

# FORME ET LOISIRS EXINCOURT

## SAISON 2024 - 2025

### 2024 - 25 - 03

*Egalité, Tolérance, Accueil, Respect, Estime*

« 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 3<sup>ème</sup> newsletter de la saison 2024 - 2025, nous sommes le mardi 8 octobre 2024.**

### Octobre Rose

Du 1er au 31 octobre 2024, **Octobre Rose** nous invite à porter le célèbre ruban rose contre le cancer du sein et à faire un don pour soutenir la recherche. C'est aussi le moment de se faire dépister. Comme le mentionne « **La Ligue contre le Cancer** » sur son site internet, les chiffres clés à retenir sont les suivants : 1 femme sur 2 méconnaît les risques liés au cancer du sein (53 %), soit 14,8 millions de femmes âgées de 18 ans ou plus ; 2 femmes sur 3 ignorent que l'alcool est un facteur de risque majeur du cancer du sein (63 %) ; 1 femme sur 2 n'identifie pas le tabac comme un facteur aggravant du cancer du sein (49 %). Alors, il faut inciter les femmes à apprendre à surveiller leurs seins, consulter régulièrement et penser au dépistage.

Nous avons donc débuté la 30<sup>ème</sup> édition d'**OCTOBRE ROSE**, un rendez-vous mondial incontournable consacré à la lutte contre le cancer du sein, un mois particulier où les professionnels de santé et les associations regroupent leurs forces pour porter, haut et fort, la cause du dépistage du cancer du sein. Une femme sur huit sera touchée par ce cancer au cours de sa vie. En France, c'est le premier cas de cancer chez les femmes, c'est le plus mortel et c'est également 60000 nouveaux malades par an. Détecté à un stade précoce, 9 femmes sur 10 en guérissent à l'horizon des 5 ans, d'où toute l'importance portée à la prévention. C'est essentiel de savoir reconnaître les signes avant-coureurs et de se faire dépister régulièrement. **OCTOBRE ROSE**, c'est l'occasion d'organiser des initiatives pour récolter des fonds et soutenir les instances impliquées dans la lutte contre le cancer du sein. On peut porter le petit ruban **ROSE** ou acquérir des produits dérivés créés pour la campagne. Les bénéfices de toutes les manifestations sont intégralement reversés aux associations qui accompagnent les malades, ou à la recherche médicale et scientifique. C'est aussi bien sûr, un peu partout en France sur le terrain, la promotion du dépistage. A l'international, **OCTOBRE ROSE** ce sont aussi de nombreux monuments historiques qui se parent de **ROSE** pour soutenir la campagne. Chez nous, la couleur **ROSE** s'impose également dans les rues de nos villes, les vitrines des commerçants, les lieux publiques, etc... **Tous solidaires pour cette noble cause.**

Comme chaque année, **FORME ET LOISIRS EXINCOURT** participe à cette campagne. Cette année, regrettant qu'Exincourt n'ait pas reconduit sa marche nocturne Rose, nous avons décidé de nous inscrire « massivement » à la marche organisée le dimanche 13 octobre par la **ville d'AUDINCOURT**, appelée **L'AUDINCOURTOISE**, en partenariat avec le **COMITE DE MONTBELIARD DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER**.

Pour les 30 ans du club et la 30<sup>ème</sup> édition d'**Octobre Rose**, le montant des inscriptions collectives du Groupe « Forme et Loisirs » est pris en charge par le club. Nous sommes 40 inscrits. Les inscriptions Groupe sont soldées. Le chèque sera remis demain matin au comité organisateur. A ce moment là, nous récupérerons les T-shirt Roses. Nous ne prenons plus en compte les demandes individuelles à venir.

**Mais comme cette inscription est gratuite pour les participants du club, dimanche matin, venez avec de la monnaie, car nous vous proposerons de participer à une collecte que nous allons organiser, afin de recueillir une somme complémentaire, que nous remettrons à la fin de l'épreuve à la Ligue contre le Cancer. Pour Forme et Loisirs, cette somme au bénéfice d'Octobre Rose s'ajoutera au chèque payé par le club. Alors soyez généreux.**

### HORAIRES À RETENIR POUR LE DIMANCHE 13 OCTOBRE 2024 :

**9h00 : Rdv Parking de la Filature, regroupement, distribution des T-shirts selon la liste des inscrits**

**9h15 : Départ en groupe (en rose), en direction de la place du Marché, pour une arrivée groupée sur la place**

**9h30 : Place du Marché échauffement**

**10h00 : Départ de la marche de 5 km.**

**ATTENTION CHANGEMENT DE SALLE : Cette semaine, la municipalité d'Exincourt accueille un « Salon du livre » à partir du mercredi 9/10, en utilisant les salles Morel. Nous avons dû transférer nos cours concernés dans la salle de nos amis du CLUB de LUTTE d'Exincourt, à l'étage de la salle Augé. Il y aura un accueil à l'entrée. Sont concernés les cours du mercredi 9 octobre, jeudi 10 octobre et lundi 14 octobre 2024.**

*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](mailto:jcdupre4@orange.fr) ou [jcdupre5625@gmail.com](mailto:jcdupre5625@gmail.com)*

**L'Audincourtoise**  
course ou marche de 5km ouverte à tous

dimanche **13** octobre

**Place du Marché**  
Dès 9h30 pour l'échauffement  
Départ de la course à 10h

Prévente  
le 15 sept. à la « Faites du sport » - parc Japy  
du 7 au 11 octobre - hall de la mairie  
de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30  
ou le matin de la course à partir de 9h30

organisée au profit de  
la Ligue contre le cancer  
Comité de Montbéliard  
Marche et course : 7€

T-shirt offert