



BIENVENUE DANS LA NEWSLETTER DE FORME ET LOISIRS EXINCOURT



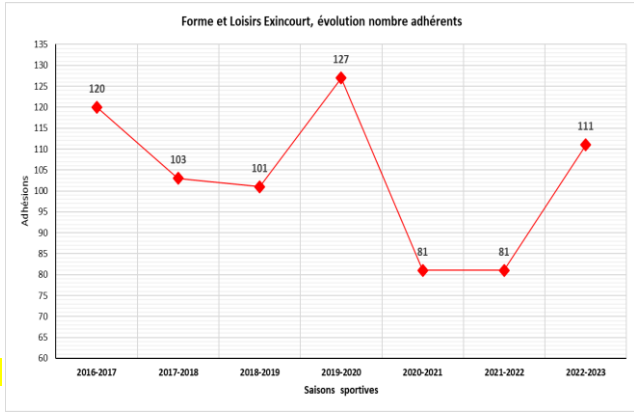
FORME ET LOISIRS EXINCOURT : 9, RUE DES NATIONS 25400 EXINCOURT
Numéro d'enregistrement RNA : W252000673 - Identifiant SIREN : 884 586 785
fanfan.gym@gmail.com / 03 81 34 60 75 ou jcdupre4@orange.fr / 06 80 20 24 66

2022 - 2023 - 11

Bonjour à toutes et à tous, adhérents et partenaires de Forme et Loisirs Exincourt. Bienvenue dans notre Newsletter, nous sommes le vendredi 13 janvier 2023.

Une troisième phase de saison sportive bien partie !

Hier, s'est achevée la 14^{ème} semaine de cours de la saison sportive 2022 - 2023. Si nous faisons un point rapide sur les indicateurs du « reporting » de la saison en cours, nous avons atteint le nombre de **111 adhésions** (cf. tableau ci-contre), un chiffre très correct à l'échelle du club. L'effectif est composé de **98 femmes** et **13 hommes**, avec la répartition d'activités suivante : 81 « Tous Gym », 21 « Gym du matin », 9 « Dirigeants et Monitrice ». La nouvelle offre tarifaire « Tous Gym à 110 € » semble avoir satisfait les adhérents. Nous avons connu un important « turn over » entre la saison 2019 - 2020 « d'avant Covid » et la saison actuelle. Si nous comparons les inscrits des deux saisons, nous constatons que 38 personnes sont restées dans le club, 69 l'ont quitté et 71 se sont nouvellement inscrites. Ce « brassage » a permis de rajeunir le club : 60 ans était l'âge moyen des pratiquants durant la saison 2019 - 2020, il est de **58,3 ans** actuellement. Il faut noter que durant la crise sanitaire, l'âge moyen des adhérents « avait grimpé » à plus de 63 ans. Nous pouvons donc être plutôt satisfait de la « tournure des événements » : retour à un effectif d'avant crise, rajeunissement, bon présentisme dans les cours. **Encore un grand merci à toutes celles et tous ceux qui nous ont accordés leur confiance.**



Vœux de la municipalité d'Exincourt...

Vendredi soir 6 janvier 2023, nous avons été conviés par la municipalité d'Exincourt à la traditionnelle cérémonie des vœux 2023. Pour Magali Duvernois, ce rendez-vous très attendu, était particulièrement important. La crise sanitaire l'avait empêchée d'organiser les éditions 2021 et 2022. C'était donc la première fois que la nouvelle équipe municipale, élue en 2020, se prêtait à l'exercice. La cérémonie se déroulait dans la salle Augé du complexe sportif d'Exincourt, salle fraîchement rénovée et parfaitement sonorisée avec un très bel équipement multimédia "pro" pour offrir à l'auditoire un très bon confort visuel et une audition de qualité. La décoration de la salle n'était pas en reste, avec un devant de scène magnifiquement fleuri et arboré pour l'occasion par les jardiniers de la ville. Pour satisfaire les organisateurs, il y avait foule dans la salle, où les chaises présentes ont vite trouvé preneurs. Il y avait notamment une très importante participation des responsables des associations locales, d'élus des collectivités du secteur ou de représentants des corps de l'état, qui avaient répondu présents à l'invitation. C'était vraiment sympa pour nous de retrouver et de discuter avec nos copains et collègues des associations sportives et culturelles. A la suite du mot d'accueil de Magali Duvernois, une vidéo très bien construite a été projetée pour présenter les actions et les ambitions de la municipalité. Au terme de cette présentation très applaudie, après avoir fait monter sur scène les membres de l'équipe municipale, **s'en est suivi le discours de Mme la Maire**, qui, avant de présenter à l'assemblée ses Meilleurs Vœux, a commenté ses premières impressions de "jeune Maire" depuis un peu plus de deux années, a détaillé nombre des actions présentées et **a rendu un vibrant hommage au travail des associations exincourtoises et notamment à celui des bénévoles. L'importance du rôle et de l'implication des bénévoles a été soulignée, le bénévolat étant vital pour resserrer le lien social.** Lors de l'intervention, un sujet d'actualité (*très préoccupant*) a été évoqué avec la fermeture potentielle du service d'oncologie du Site du Mittan de Montbéliard pour le transférer à l'hôpital de Trévenans. La parole a été passée au docteur Monnier, le Président du Comité de Montbéliard de la Ligue Contre le Cancer, qui a fait une intervention très remarquée, en nous expliquant les risques et les problématiques encourues par ce projet purement technocratique, très cher et incohérent avec les graves problèmes rencontrés aujourd'hui dans le milieu hospitalier. A cette occasion, **nous avons signé une pétition** à ce sujet car le message a été clair : « *Le combat des politiques ne suffira pas, il faut que toute la population se mobilise !* » Nous pouvons dire que nous avons assisté à une très belle cérémonie des vœux, très bien orchestrée, qui a touché son but, à savoir informer et établir une communication réussie avec un auditoire particulièrement attentif et intéressé. Ce fut un réel succès auprès d'une assistance à l'écoute et joyeuse, notamment lorsque nous nous sommes retrouvés nombreux au pot de l'amitié, devant un buffet particulièrement bien garni et organisé de main de maître par de nombreux bénévoles du Comité des Fêtes d'Exincourt. A noter que l'ambiance était agréablement par la présence d'un jeune chanteur, guitariste de talent, qui accompagnait parfaitement cet apéritif dinatoire particulièrement réussi, dont les mets étaient tous préparés par des artisans locaux. Encore merci à la municipalité pour cette sympathique invitation.



Vendredi 27 janvier 2023 - 19h00 : Salle Morel, complexe sportif d'Exincourt : Soirée des Vœux de l'association.

Chères adhérentes, chers adhérents, chers invités, retenez bien cette date et ce lieu. Françoise en a déjà parlé durant les séances de Gym. Nous ne pouvions pas commencer la nouvelle année 2023 sans partager avec vous un moment festif, en dehors des cours de Gym, pour échanger nos vœux (*on a la possibilité de la faire durant tout le mois de janvier*) et trinquer « à notre bonne santé » lors d'un apéritif dinatoire qui va nous réunir en toute simplicité et dans la bonne humeur. Le succès de la soirée des bénévoles a démontré que nous apprécions toutes et tous, ces moments conviviaux à discuter ensemble (*et à rigoler*). **Compte-tenu que nous sommes potentiellement nombreux, nous vous serons reconnaissants de bien vouloir confirmer par un message, un coup de fil, etc..., votre participation à ce pot de l'amitié. C'est important pour l'organisation. Merci pour votre compréhension.**



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 - 11



Retour sur la belle Rando des Lumières du 17 décembre 2022 !

Nous étions particulièrement heureux de pouvoir renouer avec notre traditionnelle participation à la fameuse "Randonnée des Lumières de Noël" organisée par le club de marche "La Randonnée Hérimoncourtoise". Cette marche s'élançait chaque année dans les rues de Montbéliard le samedi du week-end qui précède Noël, depuis la grande salle de la Roselière située sur le champ de foire de la ville. Cette randonnée très connue est inscrite au calendrier officiel des marches populaires internationales de nuit. Pour cette 23ème édition, deux circuits très bien balisés (sauf à un embranchement à la fin) de 5 et 10 kms étaient proposés avec des boucles permettant de parcourir les quartiers hauts de la ville et d'arpenter dans tous les sens les rues et les ruelles de la cité des Princes. Ces parcours comportaient deux lieux de ravitaillement, qui ont été particulièrement appréciés compte tenu des conditions météo plutôt fraîches (un temps de saison et ça ne sentait pas le mois). Le premier au kilomètre 4 était positionné à l'intérieur du temple Saint Georges. Le second au kilomètre 8 était installé sous deux tentes montées devant le pavillon des sciences du "Prés-La-Rose". Là étaient réalisés les pointages des randonneurs et des boissons chaudes ou froides, des morceaux de chocolat et du pain d'épice, étaient servis aux marcheurs frigorifiés par de très sympathiques bénévoles de l'association organisatrice, tout cela dans une ambiance bon enfant, positive et très agréable.



Pour cette année 2022, c'est 1700 randonneurs qui seront recensés, un chiffre très en retrait de l'année 2016 avec le record de 3800 marcheurs. Mais c'est comme partout, les activités associatives post-covid n'ont pas encore toutes retrouvé leur niveau d'activité antérieur à la crise sanitaire. L'effet Covid n'est pas tout à fait estompé et les conditions météorologiques de ce mois de décembre un peu rude y sont certainement aussi pour quelque chose. Nous avons opté pour le circuit urbain de 10 kms, que nous avons réalisé en deux heures quarante-cinq minutes. Nous avons marché moins vite que d'habitude, il faut dire qu'il fallait être assez prudent et bien regarder où on mettait les pieds, sachant que de nombreux tronçons du parcours étaient localement verglacés. Notre point de rendez-vous était donc fixé au samedi 17 décembre 2022 à 15h00 à La Roselière pour réaliser l'inscription du groupe de marcheurs, avec un départ fixé à 15h30 précise, cet horaire permettant de réaliser la moitié du parcours de nuit et de "profiter" des illuminations de la ville. Ce qui fut fait. En définitive, nous serons dix-neuf marcheurs à nous élancer dans l'aventure, sachant que plusieurs adhérents avaient dû renoncer à la dernière minute à cause de problèmes de santé et d'autres à cause de la météo peu engageante. Il faut dire qu'à 15h00, le thermomètre affichait une température négative de -4°. Avec une bise bien présente (20km/h), la température ressentie annoncée par Météo France était de -8°. Mais cela n'a pas posé de problème, car tout le monde était très chaudement habillé et bien chaussé. Nous étions donc en excellentes conditions vestimentaires pour marcher.



Le parcours ne présentait que deux difficultés qui pouvaient s'avérer délicates pour les personnes non entraînées, la première était le grand escalier de 175 marches du Chemin du Poëlon qui permet d'accéder au quartier des Miches depuis la passerelle de la promenade de l'Allan et la seconde, la côte de la Comtesse Henriette qui rejoint les Grands Jardins depuis la gare. La topographie particulière de la ville permet aux organisateurs d'alterner beaucoup de petites montées et descentes, tout nous faisant parcourir beaucoup de petites ruelles sur des tracés qui nous ramenaient systématiquement en périphérie du marché de Noël, et ainsi nous permettaient d'apprécier les illuminations de toutes ces rues superbement décorées.

Les différences d'allures des marcheurs, les haltes diverses, les ravitaillement, les passages aux "toilettes", les arrêts au Marché de Noël et une erreur d'itinéraire en fin de parcours ont progressivement dispersés le groupe de marcheurs. Il faut dire qu'il y avait vraiment beaucoup de monde au centre-ville, aux abords et dans les allées du Marché de Noël, où certains ont souhaité se restaurer.

Au terme de ces deux heures quarante-cinq minutes de marche, nous nous sommes retrouvés un petit groupe à rejoindre La Roselière où nous avons réalisé une petite halte avant de rejoindre nos véhicules. Nous étions satisfaits d'avoir passé un bon moment avec les copains avec de très bonne condition de marche. Le temps avait passé très vite. Il y avait eu beaucoup d'énergie positive, de joie et de bonne humeur dans cette épreuve sportive salutaire pour le corps et l'esprit. C'était vraiment sympa. Un grand merci aux organisateurs et à nos participants pour leur participation.



*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*