



FORME ET LOISIRS
EXINCOURT

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.sym@gmail.com / 03 81 34 60 75 ou jcdupre4@orange.fr / 06 80 20 24 66

2021-2022 N° 11



**Bonjour à toutes et à tous, adhérents et partenaires de Forme et Loisirs Exincourt.
Bienvenue dans notre Newsletter (2 pages).
Nous sommes le vendredi 7 janvier 2022.**

COVID-19, PLUS QUE JAMAIS !

En dépassant les 300000 nouveaux cas en 24 heures, il est clair que nous sommes en face d'une 5^{ème} vague avec une croissance, ici et là, rapide préoccupante des taux d'incidence de l'épidémie, notamment à cause d'Omicron désormais majoritaire en France. Ce variant serait 70% plus contagieux que Delta, mais moins dangereux avec un risque d'hospitalisation de 70 à 80% moindre. Il serait « moins menaçant pour les poumons » et provoquerait moins de formes graves, mais le variant serait encore dans un « processus évolutif, c'est-à-dire qu'il s'adapte aux personnes qu'il infecte » ; « chez les personnes immunisées, ça donne plutôt une infection des voies aériennes supérieures, peut-être un signe d'évolution vers un virus moins sévère, plus classique » ; « la dose de rappel prévient près de 90% des formes graves y compris pour variant Omicron ». Depuis le 5 janvier, le délai d'attente de 15 minutes après une dose de rappel est supprimé. Le PASS VACCINAL, qui devrait entrer en vigueur le 15 janvier, a été voté par l'Assemblée nationale, les sénateurs doivent s'exprimer maintenant. La population française est complètement vaccinée à 77% (21% non-vaccinés). De nouvelles mesures sont en place, évolution des règles d'isolement, renforcement du télétravail, port du masque obligatoire dès 6 ans, le retour des jauges dans les grands événements. **Nous sommes donc reparti pour un tour, mais à ce jour nos activités sportives ne sont pas impactées, dans le respect strict des règles sanitaires.**

PROCOTOLE SANITAIRE RENFORCÉ

Suite à l'évolution galopante de la pandémie de Covid-19, de nouvelles contraintes sanitaires ont été précisées par les autorités ministérielles et préfectorales. Ces nouvelles exigences ont conduit la municipalité d'Exincourt à diffuser un document (3 pages) appelée « **Plan de continuité des activités dans le cadre des mesures renforcées pour janvier 2022** ». Ce texte concerne notre association mais également tous les Exincourtois. Nous avons déjà pris connaissance des dernières exigences du ministère des sports et du préfet, ce qui nous avait déjà conduit à retravailler notre Protocole Sanitaire de septembre 2021 pour nous permettre de reprendre la Gym le 3 janvier 2022. Notre protocole actualisé est conforme à la nouvelle directive municipale. **Nous vous invitons à prendre connaissance de ces documents, publiés sur notre site internet en cliquant ICI.**

VOEUX DE LA MUNICIPALITÉ D'EXINCOURT

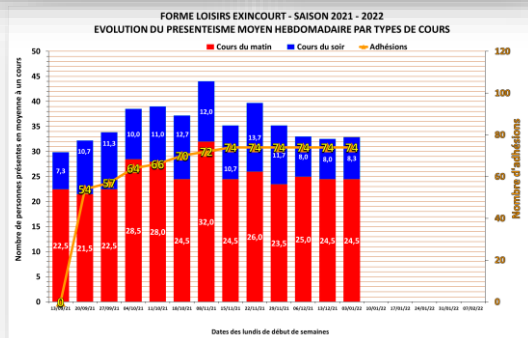
Nous avons reçu les Meilleurs Voeux 2022 de Magali Duvernois, Maire d'Exincourt et des membres du conseil municipal de la ville. Nous les remercions pour cette attention.

A notre tour, nous leur adressons nos Voeux de Bonne et Heureuse Année 2022 : Santé, Bonheur, Joie et Prospérité, ainsi qu'à leurs familles, à leurs proches, à l'ensemble du personnel municipal et aux Exincourtois. Pour porter et voir se concrétiser nos projets les plus chers, que 2022 nous soit plus favorable que la défunte année 2021 qui ne nous a pas épargnés en matière de déconvenues.



REPRISE DES COURS EN 2022 – DÉPRIMANT !

Nous venons de terminer la 13^{ème} semaine de cours depuis la rentrée de septembre 2021. A l'issue de cette semaine de reprise, la fréquentation aux cours du soir est vraiment catastrophique, nous en sommes déprimés, monitrices et dirigeants ! Avec un présentéisme moyen de 8 personnes pour les séances du soir (la moyenne d'âge des pratiquant est de 46 ans), et de 24 pour les séances du matin (la moyenne d'âge des pratiquant est de 67,4 ans), on est vraiment surpris par le phénomène de désertion des "jeunes" gymnastes. Nous nous posons des questions. Quelques soient les motifs de ces nombreuses défections, peut-être légitimes (pourquoi pas, nul n'est parfait et nous devons certainement nous remettre en cause), nous savons déjà que la saison prochaine ne pourra pas se dérouler comme celle-ci et nous serons amenés à reprendre complètement notre offre de cours. Désolant...



ACTUALISATION DU SITE INTERNET

Même si nos activités de gymnastiques sont moroses en ce moment, nous sommes satisfaits d'avoir participé à plusieurs animations associatives et caritatives qui nous ont réservés de bons moments et de très belles rencontres. Il y a vraiment "jamais de mal à vouloir faire du bien". Pour communiquer sur ces animations et que les participants puissent se remémorer ses actions, en apposant de toutes les informations disponibles sur ces sujets, nous avons actualisé notre site internet, Nous avons créé la rubrique : "LES ACTIONS CARITATIVES", où vous pourrez retrouver en cliquant sur les liens ci-après les publications suivantes : [L'AUDINCOURTOISE](#) ; [LA MARCHÉ ROSE D'EXINCOURT](#) ; [TELETHON 2021 LES SOUPES](#) ; [BANQUE ALIMENTAIRE](#).

A noter que la rubrique "LOISIRS" de l'association avait été complétée par les publications suivantes : [FRITURE D'AUTOMNE](#) ; [BEAUJOLAIS NOUVEAU](#) ; [RANDONNÉE DES LUMIÈRES](#) .

Dans la rubrique "VIE DU CLUB", vous pouvez retrouver également la publication : [LA FÊTE DU SPORT EN MUSIQUE](#).



FORME ET LOISIRS
EXINCOURT

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.svm@gmail.com / 03 81 34 60 75 ou jcdupre4@orange.fr / 06 80 20 24 66

2021-2022 N° 08



FORME ET LOISIRS DANS EX'INFOS DE DÉCEMBRE 2021

Le dernier exemplaire du bulletin municipal de la ville d'Exincourt vient de paraître.

Pour son élaboration, l'adjoint aux sports de la municipalité Sébastien Truchot avait proposé à Françoise, notre Présidente, de faire un « zoom » spécifique sur notre association.

Voici l'article consacré à Forme et Loisirs Exincourt dans cette nouvelle édition de décembre 2021.

ZOOM sur, l'Association Forme et Loisirs

Interview de Françoise PALAZZINI, Présidente de Forme et Loisirs

Sébastien TRUCHOT : « Françoise, vous êtes Présidente de Forme et Loisirs Exincourt, pourriez-vous vous présenter ? »

Françoise PALAZZINI : « Je suis maman de deux enfants et mamie comblée de trois petit-enfants. J'ai habité 23 ans à Exincourt. Présidente du club depuis 2009, j'ai commencé la gymnastique à l'âge de 5 ans à "La Sportive" d'Audincourt, où j'ai été amenée à faire de la compétition puis du monitorat. J'ai obtenu mon diplôme d'éducateur sportif en 1986. J'ai assuré des cours de gym dans différentes structures du Pays de Montbéliard. Avidé de sport et de compétition, j'ai complété la gym par la natation, le basket et la course à pieds. Aujourd'hui retraitée, je consacre une grande partie de mon temps à Forme et Loisirs. J'aime m'impliquer dans les activités associatives. Pour moi, il faut que ça bouge ! »

S. TRUCHOT : « Pouvez-vous nous présenter Forme et Loisirs Exincourt ? »

Françoise PALAZZINI : « C'est une association sportive de gymnastique, laïque, mixte, loi 1901, fondée en 1994, pour développer une offre de cours de Fitness, nouveau à l'époque. Avec Gérard Abellaneda comme Président fondateur, nous avons créé cette nouvelle entité avec quelques gymnastes. J'ai sollicité la mairie d'Exincourt, où j'habitais. Nous avons eu la chance d'être favorablement accueillis. Le club s'est développé rapidement allant jusqu'à plus de 200 adhérents. Notre histoire représente 27 saisons sportives au sein du milieu associatif exincourtois. »

S. TRUCHOT : « Et le COVID-19 dans tout ça ? »

Françoise PALAZZINI : « Comme beaucoup, la pandémie ne nous a pas épargnés. Les contraintes sanitaires dans le sport et les confinements ont beaucoup perturbé nos activités et fragilisé notre association. L'avenir est incertain. Mais nos objectifs n'ont pas changé. Avec trois monitrices diplômées, Brigitte, Céline et moi-même, nous proposons dans les salles du stade d'Exincourt, (5 h / semaine) de la gym douce corrective, du CAF (cuisses-abdos-fessiers), du stretching, STEP, kickboxing, pound, de la relaxation, du cardio et du renforcement musculaire. Notre site Internet <http://forme-et-loisirs.e-monsite.com/> et notre groupe privé Facebook sont à disposition. Nous espérons voir pointer un jour à l'horizon une relève future... »

S. TRUCHOT : « Que dire de votre association aujourd'hui ? »

Françoise PALAZZINI : « Il y a eu les belles années : des cours à plus de 50 pratiquants, des stages bondés, des activités loisirs boostées par une forte participation, des spectacles montés par nous-mêmes, de grandes soirées festives, des sorties.

25 ans plus tard, bien des "choses" ont changé. Les attentes, les exigences, les mentalités ont évolué, l'individualisme nous a fait négliger l'intérêt général. La prolifération des offres de "gymnastique marchande" a noyé le message associatif dans un "merchandising" inquiétant. Le bénévolat s'étiolle lentement mais sûrement. L'association a aussi pris de l'âge, comme ses membres fondateurs même si nous continuons à y mettre beaucoup d'énergie. L'espoir est de rajeunir nos effectifs. N'hésitez pas à nous rejoindre, il y a encore de la place ! »

