



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

2020-2021 N° 15



~ Bonjour à toutes et à tous, chères adhérentes et chers adhérents de la saison 2020 – 2021 ~

Nous sommes le vendredi 22 janvier, et c'est déjà la 15<sup>ème</sup> newsletter ! Même dans ce contexte si particulier qui, à la longue, épuise les corps et les esprits, le temps semble "passer" néanmoins assez vite. Pour les amateurs de randonnées hivernales, les chutes de neige ont magnifié nos paysages environnants et nous ont offert l'opportunité de faire de belles balades régénératrices en oxygène et en énergie positive. Bien entendu, les conditions de circulation étaient parfois difficiles et il fallait être prudent lors de nos déplacements, que ce soit à pieds ou en véhicules. Les jours commencent lentement à "rallonger". Maintenant, des vents tempétueux "sud", "sud-ouest", ont balayé nos terres et ont réchauffé l'air ambiant, faisant fondre brutalement les bonhommes de neige, créations de nos petits-enfants, qui ornaient superbement nos jardins d'hiver. Il faut être solide dans nos régions pour "encaisser" ces écarts de températures. Eh oui dans deux mois, c'est l'équinoxe de printemps qui pointe son nez ! Nous allons vers le "beau", en espérant que le COVID-19 nous laissera "un peu" tranquille et nous permettra d'apprécier la renaissance de la nature, feuillaison et floraison, le retour de la lumière et des douces senteurs d'un air printanier tant désiré, et si possible, associés à une plus grande liberté retrouvée. Hélas, rien n'est moins sûr. **Encore une fois, nous souhaitons que cette lettre vous trouve en "bonne santé" et "en pleine forme". "Il faut tenir le coup", car l'épreuve n'est pas encore terminée.**



## Anniversaire de Françoise, ce 19 janvier dernier.

Je reviens rapidement sur cet anniversaire. Je voulais rappeler que Françoise a été très touchée par les innombrables messages qu'elle a reçus durant cette journée incroyable, que ce soit sur les réseaux sociaux ou la messagerie de son téléphone. **Un grand merci à toutes celles et ceux qui ont pensé à elle.** Je souhaitais vous dire également que Françoise a été extrêmement émue par le "petit montage vidéo" réalisé à partir des photos et des vidéos que vous m'avez transmises. Elle a été très surprise, intriguée, et vraiment "très, très, très remuée" par vos témoignages. Elle a considéré cette intention "originale" comme un très beau cadeau d'anniversaire. **Encore un grand merci à celles et ceux qui ont "joué le jeu" en participant à ce projet,** monté rapidement et réalisé un peu dans la précipitation, qui a contribué à ce que cet anniversaire se traduise par une très belle et mémorable journée.

Ci-après le lien vers ce clip publié sur OneDrive : <https://1drv.ms/v/s!AiR8M8K4GsYrgZBMPHxoAW8ftPlrvw?e=NaphJy>



## COVID-19, sombres présages ?

Le retour d'un nouveau confinement n'est pas exclu. Les chiffres ne sont pas rassurants. Ils affichent une lente progression qui laisse présager une saturation du système de santé à fin février. Nous entendons dans les médias que les résultats des prochains jours seront déterminants pour la suite, notamment au terme du délai nécessaire pour évaluer l'impact effectif des couvre-feux sur la propagation du COVID : deux semaines au minimum, constitué du temps pour l'infection des personnes, pour constater une dégradation éventuelle des états de santé et le moment où l'hospitalisation est nécessaire pour certains. Les épidémiologistes estiment que le couvre-feu peut freiner l'épidémie, mais pas la contrôler. Comme elle se propage de façon exponentielle, si nous ne voulons éviter une nouvelle crise hospitalière, ces experts considèrent qu'en cas d'échec du couvre-feu, des mesures plus draconiennes devront être mises en place "au plus tard dans 2 semaines". L'inquiétude est exacerbée par la propagation des nouveaux variants, nettement plus contagieux qui font des ravages comme, par exemple, au Royaume-Uni depuis plusieurs semaines. La souche virale du variant britannique pourrait devenir majoritaire courant mars en France. Cette menace, associée à la fragilité de notre situation sanitaire actuelle, plaide pour un nouveau confinement, pour certains, le plus rapidement possible, si nous ne voulons pas être dépassés par la situation. Certains spécialistes ne croient pas aux mesures modérées qui traînent en longueur, prônant un confinement intense mais court. Nous savons que la vaccination ne règlera pas le problème durant les prochains mois et que, jusqu'au second semestre 2021, elle ne permettra pas de maîtriser l'épidémie. **Donc il semble que nous soyons en face d'un dilemme qui va nous conduire vers de nouvelles mesures de confinement, mais avec quelles dispositions ?**



## COVID-19, une lueur d'espoir pour le sport ?

A la radio, le ministre des sports a annoncé que des masques spécifiques à la pratique du sport seraient en cours de conception pour tenter de relancer les activités physiques en intérieur. Confirmant que le sport est fortement impacté par cette crise, notamment avec les normes de distanciation, ce masque pourrait être une opportunité pour reprendre les pratiques sportives indispensable à la santé des français et en toute sécurité sanitaire. Le projet est développé par Décathlon, avec le ministère des sports, les autorités scientifiques qui devront valider la solution et l'AFNOR qui devra labelliser le produit. Le responsable du développement a expliqué à la radio que le masque avait fait l'objet d'un travail particulier sur la filtration, la perméabilité, son confort et son maintien sécurisé sur le visage, même en mouvement durant les exercices physiques. Les premiers masques pourraient être disponibles sous un mois et des tests seraient prévus avec des athlètes "de haut niveau" fin février. Si le projet venait à franchir le processus de validation, ces masques pourraient être commercialisés courant mars. **Serait-ce pour nous un espoir de pouvoir nous retrouver dans nos salles de gym à fin mars ? Ce serait formidable, alors croisons les doigts...**



## Néanmoins, il faut essayer de bouger pour garder la forme...

La situation est donc toujours préoccupante. En attendant de pouvoir pratiquer à nouveau la Gym en salle, il faut continuer "à se forcer" à bouger pour ne pas trop perdre "notre énergie vitale", engoncés dans le moelleux de nos canapés dans une attitude attentiste de jours meilleurs. N'oublions pas que des séances de gym à faire à la maison vous sont toujours proposées sur la page d'accueil de notre site internet. La liste s'actualise constamment.

Pour votre information, voici les 3 dernières vidéos qui viennent d'être publiées sur internet :

Céline (YouTube) : [Renforcement musculaire / Stretching](#) et Françoise avec Louisa (OneDrive) : [200120 Echauffement-étirements-relaxation](#)

**Bon Week-end à toutes et tous.** Nous restons à votre disposition pour répondre à vos éventuelles questions.

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](mailto:jcdupre4@orange.fr) ou [jcdupre5625@gmail.com](mailto:jcdupre5625@gmail.com)