

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 - 28



Bonjour à toutes et à tous, adhérentes, adhérents, amis et partenaires de Forme et Loisirs Exincourt.

Bienvenue dans notre 28ème (et dernière) newsletter de la saison 2022 - 2023, nous sommes le samedi 29 juillet 2023.

Le mois de juillet 2023 touche à sa fin. Il est indéniable que le temps passe très vite, notamment durant les vacances, pour toutes celles et ceux qui sont encore en activité. Déjà, la rentrée scolaire pointe son nez à l'horizon. Et les préparatifs vont bon train dans les milieux associatifs pour être prêts pour cette reprise.

Eh oui, Forme et Loisirs Exincourt va lancer dans 44 jours sa 29ème saison sportive dans le paysage associatif exincourtois, qui l'a vu naître le 18 mai 1994. Ce sont Gérard Abellaneda, le premier Président de l'association et Françoise, la première Vice-Présidente, qui ont porté haut et fort le nouveau club sur les fonts baptismaux, avec de nombreux bénévoles de la première heure, très investis lors de la création du club. Notre association est née, a prospéré et existe toujours aujourd'hui, à notre plus grande satisfaction, car les efforts n'ont pas été vains, et nous pouvons être fiers du travail accompli. Nous devons avoir une pensée reconnaissante pour toutes celles et ceux qui ont donné vie à notre club.

Comme le montre l'article de l'Est Républicain de 1995 ci-contre, qui relate la première Assemblée Générale du club, 70 personnes étaient présentes à l'AG, le club comptait déjà 113 adhérents (comme pour cette saison écoulée) et la nouvelle association était considérée comme très dynamique par la municipalité. Près de 30 ans après, cela ne se dément pas, alors encore bravo, merci et reconnaissance à nos fondateurs !

Forme et loisirs : une association en plein essor

C'est en président heureux que Gérard Abellaneda ouvrit l'assemblée générale. Contant du nombre de présents, 70 personnes, de la réussite des activités et surtout de l'esprit qui règne au sein de l'association.

« Forme et loisirs est née il y a un an. La recette paraît simple : l'amitié, un peu de volonté, une grosse pincée de sérieux, un bon bouquet de compétences. Eh bien ! L'objectif est atteint.

« Depuis à peine un an, combien d'amitiés se sont liées dans l'association au cours des randonnées, des sorties, des activités physiques. Votre assiduité et votre amitié est le plus beau cadeau que vous ayez pu faire à l'équipe dirigeante ! » dit-il.

Le président remercia la municipalité pour son soutien, Françoise Vernier pour sa compétence dans son secteur « Forme », Corinne Gervasoni pilier de l'association dont elle assure le secrétariat ainsi qu'à Marie-Noëlle et Claude Fucci venant renforcer l'équipe.

Le président n'oublia pas Michel Marconnet, « qui connaît mieux les sentiers de

113 adhérents

L'association a été présentée, à la fête des associations, à la brocante de Taillecourt, à la randonnée pédestre dans le Haut-Doubs, à Goumois, à Roche-d'Or, à la sortie de ski à Charquemont. Il eut aussi le repas dansant, la sortie à l'Écomusée et le stage Forme-Vacances.

Activités gymniques : Françoise Vernier ; Loisirs : Gérard Abellaneda ; Randonnées : Michel Marconnet ; Effectif aérobie 39 (2 séances par semaine), 41 (une séance par semaine). Total des adhérents forme et loisirs : 89 pour 94-95, 113 pour 95-96.

23 personnes se sont inscrites au stage de juillet.

Les entraînements ont lieu lundi salle Morel de 20h à 21h, mercredi salle de tennis de 20h à 21h, jeudi salle Morel de 20h15 à 21h15.

Les finances sont équilibrées grâce à la cotisation des adhérents : Licence 300€ pour l'année ; 15€ demandés



Gérard Abellaneda Le nouveau bureau.

aux invités venant participer ponctuellement aux activités loisirs et aux subventions municipales.

Soutien de la mairie

Le maire félicita l'association pour son dynamisme et assura les responsables du soutien constant de la municipalité. Il était accompagné de M. Georges Caburet, adjoint aux sports.

Le bureau de l'association se présente de la manière suivante après les élections : président Gérard Abellaneda ; vice-présidente Françoise Vernier ; trésorière Corinne Gervasoni ; secrétaire Marie-Noëlle Fucci ; chargé de l'Intendance Claude Fucci ; responsable technique des randonnées Michel Marconnet ; membre suppléant Aline Tschirret.

Pour Forme et Loisirs Exincourt, nous avons déjà anticipé la prochaine rentrée en mettant en place un processus allégé de préinscription dès le mois de juin 2023, sous la forme de réservations de place, pour la nouvelle saison, sachant que nous ne savons pas trop ce que l'avenir nous réserve. Doit-on nous attendre à une baisse ou à une hausse des inscriptions ? De plus, connaissant la capacité d'accueil maximale de la salle Morel, en cas d'une hypothétique forte demande, nous nous limiterons à un effectif similaire à celui de la saison écoulée. Ce processus, qui était censé nous éclairer sur la tendance à venir pour la saison prochaine, a rencontré un certain succès, puisque nous avons déjà recueilli plus d'une cinquantaine de préinscriptions, dont une bonne quarantaine avec leurs réglemens. Comme nous l'avons dit, celles-ci sont prioritaires. Le processus de préinscription est clos et dorénavant, nous appliquons le processus standard d'inscription. Les nouvelles feuilles d'inscriptions sont publiées sur le site internet de l'association. Nous rappelons également, que le volet médical lié aux inscriptions a été exposé dans la dernière lettre d'informations, et que le site internet du club est également à jour sur ce sujet.

La préparation de cette nouvelle rentrée sportive nous a conduit également à formaliser le calendrier des activités gymniques de la nouvelle saison, en suivant le calendrier scolaire de l'éducation nationale, pour la zone A, intégrant l'académie de Besançon. Avec 33 semaines d'activités, la saison sportive 2023 2024 débutera le 11 septembre 2023 et se terminera le 20 juin 2024. En tenant compte des jours fériés et des ponts, ce sont 160 heures de séances de Gym qui seront dispensées par Paula, Françoise et Youssef. De 20h à 21h, le lundi 4 septembre 2023, nous serons présents dans la salle Morel pour recevoir et renseigner toutes les personnes désireuses de faire connaissance avec notre association, et pour enregistrer de nouvelles inscriptions. Il faut rappeler qu'une semaine d'essais gratuite est proposée aux nouveaux venus.

Forme et Loisirs Exincourt - Calendrier saison 2023-2024

2023												2024																																								
Septembre			Octobre			Novembre			Décembre			Janvier			Février			Mars			Avril			Mai			Juin																									
Notes	V	F	P	Y	Notes	V	F	P	Y	Notes	V	F	P	Y	Notes	V	F	P	Y	Notes	V	F	P	Y	Notes	V	F	P	Y	Notes	V	F	P	Y																		
1	Ve				1	Di				1	Me	Toussaint			1	Lu S 1	Jour de l'An			1	Je				1	Lu S 14	Lundi de Pâques			1	Me	ré de la Vierge			1	Sa																
2	Sa				2	Lu S 40				2	Je			2	Ma					2	Sa				2	Ma				2	Je				2	Di			2	Di												
3	Di				3	Ve				3	Ve			3	Me					3	Me				3	Me				3	Ve				3	Ve			3	Lu S 23												
4	Me				4	Me				4	Lu S 49			4	Di					4	Di				4	Di				4	Di				4	Di			4	Di												
5	Ma				5	Je				5	Ma			5	Ve					5	Lu S 6				5	Ve				5	Di				5	Di			5	Ma												
6	Ve				6	Lu S 45				6	Me			6	Ma					6	Ma				6	Ma				6	Sa				6	Sa			6	Lu S 19												
7	Di				7	Di				7	Di			7	Di					7	Di				7	Di				7	Di				7	Di			7	Di												
8	Ve				8	Di				8	Ve			8	Ve					8	Ve				8	Lu S 15				8	Me	ré de la Vierge			8	Me			8	Sa												
9	Sa				9	Lu S 41				9	Di			9	Ma					9	Ma				9	Ma				9	Di				9	Di			9	Di												
10	Di				10	Ma				10	Ve			10	Me					10	Me				10	Me				10	Di				10	Di			10	Di												
11	Lu S 27	Reprise			11	Me				11	Lu S 50			11	Je					11	Je				11	Lu S 11				11	Sa				11	Sa			11	Ma												
12	Ma				12	Di				12	Me			12	Di					12	Di				12	Di				12	Di				12	Di			12	Di												
13	Me				13	Ve				13	Lu S 46			13	Ma					13	Ma				13	Ma				13	Di				13	Di			13	Di												
14	Je				14	Sa				14	Me			14	Di					14	Di				14	Di				14	Di				14	Di			14	Di												
15	Ve				15	Di				15	Ve			15	Ve					15	Ve				15	Ve				15	Di				15	Di			15	Di												
16	Sa				16	Lu S 42				16	Di			16	Ma					16	Ma				16	Ma				16	Di				16	Di			16	Di												
17	Di				17	Ma				17	Di			17	Me					17	Me				17	Me				17	Di				17	Di			17	Di												
18	Lu S 28				18	Me				18	Sa			18	Di					18	Di				18	Di				18	Di				18	Di			18	Di												
19	Ma				19	Je				19	Ma			19	Ve					19	Ve				19	Ve				19	Di				19	Di			19	Di												
20	Me				20	Ve				20	Di			20	Sa					20	Sa				20	Sa				20	Di				20	Di			20	Di												
21	Je				21	Di				21	Me			21	Di					21	Di				21	Di				21	Di				21	Di			21	Di												
22	Ve				22	Di				22	Ve			22	Di					22	Di				22	Di				22	Di				22	Di			22	Di												
23	Sa				23	Lu S 43				23	Je			23	Di					23	Di				23	Di				23	Di				23	Di			23	Di												
24	Di				24	Ma				24	Di			24	Me					24	Me				24	Me				24	Di				24	Di			24	Di												
25	Lu S 29				25	Me				25	Lu S 52	Noël			25	Di				25	Di				25	Di				25	Di				25	Di			25	Di												
26	Ma				26	Di				26	Me			26	Di					26	Di				26	Di				26	Di				26	Di			26	Di												
27	Me				27	Ve				27	Di			27	Me					27	Me				27	Me				27	Di				27	Di			27	Di												
28	Je				28	Di				28	Ve			28	Di					28	Di				28	Di				28	Di				28	Di			28	Di												
29	Ve				29	Di				29	Me			29	Di					29	Di				29	Di				29	Di				29	Di			29	Di												
30	Sa				30	Lu S 44				30	Je			30	Di					30	Di				30	Di				30	Di				30	Di			30	Di												
31	Ma				31	Me				31	Di			31	Me					31	Me				31	Me				31	Di				31	Di			31	Di												
TOTAL	6	3	6		6	3	6		6	3	6		6	3	6		6	3	6		6	3	6		6	3	6		6	3	6		6	3	6		6	3	6		6	3	6		6	3	6		6	3	6	



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 - 28

Il n'a échappé à personne que Céline, notre monitrice depuis plusieurs saisons, quittait la région et qu'à ce titre, elle ne pouvait pas reprendre ses activités gymniques avec nous. Pour la saison 2023 - 2024, des modifications ont été apportées au contenu hebdomadaire des cours de l'association. Le lundi soir, le cours de CAF est repris par Youssef, qui va remplacer Française. La nouveauté est la mise en place d'une séance de Pilates assurée par Paula, le mercredi soir, mais attention, le cours débutera à 20h00 au lieu de 20h15. Et le jeudi soir, le cours de Cardio et de Renforcement musculaire, qui était assuré par Céline, est repris par Youssef. Le planning hebdomadaire de l'association a été modifié en conséquence.

Pour le tarif des cotisations, nous n'avons rien changé. La tarification en place depuis la saison 2022 - 2023, qui consistait à proposer un tarif adhérent unique, et compétitif, pour les cinq heures de cours de la semaine, composé d'une cotisation de base de 15 € pour l'adhésion à l'association et de 95 € pour tous les cours, soit un montant total de 110 €, est reconduit, car il semble avoir répondu aux attentes des adhérents. Il en est de même pour les adhérents du « mardi matin » ou du « jeudi matin », contraints à une seule heure de Gym par semaine, au tarif inchangé de 75 €. Nous avons reconduit également la tarification optimisée pour les adhésions dites couples ou même foyer fiscal.

FORME ET LOISIRS EXINCOURT PLANNING HEBDOMADAIRE DES COURS : SAISON 2023 - 2024				
Activités	Horaires	Noms salles Stade d'Entrainement	Durées	Monitrices
Lundi				
CAF (Cuisses - Abdos-fessiers) ou AFC	20H00 à 21H00	Salle Morel	1 h	Youssef
Mardi				
Gym douce corrective - Stretching	9H00 à 10H00	Salle Morel	1 h	Françoise
Mercredi				
Pilates	20H00 à 21H00	Salle Morel	1 h	Paula
Jeudi				
AFC - Stretching - Relaxation	9H00 à 10H00	Salle Morel	1 h	Françoise
Cardio & Renforcement musculaire	20H30 à 21H30	Salle Morel	1 h	Youssef
Durée totale des cours par semaine			5 h	

FORME ET LOISIRS EXINCOURT MONTANT COTISATION ANNUELLE SAISON 2023 - 2024				
INSCRIPTIONS INDIVIDUELLES		Adhésion association	Programme de cours	TOTAL ADHESION
GYM du MATIN : MARDI (1 heure de cours hebdo)		15 €	60 €	75 €
GYM du MATIN : JEUDI (1 heure de cours hebdo)		15 €	60 €	75 €
TOUS LES COURS DE GYM (matin et soir) (5 heures de cours hebdo)		15 €	95 €	110 €
INSCRIPTIONS POUR UN COUPLE ou personnes du même foyer fiscal		Adhésion association	Programme de cours	TOTAL ADHESION
Adhérent 1 GYM du MATIN (MARDI ou JEUDI)		15 €	100 €	130 €
Adhérent 2 GYM du MATIN (MARDI ou JEUDI)		15 €		
Adhérent 1 GYM du MATIN (MARDI ou JEUDI)		15 €	130 €	160 €
Adhérent 2 à TOUS LES GYM		15 €		
Adhérent 1 à TOUS LES GYM		15 €	160 €	190 €
Adhérent 2 à TOUS LES GYM		15 €		

Nous pouvons dire que les travaux préparatoires de cette nouvelle saison sportive sont bien engagés, sachant que, durant le mois d'août 2023, nous mettrons en place notre plan de communication via notre Site Internet et Facebook, avec notre groupe privé et en mode public, en réalisant également un flyer et en contactant le correspondant local de l'Est Républicain pour faire paraître un article pour la rentrée.

Des activités à venir sont déjà programmées. Le **dimanche 27 août 2023**, c'est le **Vide Grenier** du Comité des Fêtes d'Exincourt et à ce titre, nous vendrons des bricoles au bénéfice de la **Ligue contre le Cancer**, et nous aurons besoin de bénévoles pour nous donner un coup de main. Le **samedi 16 septembre 2023 à partir de 10h00 et jusqu'à 18h00**, c'est la **Fête du sport en musique**, où nous aurons également besoin de bénévoles sur toute la journée, notamment pour réaliser les démonstrations de nos activités. Et le **dimanche 12 novembre 2023**, dans les salles Morel, nous organiserons le **"Salon Passion et Hobby"**, en partenariat avec le Comité des Fêtes d'Exincourt. Nous aurons besoin également de volontaires pour nous aider. **Merci par avance pour votre soutien, nous ne pouvons rien faire sans votre contribution.**

Maintenant, revenons un instant sur une belle randonnée réalisée au Bois Bourgeois de Montbéliard

Malgré l'incertitude concernant la météo du jour, en définitive c'est une très belle marche que nous avons pu réaliser en ce mardi 4 juillet 2023 dans la campagne Montbéliardaise. Comme prévu, après la défection pour raison de santé d'un couple d'amis, en définitive, nous serons neuf à nous retrouver à 9h00 sur le parking de l'ancien hôpital de Montbéliard. A peine arrivé, quelques goûtes nous accueillait, nous laissant craindre une randonnée humide. Tant pis, les parapluies et les vêtements de pluie rangés dans les sacs, nous permettaient de ne pas remettre en cause notre projet de marche et nous étions déterminés à profiter de cette petite aventure en plein air.





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 - 27



Après avoir rejoint le parking du Bois Bourgeois en voiture, nous nous sommes élançés sur un circuit que notre ami Ben nous avait coqueté, la pluie fine faisant rapidement place à un temps ensoleillé très agréable, offrant des conditions très favorables au déroulement de cette marche avec une température adéquat pour ne pas avoir trop chaud. Notre petit groupe d'adhérents et d'amis de Forme et Loisirs Exincourt était enthousiaste à se retrouver en dehors de la salle de Gym, pour une épreuve sportive qui faisait du bien au physique et au moral, dans un paysage bucolique superbe et une magnifique forêt environnante.



Globalement, nous avons parcouru sous la canopée verdoyante un peu plus de 10 km de sentiers sinueux et caillouteux, alternant raides montées et descentes rapides, avec un dénivelé positif et négatif de l'ordre de 90 mètres, nous menant jusqu'aux "Emmaüs" sur la route d'Allondans, pour se terminer par un tour du parcours VITA du Bois Bourgeois. L'humidité de la forêt avait rendu glissant le chemin et il fallait vraiment faire attention où on mettait les pieds. Nous avons pratiquement marché tout le temps à l'ombre, protégé du soleil par la dense et belle couverture de la végétation de cette admirable forêt si proche de la cité des Princes. Parfois la forêt était baignée de lumière, révélant des couleurs vives et chatoyantes, spectacle enchanteur et magnifique. Nous mettrons quasiment 3 heures pour réaliser prudemment ce circuit à une vitesse modeste, à cause notamment de certaines montées qui ralentissaient le groupe, de l'étroitesse des sentiers quelques fois boueux et dégradés par le ruissèlement des eaux de pluie qui met à nu la roche calcaire, très glissante. Mais n'y a pas eu de chute. Nous avons adapté notre vitesse aux risques et nous avons pris notre temps.



C'est vers midi, que nous nous sommes retrouvés dans une petite clairière aménagée de tables et de bancs, pour prendre une petite collation bien venue après ces trois heures à arpenter les chemins forestiers de traverse. Nous avons apprécié ce repas tiré du sac, tout en entendant chanter les oiseaux et respirer les arbres de la forêt. Ce qui est incroyable, c'est qu'à peine après avoir terminé notre casse-croûte, nous dirigeant vers le parking voitures, la pluie refaisait son apparition, nous laissant à penser qu'elle avait eu pitié de nous, en nous laissant marcher au sec durant toute la matinée.





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 - 27



Maintenant, c'était le retour à nos domiciles. Un grand merci pour votre participation à cette belle marche et encore un grand merci à Ben pour ce beau parcours, qu'il nous a permis de découvrir. Merci à notre guide hors pair pour sa gentillesse et ses multiples connaissances très enrichissantes. Bravo et merci les amis. A refaire prochainement.

Communication qui pourrait vous intéresser. Dimanche 27 août 2023, c'est le Vide Grenier du Comité des Fêtes

Claude Dodin, le secrétaire du Comité des Fêtes d'Exincourt a adressé aux responsables et membres des associations exincourtoises le message suivant : « Actuellement, c'est bien la période des congés d'été mais ... le dimanche 27 août, les congés seront finis et nous serons proches de la rentrée. C'est pourquoi, nous vous proposons le VIDE GRENIER * d'été... sur le site du complexe sportif idem à celui du 7 Mai dernier. Ci-joint la fiche d'inscription (tarif inchangé) et l'affiche de la manifestation. Si vous n'êtes pas intéressé par un emplacement, peut-être serez-vous intéressé comme visiteurs ?... Merci de redistribuer le message. Cordialement Claude Dodin. »

* Donc le vide grenier d'été sur le complexe sportif d'Exincourt se déroulera le dimanche 27 août 2023 de 7h à 17h. Si vous souhaitez réserver un emplacement, adressez vous à Dominique Dodin au 4, rue d'Alsace à Exincourt ou en appelant le 06 98 70 37 28 ou par mail, à l'adresse suivante : claudedodin@hotmail.fr

Vide grenier d'Exincourt
DIMANCHE 27 AOÛT
7H00-17H00
COMPLEXE SPORTIF D'EXINCOURT

RÉSERVATION D'UN EMPLACEMENT AU
06.98.70.37.28

ORGANISÉE PAR LE COMITÉ DES FÊTES D'EXINCOURT

Le VIDE GRENIER organisé par le Comité des Fêtes d'EXINCOURT à l'extérieur du Complexe sportif et dans salle Brodbeck le **DIMANCHE 27 AOÛT 2023** de 7H00 à 17H00. Réservé EXCLUSIVEMENT aux PARTICULIERS.

EMPLACEMENTS : Prix de location emplacement minimum de 5 Mètres : 10€ et 2 € par mètre supplémentaire. Attention :10 mètres Maxi dans 'Brodbeck' et le long de 'Augé'.

Les chèques sont à libeller à l'ordre du COMITE des FETES d'EXINCOURT.

Les chèques seront encaissés après le vide grenier. Pas de remboursement en cas d'absence. Installation des exposants à partir de 5H00 le dimanche, Jusqu'à 7H00 maximum (libre après 8H00). Ne pas quitter l'emplacement avant 17H00, une benne pour les « encombrants » sera à disposition. Les exposants doivent laisser l'emplacement propre (emplacement salle «exclusion du prochain vide grenier»).

BULLETIN D'INSCRIPTION à retourner à Dominique DODIN 4 rue d'Alsace 25400 Exincourt 06 98 70 37 28
 Mail : claudedodin@hotmail.fr

Je soussigné NOM : Prénom :

Adresse : Code Postal :

Téléphone : E-mail :

Sollicite une autorisation de participation au vide grenier du Comité des Fêtes Exincourt

➤ RESERVATION :emplacement (nu) X 10 =€
 Longueur complémentaire (1m) x 2 =€
 Prêt de table :x 5 =€ + caution (chèque) de 30 Euros/table
 Prêt chaisex 2 =€
 TOTAL =€ .PAIEMENT IMPERATIF à la RESERVATION

Je joins à ma demande : La photocopie d'une pièce d'identité + paiement de l'emplacement .
 Je m'engage à respecter le règlement en vigueur .

SIGNATURE :

Rappel : La vente dans les vidés greniers est limitée à 2 par an et sous condition de ne vendre que des objets usagés. La vente de nourriture, alcool, animaux et armes à feu est strictement interdite et les professionnels ne sont pas acceptés .
 Document imprimé par nos soins. Ne pas jeter sur voie publique.

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 ou jcdupre5625@gmail.com