

BIENVENUE DANS LA NEWSLETTER DE FORME ET LOISIRS EXINCOURT

La nouvelle équipe d'animation



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

N04 - 2023 2024

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

Bienvenue dans notre quatrième newsletter de la saison 2023 - 2024, nous sommes le vendredi 6 octobre 2023.

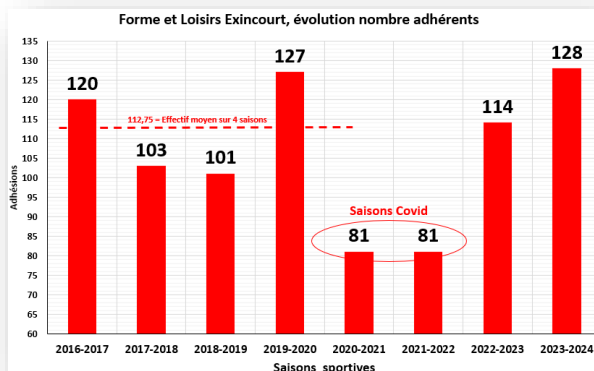
Nous venons d'achever notre quatrième semaine de Gym et avec cette première semaine d'octobre ensoleillée, nous entrons par la grande porte dans le mois qui, traditionnellement, est consacré à la lutte contre le cancer du sein, ponctué par les nombreuses manifestations consacrées à **OCTOBRE ROSE**.

Si nous faisons le point sur la situation du club à aujourd'hui, nous sommes 128 inscrits (93 Tous Gym, 26 Gym du matin avec 9 dirigeants & moniteurs ; 115 filles et 13 garçons ; 30 exincourtois). Ces chiffres sont définitifs car, nous avons stoppé maintenant le processus d'inscriptions dès le 20 septembre, ce qui est assez exceptionnel, il faut bien le reconnaître. Cette semaine, nous avons dû hélas refuser 7 nouvelles demandes d'inscriptions. Nous en sommes désolés, mais nous avons atteint le seuil de capacité de la salle de cours. A noter que 16 dossiers médicaux restent à finaliser. Comme prévu, début octobre, nous avons encaissé les chèques de cotisations. Toutes les cartes d'accès aux cours sont maintenant fabriquées, et nous arrivons au terme de leurs distributions. Elles sont exigées avant d'entrer dans la salle de cours. Nous avons aussi réalisé 13 attestations de règlement de cotisation.

Revenons sur notre participation à « Octobre Rose »

Comme vous le savez du 1er au 31 octobre 2023, **Octobre Rose** s'invite dans notre quotidien avec son célèbre ruban rose. C'est la 30^{ème} édition de cette importante campagne internationale d'informations et de préventions axée sur la lutte contre le cancer du sein. Professionnels de santé, ONG et associations sont rassemblés à travers le monde autour de cet objectif. En France, les statistiques évaluent qu'1 femme sur 8 risque potentiellement de développer un cancer du sein au cours de sa vie. Avec 60000 nouveaux cas par an, c'est le premier cancer chez la femme et le plus mortel. Mais avec une prise en charge précoce de cette maladie, le taux de guérison à 5 ans est de 90%, d'où l'importance de connaître les signes d'alerte et de s'impliquer dans un dépistage régulier. Depuis 1994 en France, la campagne **Octobre Rose** menée par l'association **Ruban Rose** a pour but de sensibiliser le grand public au dépistage du cancer du sein et de récolter des fonds pour la recherche médicale et scientifique. De nombreuses manifestations et événements sont organisés, ici et par le monde, dans ce but. Des campagnes de dépistages sont aussi proposées à travers le pays. De nombreux monuments et édifices emblématiques se parent de rose pour soutenir la cause.

Cette année, une nouvelle fois, Forme et Loisirs Exincourt va participer à la Marche Nocturne organisée par Exin'commerces et la Municipalité d'Exincourt, qui se déroulera le samedi 7 octobre 2023 à 19h00 (heure du départ) sur le complexe sportif de la ville. Les inscriptions payantes (2 €) débuteront à partir de 18h00. Pour les adhérents, elles seront prises en charge par le club. A noter que, au préalable, un échauffement assuré par Françoise sera proposé aux participants. Il y aura de quoi se restaurer, avec buvette, sandwiches et soupe à l'arrivée, et pour mettre de l'ambiance, DJ SEB assurera l'animation musicale. Des tee-shirts **Octobre Rose** seront mis en vente pour l'événement. Bien entendu, le bénéfice de l'opération est au profit de la Ligue contre le Cancer, Comité de Montbéliard. Venez nombreux nous y retrouver. Nous comptons sur votre présence.



Octobre rose

Samedi 7 octobre

au complexe sportif d'Exincourt

Marche nocturne 2€

Course nocturne 3€

Inscription dès 18h

Vendredi 13 octobre

Mairie d'Exincourt, salle 2
à 19h

Conférence animée par le docteur Monnier sur le cancer du sein et le papillomavirus

Petite restauration sur place

Exin'Commerces

Ville d'Exincourt





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

N04 - 2023 2024

Forme et Loisirs et le Comité des Fêtes pour la Ligue contre le Cancer au vide grenier d'Exincourt le 27 août 2023

Nous pouvons considérer que ce dernier vide grenier, organisé par le Comité des Fêtes d'Exincourt, s'est bien déroulé et qu'il a même rencontré un beau succès d'estime, malgré une météo capricieuse, qui a fort inquiété les organisateurs. Comme vous le savez certainement, Forme et Loisirs Exincourt avait été sollicité par le Comité des Fêtes pour lui donner un coup de main en tenant un stand de petite brocante au profit de la Ligue contre le Cancer. Nous avons commencé la logistique de l'opération dès le samedi après-midi, en transportant les cartons de bricoles que la Ligue nous a donnés à vendre. Beaucoup de manutention et de transport, mais après un travail d'équipe efficace, en fin d'après-midi, notre stand était opérationnel. Le lendemain, arrivés dès 5h00 du matin, nous pouvions peaufiner notre organisation avec plusieurs bénévoles de l'association venus nous assister.



Nous pouvons être satisfaits du résultat de cette opération au profit de la Ligue contre le Cancer. Durant toute la journée de dimanche, nos bénévoles se sont activés pour tenir le stand dont nous avons pris la responsabilité, permettant de dégager une petite recette de 202 € au profit de la Ligue, résultat modeste bien sûr, mais important et symbolique, lorsque l'on sait que les petits ruisseaux finissent toujours par faire de grandes rivières. Entre l'inaction qui ne rapporte jamais rien, mieux vaut choisir celui d'un engagement au résultat incertain pour de belles causes, comme celle de la Ligue contre le Cancer, une cause "de proximité" qui mérite vraiment d'être soutenues. Un grand merci à tous ceux qui ont permis la réalisation de cette action.



Vide grenier d'Exincourt
DIMANCHE 27 AOÛT
7H00-17H00
COMPLEXE SPORTIF D'EXINCOURT

RÉSERVATION D'UN EMPLACEMENT AU
06.98.70.37.28

ORGANISÉE PAR LE COMITÉ DES FÊTES D'EXINCOURT





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

N04 - 2023 2024



La nouvelle équipe d'animation

Youssef Françoise Paula

Forme et Loisirs Exincourt à la Fête du Sport en Musique

L'édition 2023 de la **FÊTE DU SPORT EN MUSIQUE** organisée par la municipalité d'Exincourt, la troisième du genre, s'est déroulée le samedi 16 septembre de 13h30 à 18h00 sur le complexe sportif de la ville. Bien entendu, nous y avons participé. En préalable, Françoise avait assisté à plusieurs réunions d'organisation à l'invitation de Sébastien Truchot, l'adjoint aux sports en charge de la manifestation. Lors de ce samedi après-midi festif, sportif et musical, de nombreuses activités étaient présentées, ainsi que des animations à destination des jeunes, avec un traditionnel cadeau offert en fin de journée par la municipalité. Il y avait de quoi se désaltérer et se restaurer avec nos amis du Comité des Fêtes, sans oublier les fameuses glaces du camion Tchoupy.



Pour cette Fête du Sport en Musique, Françoise avait prévu de présenter de courtes démonstrations de nos activités gymniques et elle avait fait appel à des volontaires pour que nos séances soient représentatives de notre savoir faire. A noter que, dès 10h00, plusieurs bénévoles du club s'étaient activés à la mise en place de notre stand, que nous installerons dans la salle Morel à côté du Karaté, car il y avait un risque de pluie que nous ne voulions pas prendre. A midi, avec d'autres bénévoles du milieu associatif exincourtois et des représentants de la municipalité, nous avons partagé un apéritif et une collation offerts par la mairie. Et dès 13h30, nous étions opérationnels pour accueillir nos visiteurs, notamment des jeunes qui ont pris du plaisir à prendre part aux démonstrations de Françoise.



Finalement, nous pouvons dire que nous sommes très satisfaits de cette nouvelle édition de la Fête du Sport en Musique, en compagnie de nos amis du Karaté, notamment Sandra, Yann, Tonio et leurs sympathiques partenaires de tatami, avec qui nous avons passé un formidable moment dans la salle Morel qui nous accueillait ! Un grand merci aux bénévoles de Forme et Loisirs Exincourt qui nous ont rejoints pour animer cet après-midi récréatif, durant lequel, nous avons eu la joie de faire partager à nos jeunes visiteurs notre passion pour le fitness, la musique et la danse. Françoise félicite en particulier les "Gym Hommes", pour certains présents toute la journée, qui nous ont aidés au montage et démontage du stand et qui ont participé aux démonstrations. Un grand merci également à nos adhérents du club venus nous rendre visite et nous encourager. De la bonne humeur, de bonnes énergies positives et le plaisir de passer quelques heures de convivialité entre copines et copains, voici ce qui fait un samedi de reprise d'activités très réussi. Bravo et merci !



A une époque où souvent, tout est normalement dû, et que les remerciements passent souvent "à la trappe", il ne faut pas oublier la municipalité d'Exincourt et la remercier pour cette belle animation, et en particulier Sébastien Truchot, l'adjoint aux sports en charge du projet qui est venu mouiller le tee-shirt lors de la séance de Cardio, les membres des services techniques qui l'ont rendue possible, Magali Duvernois pour ses encouragements et son soutien..



FÊTE DU SPORT EN Musique

SAMEDI 16 SEPTEMBRE 2023
DE 13H30 À 18H00

Complexe Sportif d'Exincourt

Forme et loisirs - Karaté - Tennis - Tir - Billard - Pétanque
Football - Trail - Futsal - Danse africaine
Basket - Handball - Lutte - Comité Municipal des Jeunes
Harmonie Municipale - Séance Autisme - Exincourt

Organisation sur place
Comité des Fêtes
Francois
Comité Municipal des Jeunes

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