



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

2020-2021 N° 10



Bonjour à toutes et à tous, adhérentes et adhérents de la saison 2020 – 2021.

Voici la 10^{ème} Newsletter de cette saison pour le 29^{ème} jour du confinement phase 2, nous sommes le vendredi 26/11/2020.

Nous nous adressons à vous de nouveau en souhaitant vous trouver toujours en bonne santé. Si malheureusement, ce n'était pas tout à fait le cas, nous vous adressons tous nos vœux de prompt rétablissement. Plus que jamais, la santé est au cœur de nos préoccupations et plus que jamais, nous constatons que la santé est un merveilleux capital, une grande richesse. Lorsqu'elle nous fuit, il ne nous reste plus grand chose...

Nous avons écouté avec beaucoup d'attention les interventions télévisuelles du Président et de ses ministres présentant les modalités de ce nouveau déconfinement qui, cette fois-ci, se veut progressif par paliers avec 3 dates de jalons clés (*sous réserve que les objectifs sanitaires soient toujours atteints aux dates dites, a priori moins de 5 000 cas quotidiens*) :

- **28/11/2020** : Le système des attestations dérogatoires est maintenu. Les promenades et les activités physiques en extérieur peuvent reprendre dans un rayon de 20 kms autour du domicile et pour une durée de 3 heures. Les activités extra-scolaires de plein air reprennent. L'ouverture des commerces avec un protocole sanitaire renforcé est acté.
- **15/12/2020** : Le confinement généralisé est considéré comme terminé. Un couvre-feu est mis en place de 21h00 à 7h00 sur tout le territoire national sauf pour les 2 réveillons de décembre. C'est la fin des attestations dérogatoires. Les déplacements entre régions sont autorisés. La reprise des activités extra-scolaires en intérieur est actée. Les rassemblements sur la voie publique sont interdits.
- **20/01/2020** : La réouverture des restaurants et des **salles de sport** est permise. **Ce mercredi 20 janvier 2021 est donc une date extrêmement importante pour notre association (et pour beaucoup d'autres), car si la situation sanitaire est toujours conforme aux objectifs visés (nous croisons les doigts !!!), nous pouvons espérer reprendre nos cours de Gym avec une séance de STEP de Céline et ainsi redémarrer notre saison sportive.** A ce moment-là, et en fonction de la situation, nous pourrions commencer à réfléchir à un planning de rattrapage de nos cours perdus.

Bien entendu, il convient de rester prudent. Il ne s'agit surtout pas de sous-estimer la gravité de la situation sanitaire provoquée par cette terrible pandémie. Attention aux discours démagogiques, aux "y'a qu'à faut qu'on", aux "y aurait fallu que"... Il est illusoire de penser que les alternatives étaient ou sont faciles à trouver, que tout était possible et à porter de main... C'est quand même fou de voir sur les réseaux sociaux le nombre de personnes dans le monde qui s'expriment pour présenter leurs analyses et "leurs bonnes solutions", alors qu'ils ne sont pas en position de les mettre en œuvre. Du vent, beaucoup de vent, avis de tempête ! Et d'ailleurs, tout le monde a un avis sur le sujet. Il est intéressant de noter que les opinions personnelles sur la façon de gérer la crise sanitaire du COVID-19 diffèrent beaucoup selon les expériences vécues par chacun d'entre nous, confrontés de près, de loin ou pas du tout à cette maladie. J'ai eu l'occasion de constater que, la mort d'un proche, l'hospitalisation d'un ami en état de détresse respiratoire, l'attente d'un pronostic médical concernant une personne connue placée en soin intensif depuis une vingtaine de jours, le retour à domicile d'un malade guéri au terme d'une longue hospitalisation se déplaçant difficilement jusqu'à son domicile avec une bonbonne d'oxygène qui le retient à la vie, les convalescences qui n'en finissent pas pour les individus sortis du cauchemar mais diminuées par de lourdes séquelles qui hypothèquent leurs vies d'après, toutes ces situations finissent par tempérer, voire même vaincre, les caractères les mieux trempés, les invincibles de pacotille qui bravent les interdits et les plus intrépides. Au regard de ce qui se passe partout dans le monde, nous comprenons bien que la pandémie est loin d'être terminée. Nous pouvons donc nous réjouir que notre pays connaisse une baisse significative de la circulation du virus, mais nous devons garder en tête que les autres indicateurs de suivi de la maladie sont toujours à des niveaux élevés et que notre région est maintenant particulièrement exposée.

Il semble que le salut ne puisse venir que d'un processus de vaccination massif et efficace sur l'année 2021. *Lors d'un interview sur BFM, Arnaud Fontanet, l'épidémiologiste membre du Conseil scientifique, s'est prononcé sur l'arrivée des vaccins en estimant qu'un retour à une vie normale à l'automne 2021 était envisageable à condition que "80 à 90 %" de la population française se fassent vacciner. Avec la vaccination, il a fait part de son "bon espoir" en 2021 de ne plus subir l'épidémie, mais de pouvoir la contrôler.* Nous sommes donc engagés dans une bataille au "long court". Nous devons encore faire preuve de patience, continuer à être vigilants et être toujours déterminés à aller de l'avant, pour être prêt à rebondir ensuite vers un futur meilleur.

On notera également dans le rapport de Santé Publique France du 19/11/2020 la phrase suivante : "*Augmentation significative des troubles dépressifs dans l'ensemble de la population (de 10% fin septembre à 21% début novembre)*". Notre état psychologique a vraiment beaucoup souffert et souffre encore dans cette sinistre période. Il faut donc que nous restions attentifs aux symptômes qui pourraient devenir des signes avant-coureurs de pathologies liées au stress, notamment si nous avons tendance à nous renfermer sur nous-même. Ces pathologies nombreuses menacent la santé physique et psychique des individus. **Il faut maintenir nos activités physiques et sportives quotidiennes, dans la limite de nos possibilités, pour irradier d'énergie positive et salubre notre corps et notre mental. Pratiquer des activités sportives desserre les carcans psychiques édifiés par nos anxiétés, qui étreignent nos esprits et nous plongent, si nous n'y prêtons pas attention, dans un mal-être qui peut nous conduire à la dépression.**

Encore un fois, aérons nos domiciles, nos corps et nos têtes. Faisons nos marches autorisées journalières, profitons de l'ensoleillement actuel et pratiquons les séances de cours de Brigitte, Céline et Françoise, publiées sur la page d'accueil de notre site internet (il y en a des nouvelles).

Nous restons à votre disposition pour tout renseignement complémentaire. Portez-vous bien, respectez bien les gestes barrière et le confinement, il en va de notre santé. Soyez prudent et bon week-end à vous et vos familles. A très bientôt pour de nouvelles informations ! Sincères salutations sportives.

Notre site internet est toujours disponible pour plus d'informations : <http://forme-et-loisirs.e-monsite.com>

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