



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 - 05

**Bonjour à toutes et à tous, adhérents et partenaires de Forme et Loisirs Exincourt.
Bienvenue dans notre Newsletter , nous sommes le vendredi 4 novembre 2022.**

La reprise, c'est lundi prochain 7 novembre 2022 !

Les vacances de "La Toussaint" s'achèvent et c'est lundi 7 novembre à 20H00 que les adhérent(e)s de Forme et Loisirs Exincourt reprendront le chemin de la salle Morel pour engager la deuxième phase de la saison sportive 2022 - 2023.

! ATTENTION !

Pour des raisons d'indisponibilité de salle suite au retard de la mise à disposition de la salle Augé en fin de travaux, LE COURS DE CARDIO de JEUDI SOIR 10 NOVEMBRE 2022 ne pourra pas se dérouler dans la salle MOREL IL EST TRANSFÉRÉ DANS LA SALLE 2 DE LA MAIRIE D'EXINCOURT !

Le Téléthon 2022, c'est parti, on commence avec la Soupe des Chefs

Rappel : Comme indiqué dans mon mail aux adhérents du 28 octobre 2022, nous nous associons au Comité des Fêtes d'Exincourt pour la 2^{ème} édition de la Soupe des Chefs dans le cadre des actions du Téléthon 2022. Je vous avais transmis un communiqué de Dominique Dodin, la Présidente du Comité.

« Dans un contexte difficile... l'innovation de l'an passé avait très bien fonctionné ; alors nous vous proposons de reconduire la formule, cette année... Notre proposition concerne 3 soupes (nouvelles) sur 3 samedis de Novembre (12 / 19 / 26). Nous avons toujours J. Ferrare de la Gogoline dont la réputation n'est plus à faire... et deux "chefs" sont nouveaux: La classe CAP Cuisine du LEP Nelson Mandela d'Audincourt et le restaurant "La Petite Charrue" de Vauthiermont (90150). **Pour réserver, il vous suffit de compléter le bulletin (en PJ) sans oublier le règlement + noter sur votre agenda la date de récupération... Attention : pour faciliter la logistique (il ne fait pas toujours beau en Novembre... l'an passé nous avons eu la neige) la distribution se fera depuis le local Comité des Fêtes 9 rue des Nations à Exincourt. Important : Chaque soupe sera limitée à 200 litres (bouteilles verre avec capsules). La première soupe sera distribuée dans 2 semaines ... ne tardez pas à passer la commande... Merci de transmettre aux membres de votre association. D'avance MERCI pour le Téléthon. ».**

ALORS SVP PENSEZ A PASSER SANS TARDER VOS COMMANDES!

« La Soupe des Chefs » 2° Edition

Trois chefs du pays de Montbéliard vous proposent :

Nom ----- Prénom----- Tél :-----
Adresse-----
Email-----

- 1) Velouté Dubarry (base chou-fleur) du LEP Nelson Mandela Classe CAP Cuisine Audincourt > Le samedi 12/11/2022 (*)**
Attention Réservez jusqu'au 09/11/2022
-----litres x 3,5€
- 2) Velouté de légumes de J. Ferrare La Gogoline à Taillecourt > Le samedi 19/11/2022 (*)**
Attention Réservez jusqu'au 16/11/2022
-----litres x 3,5€
- 3) Velouté de potimarron du restaurant la Petite Charrue à Vauthiermont (90150) > Le samedi 26/11/2022 (*)**
Attention Réservez jusqu'au 23/11/2022
-----litres x 3,5€

Règlement en espèces ou chèques à l'ordre CDF TELETHON

ATTENTION nouvelle adresse: Récupération de votre soupe de 9H30 à 12h Local Comité des Fêtes, 9 rue des Nations.

Portez votre bulletin de réservation à l'accueil Mairie ou boîte à lettres de Mme Dodin 4 rue d'Alsace Exincourt
Renseignements : 06 98 70 37 28
(*) Important : Quantité limitée à 200 litres pour chaque soupe...

Merci de votre aide et votre générosité. La Présidente CDF



FORME ET LOISIRS EXINCOURT
www.forme-et-loisirs.e-monsite.com
Comité des Fêtes d'Exincourt
Mairie d'Exincourt - 25400 EXINCOURT

FICHE D'INSCRIPTION

12^{ème} Fête du Beaujolais Nouveau Salle Morel
Vendredi 18 novembre 2022 à partir de 19h (jusqu'à 1h du matin)

FORME ET LOISIRS EXINCOURT s'associe au Comité des Fêtes d'Exincourt pour cette première soirée dansante et festive de la saison 2022 - 2023.

Le menu comprend : Un Apéro (le communard) offert par le Comité, en entrée une Salade Fermière (Comté / croustons / jambon grillé / noix...); en plat le Coq au vin tradition avec une poêlée de légumes frais, pommes de terre et lardons... et un Dessert. Les boissons sont en supplément.

L'animation est assurée par "DJ-K'Danse 90".

Tarif du repas : 25 € pour les adultes

Pour les adhérents de Forme et Loisirs Exincourt, le tarif du repas est de 20 €

Règlement à l'inscription avant le mardi 8 novembre 2022

Compte-tenu de la prise en charge partielle du montant du repas par l'association, le club réglera le montant total de la prestation directement au Comité des Fêtes. C'est pourquoi, vos règlements (espèce ou chèque) doivent être apportés à un membre du Bureau avec la feuille d'inscription ci-dessous. Respectez SVP le délai, car il y a moins de places disponibles que d'habitude !

A noter : Pas de prise en compte d'inscription sans cette fiche dûment remplie et pas de remboursement en cas d'annulation après règlement de prestation au Comité des Fêtes.

Remplir la partie du document ci-dessous et la remettre à un membre du bureau accompagnant du règlement.

Fiche d'inscription BEAUJOLAIS NOUVEAU du Vendredi 18 novembre 2022 - 19h

NOM : _____ PRENOM : _____

	Nombre	Montant en €
ADULTE(S) ADHERENT(S) Nom(s) : _____ Repas à 20 €		
ADULTE(S) NON ADHERENT(S) Repas à 25 €		
MONTANT TOTAL A REGLER		

FORME ET LOISIRS EXINCOURT

Soirée dansante Beaujolais Nouveau

Rappel : Comme indiqué dans mon mail aux adhérents du 22 octobre 2022, cette année, le Comité des Fêtes d'Exincourt organise sa soirée dansante du Beaujolais Nouveau dans un contexte compliqué, puisque la salle Augé ne pourra pas être mise à disposition pour cette animation et les organisateurs ont dû se "replier" sur la salle des fêtes Morel beaucoup plus petite en terme de capacité d'accueil.

Exincourt a toujours fêté avec brio le Beaujolais Nouveau, ce vin particulier célébré depuis plus de 50 ans, qui est un beaujolais primeur issu d'un cépage Gamay produit dans les vignobles d'appellations d'origine contrôlée Beaujolais et Beaujolais-villages, dont la commercialisation est autorisée dès la fin de la vinification et mis en vente chaque année dans le monde entier le troisième jeudi du mois de novembre.

Et pour respecter la tradition, malgré les contraintes, le Comité des Fêtes va encore fêter l'événement (un peu à l'étroit) en organisant une nouvelle et sympathique soirée dansante, animée par un DJ professionnel, agrémentée d'un savoureux repas concocté par un traiteur local.

Tout cela va se passer le **vendredi 18 Novembre prochain à 19h.**

Vous trouverez ci-après la fiche d'inscription "Groupe Forme et Loisirs Exincourt" avec un tarif préférentiel pour les adhérents de l'association.

Mais attention, il faut vite : La salle Morel ayant une capacité "assez limitée", nous devons vite exprimer notre réservation dès le 7 novembre.

Pensez à vos règlements pour officialiser votre inscription. Nous avons déjà 30 réservations (à confirmer auprès du Comité) et à ce rythme, nous pensons que les inscriptions seront closes rapidement.



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 - 05

La Randonnée Bavanaise

Après deux saisons sportives perturbées par la crise sanitaire du COVID-19, cela nous faisait vraiment plaisir de renouer avec la tradition en participant à la marche populaire de Bavans. En 2022, il s'agissait de la 24^{ème} marche populaire organisée par le club local "La Randonnée Bavanaise" qui, chaque année, attire de très nombreux randonneurs venus de toute la région et de plus loin aussi. Cette épreuve est connue, reconnue et très appréciée par les pratiquants de la spécialité. Et donc ce **dimanche 23 octobre 2022**, cela a été un vrai plaisir que de nous retrouver avec les copines et les copains, pour partager cette belle randonnée "BAVANAISE" avec une chance incroyable concernant le temps, celle d'avoir bénéficié d'une météo particulièrement favorable pour réaliser cette épreuve, alors qu'en début de semaine, la pluie était potentiellement annoncée. La prévision actualisée la prévoyait maintenant en fin d'après-midi. Effectivement, cela s'est avéré juste, car les vents tempétueux, les fortes pluie et l'orage ont balayé notre région à partir de 19h. Ouf ! Entre les deux parcours de 10 km et 16 km, nous avons choisi celui de 10 km qui conduisait sur les contreforts du Mont Bart. D'après les statistiques, il semble que c'est le cas en général pour les deux tiers des marcheurs. Les organisateurs présentaient le circuit de la façon suivante : « *légèrement vallonné sans difficulté particulière, à travers prés, champs et forêts, dans un cadre calme et pittoresque* ». Il n'ont pas menti. Il y a eu quelques belles montées et bien entendu, quelques belles descentes. Le paysage bucolique automnal était splendide à contempler avec ses magnifiques couleurs de saison, le ciel était bleu et la température était très agréable. Toutes les conditions étaient réunies pour passer un super moment ensemble. Durant le week-end, ce sont **868 marcheurs** qui ont arpenté les sentiers de cette Rando et avec **12 participants, notre club sera le 6^{ème} groupe le plus important en nombre qui a participé à l'épreuve.**



Après que nous nous soyons retrouvés devant la **salle des fêtes de Bavans**, comme prévu, nous nous sommes élançés à 10 h précise sur les chemins de traverse. Avec la douzaine de membres du club, d'autres copains nous avaient rejoints, ainsi nous constituons un groupe d'une quinzaine de personnes. Nous avons mis deux heures et demie pour faire la boucle. Malgré quelques secteurs assez pentus avec un dénivelé global d'une bonne centaine de mètres, nous avons tenu un rythme assez soutenu avec une vitesse moyenne de 4 km / heure, ce qui n'est pas mal (*pour nous*) en terrain vallonné. Mais il faut bien reconnaître que nous avons apprécié le ravitaillement du 4^{ème} kilomètre, la grande montée sur le flanc du Mont Bart nous ayant fait consommer pas mal de calories. Mais il y a toujours eu beaucoup de bonne humeur dans le groupe de marcheurs et c'était vraiment très agréable de se retrouver au milieu de cette si belle nature. Ah, nous vivons vraiment dans une belle région. A 12h30, de retour à la salle des fêtes, les organisateurs nous ont dits qu'ils venaient d'inscrire le 796^{ème} marcheur de la journée de dimanche. Il est vrai qu'il y avait beaucoup de monde sur l'itinéraire. A l'arrivée, il y avait même "la queue" devant le point de restauration. Pour nous, c'était le moment de nous restaurer à table avec un casse-croûte bien apprécié, tiré du sac. Oui, la collation était vraiment bien venue en attendant la douche salutaire qui nous attendait à la maison, de retour vers 15h, avec les jambes un peu raides...



Que de bonheur ! **Un grand merci aux participants et aux organisateurs.** Bravo au Président, au staff de l'association et à tous les bénévoles qui se sont investis pour que cette randonnée soit une parfaite réussite.

Bon Week-End

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