

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

N°24 - 2023 2024

Bonjour à toutes et à tous, adhérentes, adhérents, amis et partenaires de Forme et Loisirs Exincourt.
Bienvenue dans notre 24^{ème} newsletter de la saison 2023 - 2024, nous sommes le jeudi 11 juillet 2024.

C'est les vacances !

La seconde séance découverte de la marche nordique de lundi dernier est le "clap de fin" de notre saison sportive 2023 - 2024, une saison mémorable qui nous a conduits à franchir le trentième anniversaire du club dans de sympathiques conditions festives. Vous trouverez en page 2 de cette lettre un zoom sur les deux séances "découverte" de la "marche nordique" animée par Youssef, et en pages 3 et 4 un "clin d'œil" imagé sur notre apéritif dinatoire de fin de saison qui a rencontré un franc succès, en rassemblant plus de soixante-dix adhérents sur le complexe sportif d'Exincourt.

Ce "clap de fin de saison" résonne donc comme une invitation à la détente et à la récupération avec un temps de repos bien mérité qui nous est proposés pour celles et ceux qui sont en vacances, en espérant avoir une météo clémente et de saison, en attendant de nous retrouver frais et dispos à la rentrée de septembre 2024.

Le rideau est donc tombé sur cette magnifique saison pleine d'entrain et il nous reste à vous renouveler nos remerciements pour vos engagements pour le club, en vous souhaitant de bien vous ressourcer et continuer "à vous entretenir" pour vous préparer à une rentrée sportive enthousiasmante, pleine d'énergie et de défis. Alors bonnes vacances.

Exincourt

Fin de saison festive à Forme et Loisirs



Une association toujours aussi dynamique.

Parmi les festivités du trentième anniversaire de Forme et Loisirs, Françoise Palazzini, la présidente de l'association, avait convié ses adhérents à une soirée marquant la fin d'une saison sportive remarquable.

Ils étaient plus de soixante-dix à avoir répondu présent sur le site du complexe sportif pour un moment convivial au cours duquel la présidente est revenue sur le déroulé de la saison qui a vu un rajeunissement des effectifs, forts de 130 membres.

Elle s'est félicitée du taux de fréquentation élevé tout au

long de l'année et de l'engagement de nombreux pratiquants de tous âges.

On rappellera la mise en place réussie d'un nouveau comité directeur, ainsi qu'une nouvelle organisation des cours avec le lancement du cours de Pilates et l'arrivée de deux nouveaux moniteurs diplômés, Paula et Youssef qui ont rejoint Françoise Palazzini dans l'équipe d'animation.

La présidente est revenue sur les nombreuses animations festives et les actions caritatives qui ont émaillé la saison avec toujours cette belle ambiance et le bel engagement des bénévoles, garant de la bonne marche du club.

« Nous travaillons déjà à la

prochaine saison qui verra la mise en place d'une nouvelle discipline, la marche nordique, qui fera l'objet d'une présentation le samedi 7 septembre lors de la Fête des sports en musique. Cette activité sera assurée par Youssef et viendra en complément des 5 h de gymnastique hebdomadaires » précise la présidente.

La reprise des cours est fixée au lundi 9 septembre après une soirée d'inscription le lundi 2. Les formulaires d'inscription seront disponibles à tous dès la mi-août sur le site internet de l'association <https://forme-et-loisirs.e-monsite.com/>
Renseignements et contacts : fanfan.gym@gmail.com ou jcdupre4@orange.fr

Le 13 juillet, on fait la fête à Exincourt !

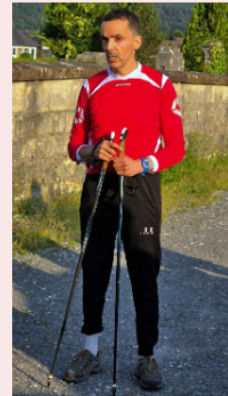
Comme le veut la tradition, pour célébrer le 14 juillet, le jour de notre fête nationale, les exincourtois sont invités à se réunir pour une soirée festive la veille au soir, le 13 juillet, dont le point d'orgue à la nuit tombante, est le feu d'artifice sonorisé qui enflammera le ciel du complexe sportif d'Exincourt à 22h15. Dès 18h00, débiteront des animations musicales qui sont prévues jusqu'à 1 heure du matin. A noter que des structures gonflables et de nombreux jeux seront mis à la disposition des enfants.

Et pour ne rien gâcher, il y aura la possibilité de s'alimenter auprès de multiples points de restauration et de se désaltérer à souhait avec les buvettes. Venez nous retrouver, ambiance festive assurée. Il ne faut pas oublier qu'à 18h30, devant le monument aux morts de la ville, se déroulera la cérémonie patriotique, qui honore le jour de notre fête nationale. Mais ce 14 juillet n'est pas celui de l'anniversaire de la prise de la Bastille en 1789, mais bien celui fixé par la République Française en 1880, lorsque le député Raspail fit adopter une loi qui officialisa « le jour de fête nationale annuelle du 14 juillet », afin d'enraciner la République dans le paysage politique français de l'époque, avec des symboles forts comme cette fête nationale. Ce 14 juillet devenait un événement national avec défilé militaire, pour mêler le peuple et l'armée dans une même fête civique, avec un spectacle pyrotechnique nocturne à la vue du plus grand nombre, les traditionnels feux d'artifices et pour que la fête en soit vraiment une, un bal populaire réunissant tous les citoyens désireux de s'amuser. Dès 1790, soit un an après la prise de la Bastille, le 14 juillet était nommé « fête de la Fédération » pour célébrer l'unité retrouvée de la nation, plutôt que la révolte.



Forme et Loisirs se lance dans la marche nordique.

Retenant une proposition de Youssef, notre moniteur de Gym, dès la rentrée de la saison 2024 – 2025, nous avons envisagé de mettre en place dans notre programme de cours gymniques, des séances de "marche nordique". Sans majoration de cotisations, les adhérents de cette nouvelle saison sportive se verront proposés, en plus de nos 5 heures de cours de Gym hebdomadaires, une séance de marche nordique d'une durée de 1h30 par mois (peut-être 2h, à voir à l'usage), pilotée par Youssef, selon des dates et des horaires à définir, en tenant compte des disponibilités et en essayant de répondre aux souhaits du plus grand nombre. La fréquence pourra être augmentée si l'activité rencontre une belle fréquentation. La marche nordique est une activité physique en plein essor qui offre de nombreux avantages pour la santé et le bien-être. Parmi les bienfaits, on trouve l'amélioration globale de la condition physique. C'est une activité très complète qui sollicite 90 % des muscles du corps, et en conséquence les renforce. La marche nordique améliore l'endurance, la coordination et l'équilibre chez le pratiquant. L'utilisation des bâtons réduit les contraintes sur les articulations ce qui rend cette activité accessible à un large public. La pratique est adaptable et toujours bénéfique indépendamment de l'âge ou du niveau de forme physique. Comme toute activité physique en plein air, la pratique de la marche nordique est un facteur réducteur de stress, agissant favorablement sur l'humeur et la santé mentale. L'apprentissage est simple et les équipements nécessaires peu coûteux. Elle peut être pratiquée à divers niveaux d'intensité, permettant ainsi de répondre aux besoins et aux capacités de chacun. C'est Youssef qui gèrera la montée en puissance de son programme de cours.



Pour faire découvrir l'activité aux membres de l'association, nous avons décidé d'organiser deux séances "découverte", une en juin et une seconde en juillet, destinées à tester l'intérêt de la mise en place de cette nouvelle pratique dans notre programme de cours.



La première séance d'essai s'est déroulée le lundi 24 juin 2024, avec un départ programmé à 19h45 et un rendez-vous fixé sur le parking du cimetière de Valentigney. Un groupe important de vingt-cinq adhérents s'est élancé dans cette première séance. Les conditions météorologiques étaient vraiment idéales, avec un magnifique soleil et une température très agréable, pour pratiquer cette heure et demie de découverte et d'apprentissage des techniques inerrantes à la marche nordique, avec un Youssef très pédagogue qui a animé de mains de maître ce premier cours. Afin de pouvoir proposer cet essai au plus grand nombre, sans se soucier de la disponibilité du matériel nécessaire, le club a acheté à Décathlon 10 paires de bâtons de marche, pour les prêter aux pratiquants non dotés, en les proposant aussi à la vente à prix coûtant (25 €) pour celles qui désiraient les garder. Au terme de la séance, tous les participants ont affiché leur satisfaction en félicitant Youssef pour ses qualités de coaching.

La seconde séance s'est déroulée le lundi 8 juillet 2024, avec un départ fixé à 19h30 sur le parking sportif de la rue des cantons d'Audincourt. Alors que les jours précédents, la météo n'était pas favorable, nous avons eu la chance de voir s'éclaircir le ciel avec un ardent soleil et à cette heure de fin d'après-midi, une température très agréable pour ce type d'activité, qui s'est déroulée en milieu boisé. Avec ces conditions idéales et un groupe de 15 pratiquants particulièrement motivés, cette séance finira par durer deux heures, pour la satisfaction de chacune et chacun.



Ce deuxième essai très positif nous a conforté dans l'idée de l'intérêt d'intégrer la marche nordique dans notre programme d'activités de la prochaine saison sportive, à raison d'une séance par mois et gratuite pour les adhérents. Il reste à Youssef à définir le créneau horaire et le jour adéquats permettant de satisfaire un maximum de pratiquants. Rendez-vous au mois de septembre pour la première séance de "marche nordique" de notre programme de cours de la saison 2024-2025.



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

N°24 - 2023 2024

Mercredi 26 juin 2024, Forme et Loisirs fête la fin de saison du trentième anniversaire...

Parmi les festivités du trentième anniversaire de Forme et Loisirs, Françoise Palazzini, la Présidente de l'association, avait convié ses adhérents mercredi 26 juin 2024 sur le complexe sportif d'Exincourt, à une soirée organisée pour célébrer la fin d'une saison sportive remarquable. Pour ne rien cacher, la météo du jour était notre inquiétude. La prévision pluvieuse et orageuse de la fin de cette journée nous inquiétait fortement pour l'organisation du pot de la fin de saison 2023 - 2024 de l'association. Allions nous pouvoir célébrer dignement cette remarquable saison sportive et comme nous le désirions, en extérieur sous la "casquette" de la salle Morel, ou allions nous devoir trouver un abri pour réaliser cet apéritif dinatoire, que nous avons souhaité à la hauteur de l'importance de l'anniversaire des 30 ans du club et surtout pouvoir apprécier ce sympathique moment dans de bonne condition. Heureusement, nos vœux ont été exaucés. Malgré quelques passages nuageux, c'est avec un grand soleil et une température plutôt chaude, que s'est déroulé notre petite fête de fin de saison.



Tout était parfait pour profiter de cet agréable moment particulièrement convivial, qui a réuni plus de soixante-dix membres de l'association. C'était un vrai plaisir de se retrouver avec la "grande famille" des copines et des copains de notre club, cher à notre cœur. L'action efficace des bénévoles de l'association avait permis de mettre en place et d'aménager rapidement la zone de restauration, sous l'auvent de la salle Morel, alors que notre amie Catherine assurait la livraison de magnifiques et succulents plats coquetés par les traiteurs de la boucherie Bretey. C'est devant cet important auditoire, que la Présidente prononça son mot d'accueil et revint sur le déroulé de la saison, en affichant sa satisfaction au regard du nombre important d'adhésions enregistrées dès le début de saison, aboutissant à un effectif rajeuni de cent-trente personnes, avec un fort et constant niveau de fréquentation aux cours jusqu'en fin de saison et un très bel engagement sportif pour de nombreux pratiquants de tous âges. Elle ne manqua pas de féliciter les présents pour ces beaux résultats. Satisfaction aussi pour la mise en place réussie du nouveau Comité Directeur et dans la nouvelle organisation des cours, avec le lancement du cours de Pilates, et l'arrivée de deux nouveaux moniteurs diplômés, Paula et Youssef, qui ont rejoint Françoise dans l'équipe d'animation. L'autre motif de satisfaction pour tout le monde, c'est la formidable ambiance qui règne dans les cours et dans les activités sportives hors gym, comme les randonnées, mais aussi dans les animations festives, qui ont rencontré de très beaux succès d'estimes, sans oublier les actions caritatives, à laquelle le club participe. La Présidente n'a pas manqué de remercier les bénévoles de l'association pour leur contribution essentielle à la marche du club. Elle a rappelé que l'équipe dirigeante travaillait déjà à la reprise de septembre prochain, notamment avec un processus de réinscription mis en place dès début juin, qui a déjà fidélisé plus des deux tiers de l'effectif de la saison actuelle. La reprise des cours est fixée au lundi 9 septembre et une soirée d'inscription sera proposée le lundi 2. A partir de mi-août, des formulaires d'inscriptions, ouvertes à tout le monde, seront disponibles sur le site internet de l'association. Le samedi 7 septembre, Forme et Loisirs présentera ses activités à la fête du sport en musique, organisée par la municipalité d'Exincourt, où les visiteurs pourront venir à la rencontre des représentants de l'association. A noter qu'à cette occasion une découverte de la marche nordique sera proposée aux visiteurs car à compter de la rentrée de septembre 2024, Forme et Loisirs complètera son programme de 5 heures de cours de gym hebdomadaires par des séances de marche nordiques qui seront animées par Youssef.



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

N°24 - 2023 2024



Après le discours, le coup d'envoi était donné pour trinquer à notre bonne santé, les mandibules en action. Il y en avait pour tous les goûts et tous les mets ont rencontré un vif succès. En fin de repas, les mignardises de la boulangerie pâtisserie Finck furent également très appréciées.

Il s'agissait de clôturer dignement cette superbe saison sportive et il semble que le contrat ait été rempli. Il y avait beaucoup de sourires sur les visages et de satisfaction dans les regards. On a entendu beaucoup de rires. Ce sont des moments qui font beaucoup de bien au moral. Cette soirée était également l'occasion, pour les adhérents qui n'avaient pas encore pu le faire, de donner leurs feuilles de réinscriptions pour la saison prochaine, ce qui nous a permis de franchir allègrement le seuil de 80 inscrits. C'est vraiment incroyable. La soirée a passé bien vite et le rangement fut promptement mené. Nous avons vraiment eu de la chance de pouvoir bénéficier d'une condition météo favorable et très agréable pour partager dans la convivialité, au milieu d'un foisonnement de conversations et dans la bonne humeur générale, cet instant profitable qui nous a permis de mettre de côté temporairement nos soucis quotidiens. Bonnes vacances !



*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*