

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

N11 - 2023 2024



Bonjour à toutes et à tous, adhérentes, adhérents, amis et partenaires de Forme et Loisirs Exincourt.
Bienvenue dans notre 11^{ème} newsletter de la saison 2023 - 2024, nous sommes le dimanche 7 janvier 2023.

Les vacances de Noël sont terminées !

Ces deux semaines de congés ont passé bien vite. Il faut dire que la succession des festivités de fin d'année, complétées pour certains par des anniversaires et des invitations, ont bien occupé nos quotidiens. On a même entendu dire : Trop c'est trop.

Eh oui, mais c'est comme ça, il n'y a pas de raison de ne pas profiter de ce moment un peu hors du temps.

Nous espérons que vous êtes satisfaits du déroulement de cette trêve, dite de Noël, dans vos foyers, et que tout s'est bien passé pour vous, vos familles et vos proches. Il est vrai que cette période peut être propice à nous ressourcer.

Demain, lundi 8 janvier 2024, c'est la reprise pour Forme et Loisirs Exincourt. Nous débutons notre 3^{ème} phase de la saison sportive 2023 - 2024 en engageant notre 14^{ème} semaine de cours.

C'est un vrai plaisir de vous retrouver dans notre chère salle Morel.

A très bientôt donc pour réaliser une remise en forme salutaire après, peut-être, quelques excès de tables à éliminer.

Apprêtez-vous à transpirer.

Forme et Loisirs Exincourt



présente le programme de cours

de la 14^{ème} semaine de la saison 2023 - 2024

REPRISE DES COURS

Lundi 08/01/24 - 20H00 Salle Morel

Youssef Cuisses Abdos-Fessiers

Mardi 09/01/24 - 9H00 Salle Morel

Françoise Gym Douce Corrective

Mercredi 10/01/24 - 20H Salle Morel

Paula Pilates

Jeudi 11/01/24 - 9H00 Salle Morel

Françoise AFC - Stretch - Relax

Jeudi 11/01/24 - 20H30 Salle Morel

Youssef Cardio - Renfo



Voeux de la municipalité d'Exincourt

Nous avons reçu les Voeux 2024 de la municipalité d'Exincourt, adressés à notre association par Mme le Maire Magali Duvernois et les membres du conseil municipal.

Nous les remercions pour cette sympathique intention.

A notre tour, nous adressons nos Meilleurs Voeux de Bonne et Heureuse Année 2024 à toute l'équipe municipale et aux employés municipaux, à leurs familles et leurs proches, sans oublier l'ensemble de la population exincourtoise.

Que 2024 vous permette de concrétiser vos projets personnels, professionnelles, associatifs, les plus chers.



BIENVENUE DANS LA NEWSLETTER DE FORME ET LOISIRS EXINCOURT

La nouvelle équipe d'animation



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

N11 - 2023 2024

Vœux de Forme et Loisirs Exincourt

N'oubliez pas cette date ! Le mardi 16 janvier 2024 à partir de 19h00, dans la salle 2 de la Mairie d'Exincourt, nous organisons la soirée des Vœux de Forme et Loisirs Exincourt. Nous avons hâte de vous retrouver pour partager un verre de l'amitié et échanger de vives voies, nos Meilleurs Vœux pour la nouvelle année 2024. A l'occasion de cet apéritif dinatoire, nous aurons l'occasion de passer un bon moment ensemble, dans un contexte autre que la salle de Gym. Nous comptons sur votre présence.

Pour des raisons d'organisation, veuillez SVP confirmer votre présence pour le jeudi 11 janvier au plus tard. Merci pour votre compréhension.



Bilan Salon Passion et Hobby 2023

Comme vous le savez, le Salon Passion et Hobby, que nous avons organisé en partenariat avec nos amis du Comité des Fêtes d'Exincourt, le dimanche 12 novembre 2023 a rencontré un franc succès. De très nombreux bénévoles des deux associations ont contribué à la réalisation de ce beau projet, et nous vous remercions infiniment pour votre engagement qui a été essentiel dans la réussite de cette entreprise.

Le trésorier du Comité des Fêtes a présenté le bilan définitif de cette opération, qui a généré un bénéfice de 1094 €, à partager entre le Comité des Fêtes et Forme et Loisirs. Ainsi, notre comptabilité va être prochainement créditée d'un versement de **547 €** au titre de la part de bénéfice qui nous revient.

Encore un grand merci aux bénévoles de Forme et Loisirs Exincourt pour votre contribution.



Forme et Loisirs Exincourt et le Téléthon 2023

Le mouvement associatif Exincourtois a connu une fin d'année 2023 bien chargée, avec entre autres, les actions dédiées au traditionnel Téléthon qui, comme chaque année, fédèrent pour cette belle action caritative, de nombreuses associations locales, sous la houlette du Comité des Fêtes de la ville.



Dès le 11 novembre, les bénévoles du Comité des Fêtes, avec notamment notre Présidente Françoise, lançaient le premier week-end de vente de la soupe des chefs, dont les bénéfices revenaient intégralement au Téléthon. Pour 2023, la Présidente du Comité des Fêtes d'Exincourt, Dominique Dodin, s'était appliquée à trouver de nouveaux fournisseurs, des traiteurs ou des restaurateurs locaux, pour mettre sur pied cette action. La formule choisie était de proposer un fonctionnement en binômes. Comme l'année dernière, le Petit Marché Akgul a fourni gratuitement des champignons et des potimarrons pour la réalisation de 200 litres de soupe. Les autres légumes étaient fournis par les restaurateurs. Le prix des soupes, vendues à 3,50 € le litre, est resté inchangé. Trois samedis matin de distribution de soupe étaient retenus. Le samedi 11 novembre, il s'agissait d'un velouté de légumes réalisé par les traiteurs Bauer et Bretey d'Exincourt, le samedi 18 suivant, c'était un velouté aux champignons des restaurateurs d'Etupes Table Comtoise et La Ferme, enfin, le samedi 25, un velouté de potiron des restaurants 7^{ème} Art et Maestro d'Audincourt. C'est dans une ambiance particulièrement conviviale et joyeuse, que la distribution des soupes a été assurée par les bénévoles présents, à partir de 9h30 jusqu'à midi, dans les locaux du Comité des Fêtes au 9 rue des Nations. En plus des sourires, les acheteurs étaient accueillis et réchauffés par un excellent vin chaud, élaboré par Dominique. Cette opération a nécessité une importante implication des bénévoles du Comité des Fêtes pour assurer la logistique de la gestion des produits, des bouteilles vides et pleines. Au total, ce sont 550 litres de soupe qui ont trouvé preneurs durant ces trois week-ends, rapportant un **bénéfice de l'ordre de 1800 €**.



En supplément de l'opération soupe des chefs, le Comité des Fêtes avait organisé une vente de brioches à l'entrée de l'Hyper U d'Exincourt le vendredi 8 et le samedi 9 décembre de 9h à midi. Assurés par des bénévoles du Comité et des associations exincourtoises, 400 brioches, vendues à 4 € pièce, ont été achetées par les clients du magasin. Les brioches étaient fournies par l'enseigne Hyper U, au Comité des Fêtes, à prix coutant. Cette opération a permis de dégager un bénéfice de **1014 €** reversé dans la cagnotte du Téléthon 2023.



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

N11 - 2023 2024



Le samedi 9 décembre, jour officiel du Téléthon national, alors que le Comité des Fêtes et le club de Karaté terminaient la mise en place de la salle Augé, à 14 h précise, sur le complexe sportif d'Exincourt, débutait l'animation proposée par Exintrail court, "un max de foulée pour le Téléthon". Les participants étaient invités à enchaîner des boucles, en courant ou en marchant, sur un circuit tracé en périphérie du stade de foot, en s'engageant à faire un don pour le Téléthon au terme du défi sportif. Hélas, la pluie avait fait son apparition sur le terrain dès le début de l'après-midi. La température affichée était de 5 degrés, il ne faisait donc pas chaud du tout. Nous sommes venus encourager nos amis du trail, bien esoués dans ces conditions météo difficiles, qui indiscutablement a nécessité, motivation, courage et endurance. Il y avait assez peu de personnes pour venir soutenir la cause et les acteurs de ce défi, ce qui nous amène à déclarer que nous avons trouvé admirable l'engagement et la détermination de ces formidables coureurs et marcheurs. Ils n'ont rien lâché. Nous tirons un véritable coup de chapeau aux membres de cette jeune association sportive exincourtoise, qui aurait certainement mérité un peu plus d'attention. Bravo pour cette belle implication pour le Téléthon 2023 qui a rapporté à la cagnotte **112 €**.

A noter également que, les jeunes du Conseil Municipal et des Francas avaient réalisé des objets de décorations de Noël artisanaux, dont la vente a rapporté **220 €** au profit du Téléthon, à laquelle on peut ajouter **150 €** obtenus par le club de Hand avec la vente de ses Saint Nicolas. D'autres dons venaient compléter la cagnotte.



Mais sans conteste, nous attendions avec impatience le point d'orgue des manifestations du Téléthon, qui était la soirée Fondue du samedi 9 décembre au soir, qui a réuni près de trois cents convives venus soutenir cette noble cause. Depuis la dernière en date de 2019 et les années Covid, ce retour de la fondue était très attendu, l'innovation 2023 venait du fait que cette fondue était locale, avec un maître "fondeur" de Frasné, Jean-Louis Monnier le spécialiste de la fondue au Comté. Ceux qui n'aimaient pas la fondue, pouvaient savourer un "émincé de volaille" concocté par la boucherie Bretey. Pour cette soirée dansante, les réunions de coordination du Comité des Fêtes avaient réparti les rôles des membres de chaque association impliquée dans le Téléthon, Forme et Loisirs Exincourt ayant en charge le service des desserts et une contribution au rangement de la salle. Plusieurs associations exincourtoises étaient mobilisées pour que cette soirée soit particulièrement réussie. Pour animer la soirée, c'est la chanteuse "Adeline" une chanteuse / disc-jockey à la voix superbe, qui avait été choisie, et qui a produit un bel accompagnement musical, qui nous a bien fait bouger sur la piste de danse, dans une ambiance sympathique, divertissante et festive. Des démonstrations du club Exin'danse s'intercalaient entre les moments dédiés aux repas et les phases dansantes, qui regroupaient sur la piste de danse de nombreux adeptes dans des exécutions de danse mondaine ou dans des chorégraphies débridées et improvisées par des amateurs très motivés pour s'amuser. Tous les ingrédients étaient présents pour que la soirée se passe bien, le problème de chauffage de la salle semblant "presque" résolu. Nous serons trente-cinq inscrits au nom du club. Il faut noter que, pour les adhérents, le prix du repas était proposé à 15 € au lieu de 20 € tarifés par le Comité des Fêtes. En fin d'après-midi, tout était en place. Les bénévoles de plusieurs associations exincourtoises avaient travaillé à l'installation de la salle depuis tôt le samedi matin jusqu'en milieu d'après-midi. Dès 19h, c'est une magnifique salle Augé qui accueillait les nombreuses personnes inscrites à cette soirée dédiée au 37ème Téléthon. La salle se remplissait progressivement. Le placement des nombreux convives, en groupes associatifs ou en petits groupes, prenait un peu de temps. C'était le moment pour Dominique Dodin, la Présidente du Comité des Fêtes, de prononcer le mot d'accueil, et de rendre hommage aux responsables des associations très impliquées dans ce Téléthon 2023, Tonio du Karaté, Françoise de Forme et Loisirs, Vincent du club de trail, Eric du billard, Rémi du club pédestre, Mylène pour les Francas et les jeunes du Conseil Municipal, et Lucie pour Exin'danse, qui enchaîna sans tarder avec sa première démonstration dansante. La parole était ensuite passée à Pierre Aka, du Comité Téléthon, qui a remercié pour leurs présences, les participants à cette belle soirée qui s'annonçait être sous de bons auspices. Pour faire patienter un peu, Adeline invitait déjà les danseurs à venir la rejoindre pour tourbillonner sur la piste de danse.



Il était un peu plus de 20h lorsque l'apéritif fut servi. Après un premier service de fondue servi à table, celle-ci ayant été unanimement très appréciée, il était possible de se rendre en cuisine le caquelon vide, pour se faire servir un deuxième service, voire un troisième ! Ce qui est sûr, c'est que tout le monde a pu se restaurer à satiété. Puis c'était le tour du dessert, trois cents éclairs à la vanille à servir promptement. Ce qui fut fait très rapidement par l'équipe de choc des bénévoles de Forme et Loisirs. La soirée dansante était lancée avec une alternance de musique très diverse afin de satisfaire le plus grand nombre. Il y en avait pour tous les goûts et tous les rythmes. Entre les phases de repas, celles des chansons et de la danse, la soirée a passé très vite. Certains d'entre-nous ont été surpris de constater qu'une heure du matin s'affichait déjà à l'horloge de la salle.



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

N11 - 2023 2024



C'était le moment du rangement et il faut bien reconnaître que, plus il y a de bras, mieux c'est. Après un moment de flottement, avec quelques bénévoles restés dans la salle pour donner un coup de main, nous primes notre courage à deux mains. Nous avons été une petite dizaine à débarrasser la salle, et à assurer en une grosse demi-heure le rangement des 80 tables et des 300 chaises présentes, alors que le balayage avait commencé. Vers 1h45, nous pouvions quitter la salle, non sans avoir dit un "au revoir" à nos copains du Comité des Fêtes encore affairés en cuisine. Les derniers finiront à 3h, sans parler de ceux qui reviendront dimanche matin pour les finitions. Un grand bravo et merci aux organisateurs, et aux bénévoles, pour cette superbe soirée, et pour le temps passé pour que tout soit parfait. Bravo et merci aux bénévoles de Forme et Loisirs pour leurs participations. Merci aux membres du club et à leurs invités pour leur contribution au Téléthon. Bravo et merci aux participants au repas, pour les 3683 € de bénéfices recueillis pour le Téléthon avec 297 convives. A l'année prochaine, peut-être ?



Le samedi 16 décembre, une cérémonie organisée à la mairie d'Exincourt a permis de remettre aux responsables du Comité Téléthon, un règlement s'élevant à 6981 € au titre de l'exercice 2023. En 2017, ce bénéfice s'était élevé à 6079 €, ce qui était déjà très bien. Hélas, les années suivantes ont été plus difficiles. En 2018, on avait obtenu le chiffre de 4405 €, avant de corriger le tir avec un meilleur résultat en 2019 avec 5645 €. Mais avec l'arrivée du COVID, en 2020 le résultat s'était effondré à 1921 €. Puis en 2021, malgré les restrictions sanitaires, on avait remonté la pente avec le score de 4476 €, score amélioré en 2022 avec le chiffre de 5630 €. Ces 6981 €, qui s'avère être un montant record, sont à inscrire dans les annales. Ce résultat est le fruit de l'implication de nombreuses associations exincourtoises comme l'Age d'Or, Arts et combats, le Basket, le Billard, le Club pédestre, Exindanse, Exin lutte, Exinrail court, les Francas, le Hand, la Pêche et Umlaut. Il faut relever que, sur les 7 derniers exercices, malgré les deux années impactées par la crise sanitaire, le Comité des Fêtes et le mouvement associatif exincourtois ont contribué à hauteur de 35137 € au financement du Téléthon national. Encore un grand merci à tous les bénévoles, à tous les contributeurs et donateurs, qui ont permis d'obtenir une si belle performance !

Exincourt | Montbéliard Agglomération

Téléthon : un nouveau record en 2023

Téléthon 2023 suite et fin 6980,79 € remis au Comité Téléthon lors d'une cérémonie en mairie d'Exincourt. Encore merci et bravo !

Le samedi 16 décembre, lors d'une cérémonie organisée à la mairie d'Exincourt, le Comité des Fêtes a remis au Comité Téléthon le règlement s'élevant à 6980,79 € au titre de l'exercice 2023. Ce montant record est le fruit de l'implication de nombreuses associations exincourtoises...

Téléthon Exincourt 2023

MUSCLES 100% TÉLETHON

SOUPES DES CŒURS

OPÉRATION BROCHES

66.98.70.37.28

APF TELETHON

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