

FORME ET LOISIRS EXINCOURT

SAISON 2025 - 2026



FORME ET LOISIRS
EXINCOURT



Egalité, Tolérance, NEWSLETTER 2025-26 - 03

“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^{ème} newsletter de la saison 2025 – 2026, nous sommes le jeudi 9 octobre 2025.

OCTOBRE ROSE 2025 !

Comme chaque année, du 1^{er} au 31 octobre, **Octobre Rose** nous rappelle l'importance du dépistage et de la prévention contre le cancer du sein. Porter le ruban rose, c'est affirmer notre soutien à toutes celles qui luttent, mais aussi à la recherche et à la sensibilisation. Le message reste essentiel : une femme sur huit sera concernée par ce cancer au cours de sa vie. Pourtant, détecté tôt, il se soigne dans 9 cas sur 10. Le dépistage régulier sauve des vies et il ne faut jamais hésiter à consulter ou à s'informer. Selon la **Ligue Contre Le Cancer**, trop de femmes ignorent encore les risques : plus d'une sur deux méconnaît les facteurs de risque liés au cancer du sein ; deux sur trois ne savent pas que l'alcool en est un facteur majeur ; près d'une sur deux ne réalisent pas que le tabac l'aggrave également. Tout au long du mois, les associations, les professionnels de santé et les bénévoles se rassemblent pour faire briller la couleur rose dans nos villes et rappeler l'importance du dépistage. Les initiatives locales, ventes solidaires et manifestations permettent de récolter des fonds pour la recherche et l'accompagnement des malades.

À **Exincourt** aussi, les associations s'engagent : animations, mobilisation et moments de partage rythmeront ce mois placé sous le signe de la solidarité. **Forme et Loisirs Exincourt** s'inscrit pleinement dans cette démarche solidaire et citoyenne. Ensemble, faisons rayonner le **rose** et portons haut les valeurs de prévention, d'espérance et de vie. Pour **Octobre Rose 2025**, nous nous sommes associés aux actions initiées par la ville d'Exincourt **“Ensemble, mobilisons-nous”**, qui a proposé 2 temps forts solidaires au profit de la **Ligue Contre Le Cancer** :

Tout d'abord, les **mardis roses 23, 30 septembre et 7 octobre**, qui se sont déroulés au complexe sportif de la ville, qui ont proposé aux personnes munies d'une carte achetée en mairie de découvrir chaque semaine 3 disciplines dispensées par des associations exincourtoises : basket, danse africaine, lutte, hand, danse, trail, foot, karaté, **gym**, avec la possibilité de se restaurer après l'effort. Les cartes vendues contre un montant de 10 € permettent aux détenteurs de participer à toutes les activités **Octobre Rose** organisées par la ville. Mardi 7 octobre, c'était au tour de **Forme et Loisirs Exincourt** d'animer un atelier **zumba**. De 18h à 19h15, Françoise, avec quelques copines adhérentes du club venues soutenir la démarche et que Françoise remercie infiniment, a fait bouger des pratiquants de tous les âges, désireux de passer un bon moment festif en transpirant un peu.



Puis, la **Marche Rose** du **vendredi 10 octobre dès 18H30**, qui propose de parcourir un circuit de randonnée de 5 kms tracé par l'association des marcheurs d'Exincourt. Le départ se situe dans le complexe sportif de la ville. Pour les personnes qui ne disposent pas de carte à 10 €, le montant de l'inscription à la marche est de 3 € au profit de la Ligue.



Forme et Loisirs a été sollicitée pour organiser l'échauffement. Et donc à 18h30, Françoise lancera l'épreuve avec quelques minutes d'échauffement qui mettront en bonnes conditions, les marcheurs que nous espérons nombreux. Venez nombreuses et nombreux nous retrouver au stade d'Exincourt.

Un service de fondue aux fromages est également proposé, avec de la musique. Un défilé de mode organisé par la Ligue contre le cancer terminera cette soirée caritative.

Octobre Rose, c'est aussi un élan de générosité collective. Chaque geste, chaque don, chaque sourire participe à soutenir la recherche, à accompagner les malades et à faire reculer la maladie. Ensemble, nous prouvons que la solidarité est une véritable force. Cette générosité collective colore Octobre Rose d'une lumière particulière : celle du cœur. Elle unit les personnes autour d'une même cause, celle de la vie et de l'espérance.

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