



# 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 - 26



**Bonjour à toutes et à tous, adhérentes, adhérents, amis et partenaires de Forme et Loisirs Exincourt.**  
**Bienvvenue dans notre 26ème newsletter de la saison 2022 - 2023, nous sommes le samedi 8 juillet 2023.**

## De bien « drôles » de vacances d'été 2023 s'installent dans notre quotidien.

Hélas, elles n'ont pas très bien commencé. Ces derniers jours ont été bien tristes et terribles pour nombre de nos concitoyens et institutions, victimes du déchainement de violence, qui a réduit à néant le travail et les réalisations de très nombreux acteurs de la vie économiques, politiques et sociales du pays. Cette horrible hystérie collective a défrayé la chronique durant de nombreux jours. C'est vraiment affreux et déprimant de voir jusqu'où peut aller la bêtise humaine. Quelle tristesse devant de tels spectacles, avec un détestable sentiment d'impuissance. Quelles séquelles sur nos devenir individuels, familiaux, collectifs, communautaires et sur celui de notre République, bien mal-en-point. Pourrons-nous nous en remettre. Et que faire. Collectivement, il faudra certainement du temps pour digérer tout ça, réfléchir, comprendre, apprendre et tenter d'arrêter ces spirales destructrices. La violence est inacceptable et elle ne peut pas être tolérée dans notre société. Elle engendre peur, souffrance, division. Elle rompt un tissu social fragilisé, qui relie comme il le peut les citoyens. Il faudra donc nous unir pour condamner ces actes, promouvoir la compréhension mutuelle et le respect. Rappelez-vous le leitmotiv de notre association : **"Tolérance, Accueil, Respect, Estime"**. Nous exprimons notre soutien à toutes les victimes de ces exactions.

Dans un autre registre, beaucoup plus positif, ces derniers jours ont été l'occasion, pour de très nombreux jeunes en études, d'être soulagés au moment de la publication des résultats aux épreuves passées en fin d'année scolaire. Nous adressons nos plus sincères félicitations à toutes celles et à tous ceux qui ont eu la joie d'apprendre qu'ils avaient réussi leurs examens. Nous avons vécu cela il y a bien longtemps, mais on se souvient encore que cela a été un moment de pur bonheur. Il est vrai que le travail, la détermination et la persévérance portent toujours leurs fruits. Ces jeunes peuvent être fiers de leurs accomplissements. Mais il faut avoir aussi une pensée pour celles et ceux qui ont connu des difficultés et n'ont pas atteint les résultats escomptés. Winston Churchill disait : *« Le succès n'est pas final, l'échec n'est pas fatal : c'est le courage de continuer qui compte. »* L'échec ne doit pas décourager, et cela peut être une opportunité pour rebondir et retrouver la motivation. Chaque épreuve est une occasion d'apprendre, de grandir et de s'améliorer. Les plus grands succès sont souvent précédés par des échecs. Alors il est tout à fait possible que demain soit meilleur, à condition de le vouloir ! Félicitations à toutes celles et à tous ceux qui ont réussi leurs examens, et courage à ceux qui doivent relever de nouveaux défis.

## Forme et Loisirs Exincourt fête la fin de saison au Palais de Montbéliard.

Nous avons à cœur de terminer en beauté cette saison 2022 - 2023, particulièrement enthousiasmante, en partageant un repas au restaurant, afin d'oublier nos soucis du quotidien et de profiter d'un bon moment récréatif pour faire la fête.

Après réflexion, nous avons opté de réaliser notre repas de fin de saison le vendredi 9 juin 2023 à 19h00, au Restaurant Chinois, "Le Palais de Montbéliard", le restaurateur nous proposant une formule de Menu avec, un apéritif (un Kir ou un apéritif maison ou une boisson sans alcool) et le buffet et le wok à volonté, dans la grande salle de karaoké où nous pourrions chanter, pour un montant de 26 € au lieu de 26,90 €, sachant que les boissons étaient en suppléments. Mais pour les adhérents du club, le tarif a été ramené à 20 € et il a été de 26 € pour l'accompagnant.





Après coup, il faut bien reconnaître que cette soirée, que nous avons souhaité particulièrement festive pour clôturer en beauté une saison remarquable, a été une très belle réussite. La bonne humeur ambiante et communicative était un vrai bonheur à partager avec les convives du restaurant chinois, réputé pour sa délicieuse cuisine, très diversifiée, sa décoration nous offrant un cadre enchanteur et dépaysant, son ambiance chaleureuse, avec un personnel de service particulièrement compétent et une équipe de direction très accueillante.

Après deux saisons sportives difficiles, marquées par la crise sanitaire du Covid, c'était important pour nous de célébrer "le retour à la vie normale", par une soirée de lâcher prise, dont les bienfaits positifs seraient immédiatement palpables sur notre moral. Comme quelqu'un l'a dit : « *Ce soir, on a oublié nos soucis* ». Et c'était bien le but. Nous serons trente-sept à partager ce moment de fête.



Dès notre arrivée vers 19h00, comme notre groupe était important, nous avons été accueillis par nos serveurs, qui nous ont dirigés directement vers la grande salle de karaoké, où nos tables avaient été disposées sur la totalité du parterre. Le décorum était parfait et agréable aux yeux, mais aussi à l'odorat, avec les arômes des plats traditionnels chinois qui emplissaient l'air. Tout le monde affichait des sourires radieux, reflétant une joie collective de nous retrouver. Les conversations joyeuses allaient bon train et les rires résonnaient dans le restaurant, attestant une atmosphère festive et conviviale.



Ce qui a été très bien avec la formule de repas choisie, buffets particulièrement bien garnis et wok à volonté, c'est qu'après avoir pris l'apéritif, nous avons pu manger ce dont nous avons envie au timing et au rythme voulu, dans les quantités et les volumes désirés, en disposant d'un choix d'une incroyable variété de mets succulents disponibles tout au long de la soirée. Il y en avait vraiment pour tous les goûts. Le repas a enchanté tous les convives. Les plats de fruits de mer frais ont régalé de nombreux adeptes. Le cuisinier du wok n'a pas chômé. En regardant de nombreux visages de convives attablés, on voyait que chaque bouchée était un délice pour les papilles. Tout était bon et jusqu'à plus faim.





Le repas avançant, un sympathique et jeune voisin de table d'origine Tahitienne assisté de la patronne de l'établissement, installèrent le matériel pour lancer la soirée karaoké. Des listes de chansons s'affichèrent sur l'écran. Les micros furent mis en service. Passé les tests et les réglages, le karaoké pouvait commencer. Notre jeune ami Tahitien commença à entonner une première chanson. Il passa un second micro, pour nous inviter à le rejoindre dans le chant. Et c'est Françoise, qui engagea un premier duo avec notre joyeux et beau polynésien. La soirée chantante était partie. C'était vraiment la fête !



Ce n'était pas toujours facile de trouver des airs connus, dans des playlists de chansons internationales dont les titres étaient essentiellement écrits en caractères chinois, mais on a réussi à trouver quelques chansons populaires et des classiques intemporels, qui ont rallié la participation de toute l'assemblée, formant une grande chorale improvisée.

Peu important que nous ne soyons pas de vrais chanteurs, mais la passion était là, la musique et l'esprit d'équipe nous avaient réunis dans une belle harmonie contagieuse jusqu'à tard dans la nuit. Un moment de pur bonheur où les soucis et les douleurs se sont envolés durant cet intervalle "hors du temps".

Encore un grand merci aux participants pour votre bonne humeur. Plusieurs chanteurs se sont essayés dans des performances en solo, ou lors de duo hilarant et plus encore, sachant que nous avons été rejoints par un chanteur amateur, qui nous a fait une démonstration de sa belle voix "à la Johnny", tout cela créant des instants de pur bonheur et de complicité. Les applaudissements et les encouragements n'ont pas cessé de fuser, renforçant la confiance des interprètes. Il y avait indiscutablement de belles connexions entre les participants ce soir-là.



La soirée s'est poursuivie dans les rires, les chants et même avec un peu de danses. La direction du restaurant nous avait indiqué que nous pouvions partir "quand on voulait", même après le départ du personnel ! Super, le restaurant était à nous.

Mais minuit avançant, il y avait un peu de fatigue sur les visages et nous comprimes que la soirée tirait à sa fin. Nous nous sommes séparés avec des sourires épanouis et avec la satisfaction d'avoir passé un très bon moment en très bonne compagnie. Ce repas de fin de saison 2022 - 2023 fera partie de ceux gravés dans nos mémoires.

Encore merci et un grand bravo aux adhérents et amis de Forme et Loisirs Exincourt pour votre participation active à cette belle soirée, pour tous les belles énergies positives qui ont irradié cette fête, ainsi qu'à l'ensemble du personnel du "Palais de Montbéliard" qui a été formidable ! Oui merci de nous avoir laissé profiter de la salle de Karaoké jusque tard dans la nuit ! Nous nous souviendrons longtemps de ce repas de fin de saison 2022 - 2023, dans ce restaurant chinois, qui a enchanté nos papilles gustatives dans une ambiance de fête qui fait un bien fou au moral ! A refaire.



# 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 - 25



*Soyez prudent, 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](mailto:jcdupre4@orange.fr) ou [jcdupre5625@gmail.com](mailto:jcdupre5625@gmail.com)*