



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 - 07



**Bonjour à toutes et à tous, adhérents et partenaires de Forme et Loisirs Exincourt.
Bienvenue dans notre Newsletter, nous sommes le vendredi 9 décembre 2022.**

Dans une semaine, les vacances de Noël !

Nous venons d'achever la 11^{ème} semaine de cours. Nous abordons la dernière ligne droite qui va nous conduire aux vacances de Noël, puis aux fêtes de fin d'année et basculer vers la nouvelle année 2023. Déjà ! Au terme de ce premier tiers de la saison sportive, ce sont 60 heures de cours qui ont été dispensées par nos deux monitrices. En cette fin d'année 2022, nous pouvons être satisfaits du niveau d'adhésion au club, de même pour la fréquentation aux cours. Il y a souvent beaucoup de monde dans la salle Morel. Il n'est pas rare de constater qu'à certaines séances, nous dépassons les quarante pratiquants.

Mais **il reste à faire des progrès sur la ponctualité au début des cours**. Il faut rappeler que participer à une séance de sport sans s'être échauffé peut être très dommageable pour le corps.

Il ne manque plus que deux certificats médicaux. Attention, il est très important pour le club, sa responsabilité et l'assurance, que chaque adhérent soit couvert par une autorisation médicale qui l'autorise à pratiquer un sport et en particulier le fitness. **Sans certificat médical, nous serons contraints de ne plus accepter en cours les personnes qui ne l'ont pas fourni.**

Nous pouvons considérer que cette première phase s'est plutôt bien passée, surtout au regard de ce que nous avons vécu les saisons précédentes avec le Covid. Mais certaines et certains d'entre nous ont eu à souffrir de maux plus ou moins sérieux ces derniers mois, voire semaines. **Nous leur souhaitons beaucoup de courage dans les épreuves, dans les traitements, un bon rétablissement et de pouvoir retrouver rapidement le chemin de la santé, avec le vœux de nous revoir vite dans la salle de Gym. Nous sommes de tout cœur avec vous ! Vous êtes dans nos pensées.**

La Randonnée des Lumières du 17 décembre 2022

Pour terminer avec brio notre seconde phase de la saison de Gym 2022 - 2023, quoi de mieux que de nous engager à participer à une marche qui nous est très chère et qui nous permet de sillonner les rues festives et illuminées de Montbéliard quelques jours avant la fête de Noël. Cela tombe très bien, car cette année, le club de marche « La Randonnée Hérimoncourtoise » est très heureux de pouvoir renouer avec la tradition en organisant cette 23^{ème} « Randonnée des Lumières de Noël » le samedi 17 décembre 2022.

Nous allons donc participer à cette « Randonnée des Lumières de Noël » et ce sera l'occasion de joindre l'utile (la marche) à l'agréable (le vin chaud et toutes les bonnes choses proposées sur le marché de Noël de Montbéliard).

Pour cette marche populaire internationale nocturne, **nous avons retenu le parcours de 10 kms.**

Le point de rendez-vous est fixé à 15h00 devant La Roselière sur la Place de Champ de Foire de Montbéliard, pour que Françoise puisse réaliser les inscriptions, dont le montant de 3 € est pris en charge par le club. **SVP, soyez à l'heure pour que nous puissions nous inscrire en une seule fois en groupe de marcheurs. Attention, tenez compte de la difficulté de trouver un parking dans le secteur pour calculer votre temps de transport et être à l'heure au point de RDV de 15h00.**

Le départ est fixé à 15h30 précise. La durée de la marche est estimée à 2h30 (max) selon la densité de marcheurs sur le trajet notamment au Centre-Ville, ce qui fait que **nous devrions nous retrouver à notre point de départ vers 18h00.** Nous devrions également pouvoir apprécier les illuminations de la ville sur une bonne moitié du parcours. Ne connaissant pas ce parcours à l'avance, par sécurité, **pensez à vous munir d'un moyen d'éclairage au cas où ?**

Comme l'année dernière, les personnes désireuses de rester au marché de Noël pour s'y restaurer peuvent le faire sans problème, il suffira de faire un point à proximité du centre-ville pour savoir qui restent sur place et qui retournent au « Champ de Foire ».

Il y a encore beaucoup d'incertitude sur la météo qui accompagnera notre marche, mais pensez à bien vous habiller avec des vêtements et des chaussures adaptés à la situation (pluie ou froid, parcours urbain, macadam, distance).

Pensez à vous inscrire auprès de Françoise pour commencer à constituer une liste de présence.

Nous comptons sur votre participation.

Banque alimentaire à Exincourt

Le dernier week-end de novembre, en cet après-midi de vendredi aux deux points d'accès de l'Hyper U d'Exincourt, il y avait une belle concentration d'adhérents de Forme et Loisirs Exincourt pour participer à la collecte des produits achetés par les clients du supermarché au profit de la Banque Alimentaire. N'oublions pas que Jacqueline, la responsable de l'action auprès de l'association caritative, est membre de notre club. **Alors un grand merci aux bénévoles qui se sont joints à nous pour assurer cette collecte** de vendredi après-midi. Et c'est toujours intéressant d'observer les personnes qui sont passés devant nous pour faire leurs courses : beaucoup de sympathie et des encouragements du genre : « Bon courage », des sourires, de belles leçons de générosité avec un parent qui explique à son enfant pourquoi il doit penser aux petits enfants qui n'ont pas un frigo aussi bien garni que le sien, mais aussi parfois des esquives, regards en l'air ou au sol : « Oups, on vous a pas vu ! », des gens qui courent, plus rarement des grimaces, rarement du mépris, tout cela constituant une très belle leçon de la vraie vie avec de beaux moments qui côtoient des instants affligeants. **Encore merci aux bénévoles.**

SAMEDI 17 DÉCEMBRE 2022
MONTBÉLIARD (25)

23^{ème} Randonnée des Lumières de Noël

FFSP

Marche populaire internationale de nuit
Organisée par la Randonnée Hérimoncourtoise

Parcours de 5 & 10 km

Départ de 13 H 30 à 18 H
Place du Champ de Foire à Montbéliard
(GPS : 47.506757 - 6.790411)
Partenaires de la FFSP

MAIF, VILLEVALENT, FORM, DECATHLON

Membre FFSP N° F 914 - Visa FFSP N° 2022.25. 225.C
<http://www.ffsp.fr> - contact@ffsp.fr - [facebook.com/vv.france](https://www.facebook.com/vv.france)

Agrément ministériel national du 20 juin 2006 Reconnue de mission d'utilité publique par arrêté N°012156 du 2 août 2001





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 - 07

Le Téléthon, c'est fini pour cette année !

Le chiffre « vient de tomber ». Le bénéfice obtenu au profit de l'AFM-Téléthon pour les actions qui ont été menées dans le cadre du Téléthon 2022 d'Exincourt est de 5629,88 €.

Ce chiffre est proche des 5645 € de bénéfice de l'édition 2019 (avant la crise du COVID). Chapeau ! *Pour mémoire, nous avons atteint 4405 € en 2018 et l'année dernière, pour le Téléthon 2021 (sans repas puisque annulé à cause des contraintes sanitaires), le bénéfice était de 4476,15 € avec un chèque de 1000 € d'un très généreux donateur.* Donc ce résultat est plus qu'honorable, il est très satisfaisant et **un grand bravo et merci à tous les bénévoles « et aux acheteurs » qui ont participé en donnant du temps et / ou de l'argent pour cette noble cause qu'est le Téléthon.**

Eh oui, donc pour nous s'achevait dimanche 4 décembre 2022 tôt le matin, le programme des actions menées dans le cadre du Téléthon Exincourtois, menées de main de maître par le Comité des Fêtes de la ville, sous le pilotage avisé de sa Présidente Dominique Dodin, en partenariat avec le milieu associatif local.



Après avoir **vendu et distribué les 608 litres de la « Soupe des Chefs »** durant trois week-ends de novembre, puis le samedi 3 décembre 2022, **vendu 400 brioches dans la galerie marchande de l'Hyper U d'Exincourt**, pendant que le club « ExinTrailCourt » réalisait son défi qui consistait à demander aux participants de réaliser (en marchant ou en courant) des boucles de 500 mètres autour du stade, chaque tour rapportant 0,50 € pour le Téléthon, il ne nous restait plus qu'à terminer cette journée en renouant avec le traditionnel repas dansant de la soirée Téléthon organisé par le Comité des Fêtes, moment important qui réunit chaque année de nombreux convives venus faire la fête tout en faisant une très bonne action (*hors période COVID*), ambiance festive, joyeuse et conviviale assurée !



Et c'est dans la belle et grande salle Augé, parée d'un joli vert lumineux, et retrouvée avec plaisir après plusieurs mois de travaux de rénovation dont l'inauguration ne datait que de quelques jours, que s'est déroulée cette très belle soirée. Nous étions un peu moins nombreux que lors des éditions précédentes avant le Covid, mais néanmoins ce n'était pas grave, le principal était d'être là ! C'était un réel plaisir de nous retrouver toutes et tous réunis sous la même bannière pour combattre les maladies rare et soutenir la recherche médicale. Même si certains regrettaient « un peu » que la fondue n'était pas au menu du soir, notre maître fromager savoyard exerçant son « art » ailleurs (à la foire de Milan), les réticences se sont bien vite envolées en constatant qu'au niveau restauration, il y avait tout ce qu'il fallait. Tout en permettant d'œuvrer pour le Téléthon, ce menu proposé par le Comité des Fêtes à un très prix compétitif de 20 €, composé d'un Kir en apéritif, de Tartiflette ou de Lasagnes de Saumon selon les goûts et d'un part de tarte aux pommes en dessert, était à la fois bon et copieux. Sans oublier que nous avons bénéficié en prime d'un remarquable accompagnement musicale avec « Adeline », d'Evidence Animation, chanteuse à la voix superbe, danseuse pédagogue pour enseigner les chorégraphies et bien sûr Disc-Jockey, qui a superbement animé notre soirée en façonnant avec son large sourire, une ambiance positive, divertissante et festive, qui nous a fait un bien fou au moral. Que du bon !



Dans son discours d'accueil, Dominique Dodin, la Présidente du Comité des Fêtes a évoqué quelques chiffres concernant le fruits des actions engagées au profit du Téléthon. Tout d'abord, elle est revenue sur la vente des 608 litre de soupe qui ont permis de dégager un bénéfice d'un peu plus de 2200 €. Puis Vincent Cretin, le Président du nouveau club de Trail local « ExinTrailCourt », a annoncé avoir enregistré 110 € de gains avec le défi organisé par son association, appelé « La foulée Exincourtoise ». Les sourires affichés sur les visages des organisateurs indiquaient une certaine confiance dans le bilan à venir pour ce nouveau cru Téléthon 2022 Exincourtois. Ensuite Magali Duvernois, Maire d'Exincourt, a pris la parole pour rappeler l'importance de s'impliquer dans le Téléthon. **Elle a tenu à rendre un vibrant hommage à tous les acteurs du Comité des Fêtes d'Exincourt, à tous les bénévoles qui s'investissent dans compter dans le dynamisme de la ville d'Exincourt, avec un mise à l'honneur particulière pour Dominique Dodin, la Président du Comité, en demandant aux convives présents dans la salle de bien vouloir se lever pour lui faire une véritable ovation pour son incroyable engagement dans la vie associative et municipale.** Moment d'émotion pour une très belle personne qui se donne à fond et sans compter dans tout ce qu'elle fait. **Merçi, Bravo et Félicitations à Dominique et à son Comité.**



Entre les phases de repas et celles de danses, la soirée a passé extrêmement vite pour tous les participants. Notre association devait servir les desserts et participer au rangement de la salle à la fin de la fête. De nombreuses personnes ont été très surprises de constater que 1 heure du matin approchait « à grand pas » et qu'allait venir rapidement l'instant de nous quitter. Oh oui, beaucoup de satisfaction et de belles énergies dans cette belle soirée caritative parfaitement réussie. Vive le Téléthon 2022 !

Merçi aux membres et amis de Forme et Loisirs Exincourt qui ont participé à cette soirée et qui ont donné un coup de main à l'organisation.

*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*