

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

N09 - 2023 2024

**Bonjour à toutes et à tous, adhérentes, adhérents, amis et partenaires de Forme et Loisirs Exincourt.
Bienvenue dans notre 9^{ème} newsletter de la saison 2023 - 2024, nous sommes le samedi 23 décembre 2023.**

Voici les vacances de Noël !

Jeudi soir, s'est achevée la seconde phase de notre saison sportive 2023 - 2024, correspondant à soixante-cinq heures de cours dispensées depuis la rentrée de septembre, par Paula, Françoise et Youssef. Nous avons déjà accompli quarante pour cent du programme de la saison.

Maintenant les vacances de Noël s'ouvrent à nous. Selon l'éducation nationale, ces vacances ont commencé ce samedi 23 décembre 2023 après les cours, et l'école reprendra le lundi 8 janvier 2024. **Pour notre association, il n'y aura donc pas de Gym durant deux semaines, du lundi 25 décembre 2023 au jeudi 4 janvier 2024 inclus. La reprise de la Gym est fixée au lundi 8 janvier 2024 avec le cours de Youssef.**

Aujourd'hui samedi 23 décembre 2023, deuxième jour d'hiver, qui ne semble pas en être un vraiment, avec cette température étrangement positive, ce temps tumultueux et assez pluvieux, nous pouvons dire que **nous sommes plutôt satisfaits du déroulement de ces quatre premiers mois de cours.**

Tout d'abord, nous avons enregistré cent-vingt-neuf adhésions. A notre échelle et avec la capacité de la salle, c'est un effectif très important. Hélas, nous avons dû refuser des personnes. Nous comptons cent-seize femmes et treize hommes. Quatre-vingt-quatorze personnes sont inscrites à tous les cours de Gym, vingt-six autres assistent à une heure de gym le matin et nous comptons neuf dirigeants et moniteurs. Trente adhérents sont d'Exincourt.

De plus, nous constatons un important niveau de fréquentation aux cours, avec une belle participation et implication des gymnastes. En parallèle de nos activités de gymnastiques, nous sommes très satisfaits de notre engagement et de celui de nos bénévoles pour les actions caritatives menées pour la Ligue contre le Cancer, avec la brocante et « Octobre Rose », la Banque Alimentaire et le Téléthon.

Nous sommes très satisfaits de la réussite de notre premier Salon Passion et Hobby, de notre importante participation aux soirées festives du Comité des Fêtes, lors du Beaujolais Nouveau et de la fondue du Téléthon, de même que pour les belles Randonnées que nous avons pratiquées ensemble, celle du Lion, de Bavans ou des lumières de Noël de Montbéliard.

En cette fin d'année 2023, nous tenons à remercier toutes les personnes, adhérents et amis, qui nous ont accompagnés durant ces quatre mois.

Nous remercions tous les membres du club sans qui, notre association ne saurait exister.

Merci aux anciens qui ont continué à nous accorder leur confiance et qui ne nous ont pas lâchés dans les moments difficiles.

Merci aux nouveaux qui nous ont gratifiés de leur confiance.

Merci à Paola, Françoise et Youssef, pour la qualité de leur prestation et leur engagement à vous satisfaire.

Merci aux membres du Comité, dont l'implication est essentielle pour la vie du club.

Mille mercis, à tous les bénévoles qui nous accompagnent dans toutes nos activités et nos animations.

Et enfin un grand merci à la municipalité d'Exincourt et à son Comité des Fêtes pour le soutien et l'accompagnement constants qu'ils nous apportent tout au long de la saison sportive.

En attendant de nous retrouver en 2024, nous vous souhaitons de passer de bonnes vacances de Noël et, de belles et bonnes fêtes de fin d'année. Prenez bien soin de vous.



Forme et Loisirs Exincourt à la Rando des Lumières de Noël 2023 de Montbéliard

Samedi 16 décembre 2023 s'est déroulée à Montbéliard la 24ème édition de la Randonnée des Lumières de Noël, une importante marche populaire internationale, organisée par la Randonnée Hérimoncourtoise, une belle balade nocturne par les chemins de travers de la cité des Princes, à la découverte des sublimes illuminations montbéliardaises. Comme chaque année, Forme et Loisirs Exincourt a participé à l'épreuve en inscrivant un groupe d'adhérents et d'amis, venus partager avec nous un moment sportif et convivial. C'était notre dernière marche de l'année. Le point de départ étant fixé à la salle des fêtes de la Roselière, après avoir réglé le problème de parking, dès 15h30 ont convergé sur la place du Champ de Foire, de nombreuses personnes désireuses de se joindre à nous pour participer à cette prometteuse Rando des Lumières. Il faut dire que les conditions climatiques étaient assez bonnes, surtout sèches, même si elles étaient fraîches avec une légère bise de Nord-Est, qui nous offrait ce magnifique soleil au départ, avec une température de l'ordre de 3°. Mais il fallait donc prévoir des vêtements chauds et des gants en prévision de la suite, car à la nuit tombée, ce temps allait nous amener lentement vers des températures négatives.



On peut considérer que nous disposions de très bonnes conditions pour nous élaner dans les rues de la cité des comtes de Württemberg. C'est avec un soleil fléchissant à l'horizon, que nous avons été vingt-huit à débiter cette marche vers 16h20, après que Françoise nous ait officiellement inscrits en tant que groupe de marcheurs. Le montant de la licence de participation de 3 € était prise en charge par le club, celle-ci faisant office d'assurance durant l'épreuve. La majorité des participants avait opté pour le parcours urbain de 10 km. Il faut noter que le trajet était particulièrement bien balisé et fléché. Nous étions fin prêts pour les quas 3 heures de marche, qui nous attendaient. Il y avait effectivement beaucoup de monde en cet fin d'après-midi là. Souvent, nous avons réalisé certaines portions de notre parcours au milieu d'une foule très dense, avec de très nombreux visiteurs du Marché de Noël, d'innombrables badauds flânant au rythme du flux des passants, et nous marcheurs, qui constituons un ruban continu de randonneurs tout au long de l'itinéraire de la randonnée. Les organisateurs ont annoncé dans la Presse une hausse de participation de 40 % par rapport à l'année dernière avec 2307 participants. Ajoutée à une journée d'affluence exceptionnelle au marché de Noël, on comprend que cette importante participation ait considérablement compliqué la circulation dans la ville et en périphérie.



Nous avons sillonné les rues et les ruelles de la ville dans tous les sens, histoire de réaliser nos 10 km. Nous avons longé les rives de l'Allan, la voie ferrée et traversé le Parc du Prés-la Rose. La visite de la cour du château faisait partie de l'itinéraire et nous avons retrouvé nos deux dénivelés traditionnels, qui nécessitent à chaque fois, de prendre son temps et de bien gérer son souffle : l'escalier des 175 marches du Chemin du Poëlon, qui accède aux "Miches" et la côte de la Comtesse Henriette qui rejoint les Grands Jardins depuis la gare. La topographie de la ville, avec un Centre-Ville à environ 320 m d'altitude, bordé d'élévations comme "les Miches" à 370 mètres, ou les "Grands Jardins" à 350 mètres, permettait aux organisateurs de placer sur notre trajet, un foisonnement de petites montées et descentes.



Mais à chaque fois, le tracé nous ramenait en périphérie du marché de Noël, pour que nous puissions apprécier les passages superbement décorés. C'est souvent la tête en l'air que nous avons traversé la ville. Pour respecter notre durée de marche prévisionnelle, il fallait compter sur les temps de passage aux points de contrôle Vigipirate, placer aux entrées du Centre-Ville. Cela pouvait être assez long.



Les différences d'allures des marcheurs, "les bouchons", le passage aux points de contrôle, la pause, ont fini par disperser progressivement le groupe. Nous avons tenté un regroupement au point de ravitaillement du Prés-la-Rose au kilomètre 6, mais c'est plutôt en ordre dispersé que nous sommes revenus à notre point de départ de la Roselière vers 19h15, respectant ainsi l'horaire prévu.



Il fallait rapidement retrouver nos voitures pour rejoindre le restaurant chinois de Montbéliard, où nous avons rendez-vous à 20h pour fêter la fin de l'année sportive. Nous avons été vingt-sept à partager cette sympathique soirée festive et salubre, entre amis, après ces quasiment trois heures de marche. Dans une ambiance très agréable, nous avons pu apprécier de bons plats, tout en savourant le fait d'être ensemble, au milieu de belles énergies positives, dans la joie et la bonne humeur, après un bel exercice sportif et profitable pour le corps et l'esprit.





Un grand merci à la Randonnée Hérimoncourtoise pour cette belle randonnée et cette organisation parfaite, et à nos adhérents et amis pour votre importante participation qui nous aura permis d'obtenir le prix du 7^{ème} groupe en nombre de marcheurs inscrits. Merci à Ghislaine qui a récupéré la coupe et les cadeaux pour nous, et pour cette belle photo prise lors du cours du mardi matin suivant, lors de la remise de la coupe, dans les bras de Marie-Line. Bravo et merci et à l'année prochaine, si possible.



*Restez 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*