

# 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

## N06 - 2023 2024

**Bonjour à toutes et à tous, adhérentes, adhérents, amis et partenaires de Forme et Loisirs Exincourt.**  
**Bienvenue dans notre sixième newsletter de la saison 2023 - 2024, nous sommes le dimanche 5 novembre 2023.**

### Demain, la reprise !

Les vacances de "La Toussaint" arrivent à leur terme, et demain lundi 6 novembre 2023 s'ouvre à nous la seconde phase de la saison sportive 2023 - 2024. Nous espérons que les deux semaines qui viennent de s'écouler se seront bien passées pour vous, et vos familles, et que vous n'aurez pas été trop affectés par les désordres climatiques qui se sont abattus sur notre territoire et ceux de nos voisins. Dans ces périodes particulièrement troublées par les guerres et les diverses catastrophes qui affectent notre planète, impuissants pour changer les choses, nous ne pouvons qu'exprimer notre compassion aux victimes de tant d'horreur et d'effroi. « Paix sur la Terre aux hommes » de bonne volonté.

Vous noterez que cette septième semaine de cours sera particulièrement chargée, car en plus de nos cinq séances de Gym hebdomadaires, elle s'achèvera par deux actions importantes à laquelle nous participons activement avec nos amis du Comité des Fêtes d'Exincourt.

Tout d'abord, la première distribution de la Soupe des Chefs au profit du Téléthon 2023, le samedi 11 novembre 2023 de 9h30 à 12 h, au local du Comité des Fêtes d'Exincourt, au 9 rue des Nations, cette première Soupe des Chefs étant un velouté de légumes réalisé par les traiteurs Bauer et Bretey d'Exincourt.

Et le Salon Passion et Hobby, qui se déroulera le dimanche 12 novembre de 10h à 18h dans les salles Morel du Complexe Sportif d'Exincourt, avec l'installation des salles que nous réaliserons le samedi 11 à partir de 10 h. Vous avez déjà été nombreuses et nombreux à faire savoir à Françoise que vous viendrez nous aider lors de ce week-end très chargé, et nous vous en remercions par avance. Françoise va finaliser cette semaine la liste des bénévoles qui interviendront durant le week-end avec leurs tâches et le planning de présence.

Bon courage pour cette reprise !

LE COMITÉ DES FÊTES D'EXINCOURT ET FORME ET LOISIRS VOUS SOUHAITENT LA BIENVENUE !

NOVEMBRE 2023  
DIMANCHE 12

SALLES MOREL  
COMPLEXE SPORTIF  
D'EXINCOURT  
RUE DE L'USINE

1<sup>ER</sup>  
**SALON**  
**PASSION ET HOBBY**  
**OUVERTURE AU PUBLIC  
DE 10H À 18H**  
**BUVETTE - PETITE RESTAURATION  
ENTRÉE GRATUITE**

Comité des Fêtes EXINCOURT

### Forme et Loisirs Exincourt

présente le programme de cours

de la 7<sup>ème</sup> semaine de la saison 2023 - 2024

**Lundi 06/11/23 - 20H00 Salle Morel**  
**Youssef Cuisses Abdos-Fessiers**

**Mardi 07/11/23 - 9H00 Salle Morel**  
**Françoise Gym Douce Corrective**

**Mercredi 08/11/23 - 20H Salle Morel**  
**Paula Pilates**

**Jeudi 09/11/23 - 9H00 Salle Morel**  
**Françoise AFC - Stretch - Relax**

**Jeudi 09/11/23 - 20H30 Salle Morel**  
**Youssef Cardio - Renfo**

**Samedi 11/11/23 :**

- Salon Passion et Hobby, mise en place des salles avec bénévoles

- 1<sup>ère</sup> Soupe des Chefs Téléthon 2023

**Dimanche 12/11/23 : Salon Passion et Hobby : 8h installation**

**10h à 18h : Exposition**

Dans le cadre du Téléthon, le Comité des Fêtes d'Exincourt organise

### « La Soupe des Chefs » 3<sup>o</sup> Edition

Nouveauté 2023 : Quatre restaurateurs et deux traiteurs locaux ( en binôme avec 100 litres, chacun) vous proposent :

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

Le Petit Marché Akgul, d'Exincourt offrira une partie des légumes

1) Velouté de légumes des Traiteurs Bauer et Bretey d'Exincourt > Le samedi 11/11/2023 (\*)

Attention Réservation jusqu'au 09/11/2023

-----litres x 3,5€ = .....

2) Velouté Champignons des restaurants Table Comtoise et La Ferme à Etupes > Le samedi 18/11/2023 (\*)

Attention Réservation jusqu'au 16/11/2023

-----litres x 3,5€ = .....

3) Velouté de Potiron des restaurants 7° Art et Maestro à Audincourt > Le samedi 25/11/2023 (\*)

Attention Réservation jusqu'au 23/11/2023

-----litres x 3,5€ = .....

Règlement en espèces ou chèques à l'ordre : CDF TELETHON

Adresse de récupération de votre soupe de 9H30 à 12h Local

Comité des Fêtes, 9 rue des Nations Exincourt (idem 2022).

Portez votre bulletin de réservation à l'accueil Mairie ou boîte à

lettres de Mme Dodin 4 rue d'Alsace 25400 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

# 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

## N06 - 2023 2024

### Un Octobre Rose 2023 particulièrement réussi

Durant tout ce mois d'octobre, les animations de la Ligue Contre le Cancer dans le cadre d'Octobre Rose se sont invitées dans notre quotidien. Cette année, une nouvelle fois, Forme et Loisirs Exincourt a participé à la **Marche Nocturne** organisée par Exin'commerces et la Municipalité d'Exincourt, le samedi 7 octobre 2023 sur le complexe sportif de la ville.

En choisissant une heure de départ fixée à 19h, cela nous garantissait de terminer notre marche de nuit. Bien entendu, les recettes recueillies pour les inscriptions revenaient intégralement à la Ligue contre le Cancer, Comité de Montbéliard, ainsi que les bénéfices de la restauration, de la buvette et de la vente des tee-shirts d'Octobre Rose. L'animation était assurée par DJ SEB.



C'est un après-midi quasi estival que nous avons la joie de vivre à ce moment-là, lorsque nous nous sommes rendus à Exincourt. Ces conditions climatiques très favorables étaient idéales pour nous laisser pressentir que nous allions passer un très bon moment en de très bonnes compagnies. Dès le début de l'après-midi, Françoise avait médiatiquement battu le rappel en publiant sur Facebook des invitations à venir nous rejoindre nombreuses et nombreux : « *Je vous attends vers 17h30 au stade pour nos inscriptions et soyez en forme pour participer à l'échauffement. A tout à l'heure ! Yes les filles, on le vaincra !* »

Effectivement nous avons convenu de nous retrouver dès 17h30 pour réaliser une inscription groupée vers 18h. A noter que, pour les adhérents, celles-ci étaient prises en charge par le club. En définitive, nous serons 26 à participer à cette nocturne, de nombreuses personnes nous ayant fait part qu'ils étaient déjà pris par ailleurs. Pour mémoire, nous étions 46 l'année dernière, mais avec plusieurs enfants, et 37 l'année avant.



Par mesure de sécurité sur la partie urbaine et nocturne du trajet, comme ce soir-là il y avait également un match à Sochaux, pour qu'il n'y ait pas trop d'interférences entre marcheurs et trafic routier, l'heure du départ avait été repoussée à 19h30.

Pour faire patienter les adhérents, Françoise invita sa troupe à se rendre à la buvette, pour prendre un rafraîchissement, pour certaines et certains une bonne bière salvatrice. L'attente a été ainsi plus courte.

Pour que les corps aient de bonne disposition pour entamer la marche, Françoise nous avait concocté un échauffement endiablé de 15 minutes, qui mit tout le monde en condition, coureurs et randonneurs. Cette séance de travail, néanmoins festive, a satisfait un large public. Cela a été une grande satisfaction pour elle de constater votre belle implication dans les exercices, cela faisait plaisir à voir. Un grand merci à Sébastien, notre sympathique DJ qui a assuré de main de maître la partie musicale de la soirée et la sonorisation de l'échauffement, avec ses sympathiques Miss toutes de rose vêtues.



A 19h30, le Top départ était donné, d'abord aux coureurs, puis aux marcheurs. Et c'était parti. Nous avons réalisé le même parcours que celui de l'année dernière, environ 5 kilomètres, qui nous a mené à l'Axone de Montbéliard pour rejoindre ensuite la piste cyclable qui longe le canal avant de bifurquer en direction de la mairie et revenir ensuite au stade. Le circuit était adapté à tout le monde. La seule difficulté pouvait être la longue montée parallèle à la ligne de bus qui mène à l'Axone. Comme prévu, la fin du parcours s'est déroulée dans la nuit noire et les quelques éclairages présents étaient les bienvenues.

La boucle sera réalisée en moins d'une heure. Tout s'est très bien passé et tous les présents ont pris du plaisir à participer à cette épreuve, pour cette très belle cause qui nous est chère au cœur. Il y avait un véritable faisceau d'énergie positive dans ce secteur d'Exincourt avec beaucoup de bonne humeur. Nous avons été très heureux de nous retrouver devant le stand de restauration pour partager une chaude et revigorante soupe à l'oignon, accompagnée pour certains d'un casse-croûte, alors que les filles se réchauffaient sur la piste de danse au son de la playlist de notre ami Sébastien.



Un grand merci et bravo aux organisateurs, aux bénévoles et aux participants de la Nocturne d'Exincourt qui ont permis la réalisation de ce bel évènement. Merci et bravo pour le bon moment que nous avons passé ensemble. Et pour conclure, Françoise affichait sur Facebook sa satisfaction : « *Félicitations à notre groupe de gym. Vous avez été excellents, vous avez marché à 6,4 km à l'heure. Vous êtes des champions en endurance. Merci pour votre présence pour cette bonne cause !* » Et encore toutes nos félicitations à notre copine Eliane pour ne pas avoir lâché "le morceau", pour avoir "tenu le coup" jusqu'au bout et terminée le parcours en faisant honneur à notre club. Merci et Bravo à toutes et à tous !





# 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

## N06 - 2023 2024



La nouvelle équipe d'animation

Youssef Françoise Paula

### Octobre Rose et son point d'orgue, le magnifique défilé de Kiabi. Coup de chapeau à notre chère amie Eliane !

Pour la seconde fois, vendredi soir 27 octobre 2023 dans le magasin Kiabi d'Exincourt, se déroulait un magnifique défilé de mode organisé en collaboration avec la Ligue contre le Cancer, dans le cadre de la campagne Octobre Rose 2023, pour la prévention du Cancer du sein. Durant une heure, cinquante mannequins amateurs qui, pour la plupart, n'avaient encore jamais défilé en public, des malades du cancer en traitement ou en rémission, des bénévoles de la Ligue, des soignants du service d'oncologie du Mittan, des personnels des magasins Kiabi et Bricoman, renforcés par les jeunes du groupe "First mannequinat le premier pas" de DJ Seb, ont défilé sous les applaudissements d'un public nombreux, venu encourager ces mannequins d'un soir et soutenir cette noble cause.



Nous étions plusieurs de Forme et Loisirs Exincourt à être présents pour apporter notre soutien à notre chère amie Eliane, adhérente au club, qui a traversé de très nombreuses et lourdes épreuves durant ces longs mois de maladie, et qui est venue se joindre à nous cette année pour le Pilates. C'était un grand plaisir de l'encourager, mais aussi de la voir "aussi belle" et "dynamique" durant le défilé, surtout lorsque l'on sait par où elle est passée. Bravo Eliane, tu as été magnifique, comme d'ailleurs tous les collègues amateurs qui se sont joints à toi. Vous avez été formidables.



Ce défilé a été une belle expérience incroyablement émouvante pour les mannequins bien sûr, mais également pour un public particulièrement touché par ce qui se déroulait sous leurs yeux. Il y avait de la beauté, mais aussi de la force, de la combativité, de la résilience, une incroyable solidarité et générosité, marquées par la présence de nombreuses personnes de la Ligue contre le Cancer, de bénévoles et de sponsors, comme Zen Attitude, « RégieTech », etc... Durant près de deux heures, toutes les personnes présentes en ces lieux étaient à l'unisson avec la campagne « Octobre Rose ». Et il y avait beaucoup de monde au bord du tapis rose qui habillait magnifiquement deux grandes allées du magasin Kiabi d'Exincourt. On ressentait une atmosphère pleine de belles énergies positives.



# 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

**N06 - 2023 2024**

Les mannequins amateurs ont défilé avec grâce et détermination.  
C'était admirable de voir ces visages rayonnants de personnes bien décidées à ne rien lâcher, affichant une force impressionnante et une volonté de vivre sans faille.

Le final a été particulièrement émouvant, lorsque tous les mannequins ont défilé avec des slogans très puissants, portant haut et fort la nécessité de "se dépister"... L'émotion était propice à quelques larmes. Quelle belle leçon de courage et d'acceptation de soi, avec l'espoir en prime.

Un grand bravo aux organisateurs de cette belle et émouvante soirée, aux bénévoles de la Ligue contre le Cancer, qui apportent un dévouement et un soutien sans faille à l'accompagnement des malades. Les actions de la Ligue sont essentielles et inestimables. **Tout a été vraiment parfait.**

En fait, ce défilé a été beaucoup plus qu'un défilé de mode, il a été une véritable "Ode à la Vie", célébrant avec la mise en beauté des corps et les bienfaits d'une telle manifestation pour celle des Âmes, la puissance de la détermination de ces combattants à surmonter les défis. Merci de nous avoir fait partager ce beau moment d'émotion et d'amour.



*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)*