



# 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

## 2022 - 2023 - 03



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

Bienvenue dans notre Newsletter, nous sommes le mardi 4 octobre 2022.

## Lettre spéciale "Randonnées"



### La Rando du Lion

Après l'annulation des éditions 2020 et 2021 à la suite de la crise du Covid, la 37<sup>ème</sup> édition du LION était de retour le week-end du 24 septembre 2022.

Respectant la tradition, nous avons participé à la **Randonnée du Lion** du samedi après-midi, en choisissant le parcours de 6,8 km, à couvrir en deux heures, ouvert à tout le monde.

Découvrez en cliquant [ICI](#) la publication que nous avons réalisé sur notre site internet pour présenter le déroulé de cette randonnée particulièrement arrosée, mais bien sympathique.



### Les Marches d'Octobre Rose

Nous venons de débiter la 29<sup>ème</sup> édition d'**OCTOBRE ROSE** qui se déroulera du samedi 1er OCTOBRE jusqu'au lundi 31 OCTOBRE 2022. **OCTOBRE** est devenu le mois incontournable dans le monde entier consacré à la lutte contre le cancer du sein. C'est 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 pour 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 publics, etc... Tous solidaires pour cette noble cause.

Comme chaque année, FORME ET LOISIRS EXINCOURT participe à cette campagne en s'inscrivant dans deux actions organisées pour l'occasion par les **villes d'EXINCOURT et d'AUDINCOURT**, en partenariat avec le **COMITE DE MONTBELIARD DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER**. **Nous vous invitons à nous retrouver :**

- **le VENDREDI 7 OCTOBRE 2022 à 18h00 au complexe sportif de la ville**, pour participer à **LA MARCHÉ NOCTURNE D'OCTOBRE ROSE D'EXINCOURT**, où de nombreuses animations vous attendent : buvette, vente de Tee-shirt, stand d'autopalpation, animation musicale. Françoise assure l'échauffement avant la course **N'OUBLIEZ PAS de vous munir d'un MOYEN D'ECLAIRAGE POUR LA FIN DU PARCOURS**.
- **le DIMANCHE 9 OCTOBRE 2022 à 9h00 sur la place du Marché à AUDINCOURT**, pour participer à **L'AUDINCOURTOISE**, une marche de 5 km ouverte à tout le monde, où il y aura également de nombreuses animations.

**Les frais d'inscription sont pris en charge par le club pour les adhérents.**

**En prévision (et à confirmer) : Durant le week-end du samedi 22 et dimanche 23 octobre 2022, nous pensons participer à la 24<sup>ème</sup> marche populaire de BAVANS ouverte à tous, organisée par la Randonnée Bavanaise pour le parcours de 10 km. Le départ et l'arrivée étant fixés dans la salle des fêtes de Bavans, nous pensons choisir un départ du dimanche matin à 10h00 avec un casse-croûte tiré du sac à l'arrivée vers un peu plus de midi dans la salle.**

SOLIDARITÉ - PERSONNES  
ACCÈS - LOGEMENT  
COMMERCE - ARTISANAT

## Octobre rose

Vendredi  
7 octobre  
au complexe sportif d'Exincourt

Marche nocturne 2€\*  
Course nocturne 3€\*

Inscriptions dès 18h  
Départ à 19h

Buvette - soupe -  
vente de tee-shirt 10€\*  
Stand d'autopalpation organisé  
par la ligue contre  
le cancer de Montbéliard  
Animation musicale

\*Fonds reversés à la ligue contre le cancer de Montbéliard

Exincourt, Audincourt, Comite de Montbéliard  
Importance pour nous aussi, ne pas payer sur le week-end!

## L'Audincourtoise

course ou marche de 5km ouverte à tous

dimanche  
9  
octobre

10h - Place  
du Marché

Prévu du 03 au 07 octobre  
de 14h à 17h30 dans le hall de la mairie  
ou le matin de la course à partir de 9h

organisée au profit de  
la Ligue contre le cancer  
- Comité de Montbéliard

Marche et course : 6€  
T-shirt offert

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