

BIENVENUE DANS LA NEWSLETTER DE FORME ET LOISIRS EXINCOURT



FORME ET LOISIRS EXINCOURT : 9, RUE DES NATIONS 25400 EXINCOURT
Numéro d'enregistrement RNA : W252000673 - Identifiant SIREN : 884 586 785
fanfan.gym@gmail.com / 03 81 34 60 75 ou jcdupre4@orange.fr / 06 80 20 24 66

N03 - 2023 2024

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

Bienvenue dans notre troisième newsletter de la saison 2023 - 2024, nous sommes le vendredi 22 septembre 2023.

Les News de la reprise !

Nous venons de terminer notre 2^{ème} semaine de Gym et nous pouvons dire que nous sommes très satisfaits, voire très agréablement surpris, du très important niveau de fréquentation à tous les cours de la semaine. Nous avons même atteint des records, ce qui fait que la salle Morel nous a parus parfois un peu trop petite. Cela nous a amené à réfléchir, l'enthousiasme pouvant se transformer en inquiétude. Au niveau des adhésions, tout s'est passé très vite. Alors qu'à la même époque la saison dernière, nous ne comptons que 95 inscriptions, cette semaine, nous avons atteint le chiffre de 124 adhésions (92 Tous Gym, 23 Gym du matin avec 9 dirigeants & moniteurs ; 111 filles et 13 garçons ; 29 exincourtois), ce qui est pour nous des chiffres assez incroyables, surtout si tôt dans la saison, nous contraignant à annoncer mercredi soir l'arrêt du processus d'inscriptions. Notre expérience dans ce domaine nous a souvent montré que les niveaux de fréquentations baissent avec le temps, souvent à partir de la 3^{ème} phase de la saison sportive. Si cela venait à se reproduire cette saison, nous pourrions envisager de réouvrir les inscriptions début 2024 avec une tarification adaptée. Nous vous tiendrons informés.

Toutes les cartes d'accès aux cours ont été fabriquées. Elles seront distribuées courant de semaine prochaine. Hormis pour les nouvelles personnes, qui auront signalé à Françoise qu'elles viennent réaliser un essai, à partir du lundi 2 octobre 2023, la présentation de la carte sera demandée systématiquement avant d'entrer dans la salle, par des membres du Comité Directeur de l'association en charge du contrôle des entrées. Le principe de base est simple : pas de carte = pas de cours. Pour mémoire, lors de l'Assemblée Générale du 28 avril 2023, un nouveau Comité a été mis en place à savoir : Françoise à la Présidence, Nouria Vice-Présidente, Jean-Claude au secrétariat, Audrey Secrétaire adjointe, Annie Trésorière, Nadya Trésorière adjointe et Marie-Hélène aux activités sportives hors Gym. En l'absence de Françoise, chaque membre du Comité présent à une séance de Gym représente l'autorité de la Présidente. Françoise ne négocie jamais d'arrangement particulier avec un adhérent. S'il devait y avoir une exception qui confirmerait la règle, les membres du Comité en seraient avisés. Rappelons que ces derniers ont le devoir de faire respecter le règlement intérieur. Par exemple, tout en contrôlant les entrées dans la salle de cours, veiller au changement de chaussures avant de rentrer dans la salle, notre salle étant partagée avec le karaté, un sport qui se pratique pieds nus, avec aussi le souci de respecter le parquet. Merci pour votre compréhension.

ATTENTION : La ponctualité, c'est la garantie que l'on réalisera une séance de Gym en 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 il est impératif d'être à l'heure aux cours.

Les attestations de cotisations vont très prochainement être réalisées et envoyées par courriel aux demandeurs. Il faut nous signaler si vous souhaitez un tirage papier.

Une nouvelle fois, nous souhaitons la bienvenue aux nouveaux arrivants et nous adressons nos plus vifs remerciements aux personnes qui ont accepté de nous renouveler leur confiance en se réinscrivant pour la nouvelle saison.

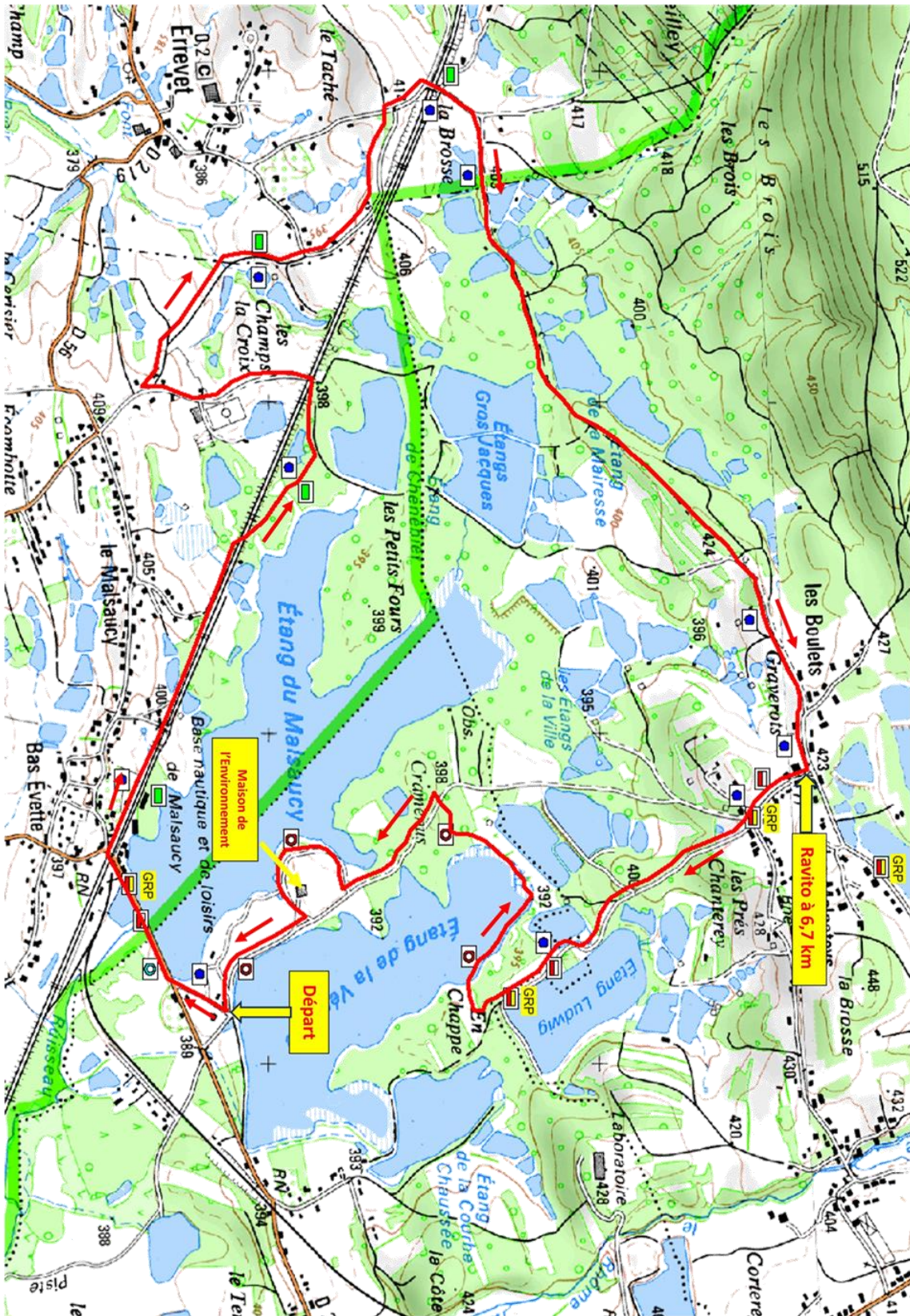
La randonnée du Lion du 23 septembre 2024

Forme et Loisirs Exincourt débute sa nouvelle saison 2023 - 2024 dite de "loisirs sportifs" par sa participation à la Rando du Lion. Organisées dans le cadre du week-end du célèbre semi-marathon du Lion qui, cette année, se déroulera à nouveau dans le sens Montbéliard vers Belfort pour des raisons de contraintes de dénivelés réglementaires pour le championnat de France de la discipline, les Marches du Lion sont organisées durant la journée du **samedi 23 septembre 2023**, au Malsaucy, le lieu très connu des Eurockéennes, le dimanche étant réservé à l'épreuve phare. Quatre clubs de marcheurs, les randonnées bavariaise et hérimoncourtoise, les Sports Réunis et le CD90, se sont associés pour proposer 3 parcours de marche dans une nature préservée : 5,2 km ; 10,2 km et 14,6 km.

Nous avons opté pour le parcours de 10,2 km, d'une durée estimée de 3h15 avec un dénivelé de 177 mètres. Cette marche est considérée par les organisateurs comme facile. Voir le plan ci-après. Attention, pour des raisons d'organisation, inscrivez-vous préalablement et prévoyez un casse-croûte tiré du sac avec un équipement de randonneurs adapté à l'épreuve.

Pour le programme, nous proposons de nous retrouver à 9h15 au stade d'Exincourt pour organiser un co-voiturage, afin de partir à 9h30 en direction du Malsaucy. Nous devrions arriver vers 10h sur le Parking de la Base Nautique. Certaines personnes seront déjà sur place. Françoise réalisera les inscriptions "par équipe" au nom de Forme et Loisirs Exincourt, les frais étant à la charge du club. Le départ de la marche sera à 10h15. Vers midi, nous ferons une halte casse-croûte. Notre heure de retour au point de départ devrait être 14h. A noter, qu'un point de ravitaillement est installé au km 6,7 au lieu-dit "Les Boulets". Suivant le rythme de notre marche, il se pourrait que ce lieu soit propice à la restauration. A demain en espérant que la météo nous sera favorable.





Parcours de 10,2 km avec les baissages : Dénivelé de 177 m - Temps de marche 3h15

Soyez 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