cardio », tout en faisant la promotion de la marche nordique avec une heure d'initiation animée par Youssef, cette activité étant inscrite en dur dans le programme de la saison.



Ce samedi matin, sept bénévoles du club étaient présents dès les 10 heures pour mettre en place et décorer notre stand de présentation. C'est dans la bonne humeur que le travail fut rondement mené, alors qu'une pause petit-déjeuner concocté par Françoise, avec du café, du thé et une vingtaine de petit-pains au chocolat, apportait l'énergie nécessaire au soutien de l'activité.

Comme les conditions météo étaient favorables, nous nous sommes installés sous l'auvent de la salle Augé, mais à y réfléchir, compte tenu de nombreux emplacements étaient vacants devant nous, nous nous sommes retrouvés un peu à l'écart de la manifestation, ce qui a certainement pesé sur le niveau de fréquentation de notre secteur. Il faut bien dire que cette manifestation est particulièrement tournée vers la jeunesse et les enfants, et il faut reconnaître que nous n'avons pas beaucoup d'activité à leurs proposer.

A midi, tout était en place, et nous pûmes nous rendre, avec nos amis des associations exincourtoises, à la petite collation offerte par la municipalité d'Exincourt.

Vers 14h, Mme le Maire Magali Duvernois prenait la parole pour lancer la 5ème « Fête du Sport en Musique d'Exincourt », passant ensuite le micro à Pascal Bau, le nouvel adjoint aux sports dont c'est une première, pour qu'il présente la manifestation. La fête pouvait démarrer.

FORME ET LOISIRS EXINCOURT

SAISON 2025 - 2026



ICI ON AIME LA MUSIQUE



Egalité, Tolérance, NEWSLETTER 2025 et 26 - 02

« L'HUMANITÉ DEVRA METTRE UN TERME À LA GUERRE, OU LA GUERRE METTRA UN TERME À L'HUMANITÉ. » J. F. KENNEDY



Pour Forme et Loisirs, de nouveaux bénévoles nous rejoignent afin de participer aux animations prévues par Françoise. Ainsi à 14h30, Françoise pouvait débiter sa séance de Cardio, qui a bien fait transpirer les participants. Puis à 15h00, Youssef prenait le relai avec son initiation à la marche nordique durant près d'une heure. A 16h30, Françoise lançait sa seconde démonstration avec une séance de « Body Pump ». On peut noter que plus d'une quinzaine d'adhérents de Forme et Loisirs se sont mobilisés pour notre participation à l'édition 2025 de la Fête du Sport en Musique d'Exincourt. C'est formidable.

A noter que, comme d'habitude, nos amis du Comité des Fêtes tenaient avec brio une buvette très fréquentée, proposant en plus des boissons, d'excellentes crêpes et de savoureux beignets.

Comme à l'accoutumé, chaque association exincourtoise présentait son savoir faire et les enfants venaient à la recherche de « leur coup de tampon » sur les cartes de participation, afin qu'ils puissent avoir leurs cadeaux.

En complément des présentations de parcours sportifs dit « adaptés » ou « auditifs » avec notre ami Thierry, le complexe sportif accueillait une structure gonflable et d'autres animations, sans oublier notre ami « Tchoupy » et ses succulentes glaces.

Encore 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.



FORME ET LOISIRS EXINCOURT

SAISON 2025 - 2026



ICI ON AIME LA MUSIQUE



Egalité, Tolérance, NEWSLETTER 2025-26 - 02

« L'HUMANITÉ DEVRA METTRE UN TERME À LA GUERRE, OU LA GUERRE METTRA UN TERME À L'HUMANITÉ. » J. F. KENNEDY

OCTOBRE ROSE

Chaque année, le mois d'octobre est dédié à la sensibilisation au dépistage précoce et à la lutte contre le cancer du sein.

À travers la campagne **OCTOBRE ROSE**, associations, collectivités et citoyens s'unissent pour rappeler l'importance du dépistage, soutenir les personnes touchées par la maladie et promouvoir la recherche.

FORME ET LOISIRS EXINCOURT s'inscrit pleinement dans cette démarche solidaire et citoyenne.

Pour cet **OCTOBRE ROSE 2025**, nous nous associons aux actions lancées par la ville d'Exincourt **ENSEMBLE, MOBILISONS-NOUS**, qui propose 2 temps forts solidaires au profit de la Ligue contre le cancer :

Les **MARDIS ROSES 23, 30 SEPTEMBRE ET 7 OCTOBRE**, qui se déroulent au complexe sportif de la ville, qui propose aux personnes munies d'une carte achetée en mairie de découvrir chaque semaine 3 disciplines dispensées par des associations exincourtoise : basket, danse africaine, lutte, hand, danse, trail, foot, karaté, gym, avec la possibilité de se restaurer après l'effort.

Exincourt

10 octobre 2025

MARCHE ROSE

DÈS 18H30

Échauffement avec Forme et Loisirs

Inscription : 3€ ou accès avec la carte

Fondue par JUJU Animation

Animation musicale

Suivi du

DÉFILÉ D'OCTOBRE ROSE - 2€

21H00 - Salle Augé

LA LIGUE CONTRE LE CANCER

Ville d'Exincourt

La **MARCHE D'OCTOBRE ROSE, LE VENDREDI 10 OCTOBRE DÈS 18H30**, avec un échauffement collectif, les marcheurs nous ont concoctés un circuit de 5 km. La restauration est possible sur place. Il y aura de la musique et un défilé de mode organisé par la Ligue contre le cancer.

Pour les "mardis roses à la découverte de nos associations", Françoise animera une séance de Gym le mardi 7 octobre de 18h à 19h dans la salle Brodbeck. C'est Françoise qui assurera l'échauffement de la marche rose.

Les cartes donnent accès à toutes les animations organisées par les associations exincourtoises, mais également à la marche et au défilé qui suivra.

Exincourt

Octobre Rose

LES MARDIS ROSES

à la découverte DE NOS ASSOCIATIONS

Plus d'infos sur www.ville-exincourt.fr

LA LIGUE CONTRE LE CANCER

Ville d'Exincourt

PROGRAMME DES MARDIS ROSES

ACCÈS AVEC LA CARTE ROSE

23 SEPTEMBRE

- Basket - 18h à 20h, salle Augé
- Fayaa Culture - 18h à 21h, salle Morel
- Lutte - 18h15 - 20h15, salle de lutte

30 SEPTEMBRE

- Hand - 18h à 20h, salle Augé
- Exindanse - 18h à 20h, salle Brodbeck
- Exintrail - 18h30 et 19h30 - Complexe sportif

07 OCTOBRE

- Foot - 18h à 20h, terrain honneur
- Forme et Loisirs - 18h à 19h, salle Brodbeck
- Karaté - 18h30 à 20h, salle Morel entraînement

Foodtruck sur place

Cartes en vente en mairie

Octobre Rose Exincourt

LES MARDIS ROSES

MARCHE DU 10 OCTOBRE ET DÉFILÉ D'OCTOBRE

Prix Minimum 10€ adultes 5€ enfants

Inscrivez-vous !

Cette carte donne accès AUX MARDIS ROSES + MARCHE ET DÉFILÉ

10 OCTOBRE - COMPLEXE SPORTIF

L'ARGENT RÉCOLTÉ SERA INTÉGRALEMENT REVERSÉ À LA LIGUE CONTRE LE CANCER !

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'information. jcdupre4@orange.fr ou jcdupre5625@gmail.com