



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° 4



Bonjour à toutes et à tous, adhérentes et adhérents de la nouvelle saison 2020 – 2021.

C'est dans une ambiance générale "COVID 19" que nous venons d'achever notre quatrième semaine de cours. En matière de règle sanitaire, on ne change rien. Notre protocole sanitaire est robuste. Nous le respectons à la lettre. C'est la meilleure façon de protéger la pérennité de nos activités sportives.

BIENVENUE AUX NOUVELLES : Cette semaine, nous avons accueilli de nouvelles adhérentes. Nous en sommes très heureux. Nous leur souhaitons la bienvenue et nous les remercions pour leur confiance.

PROBLEME STEP SALLE BRODBECK : Concernant le problème, qui nous a été remonté jeudi par Céline et quelques adhérentes, concernant la séance de STEP qui s'est déroulée mercredi soir en salle Brodbeck, et qui a été perturbée par le comportement incorrect de jeunes adhérents de l'association foot loisir, nous vous informons que, hier, nous avons adressé un courrier à Mme le Maire Magali Duvernois, pour lui exposer les faits. Tout à l'heure, elle nous a contacté sans attendre pour un long échange téléphonique, où elle a confirmé que ce qui s'est produit ce mercredi soir était inadmissible et qu'il n'y a jamais été question que le foot se serve de la salle Brodbeck le mercredi soir. Elle a été très soucieuse du fait que ces comportements mettaient à mal notre protocole sanitaire, d'autant plus qu'en tant que Maire d'Exincourt, elle est en première ligne pour la responsabilité relative aux exigences sanitaires de gestion de la pandémie COVID 19. Elle nous a demandé de vous transmettre "les excuses de la municipalité" sur cette histoire regrettable. Si son agenda le permet, elle viendra assister au démarrage du prochain cours de STEP de mercredi prochain pour vérifier que tout se passe bien. Elle nous a communiqué son numéro de téléphone portable au cas où une telle situation venait à se reproduire. Dans cette hypothèse, elle interviendrait immédiatement.

HORAIRE ET ECHAUFFEMENT : Concernant la présence à l'heure de démarrage des cours. Il est important de rappeler que tout cours de Gym débute par une séance d'échauffement. Cette introduction est indispensable pour faire du sport en sécurité. Cette phase de travail "réchauffe" le corps en permettant d'augmenter la température corporelle et en particulier celle des muscles, ce qui permet d'éviter les accidents musculaires ou articulaires qui peuvent se produire lors d'efforts réalisés "à froid". Une fois échauffé, les tendons et les muscles deviennent plus élastiques et le corps est plus "efficace" pour la suite du cours. Un bon échauffement prépare à une meilleure concentration pour aborder les difficultés des exercices à venir. Un autre effet favorable se mesure en une récupération plus rapide en fin de cours. Ainsi, nous vous demandons de faire le maximum pour être présent(e)s dès le début des cours. En arrivant avec 10 minutes en retard, vous entrez "à froid" dans le cours, la phase d'échauffement est terminée et vous prenez le risque de blesser votre organisme. Il n'est pas envisageable de demander aux personnes présentes d'attendre les retardataires. Donc, pensez à prendre soin de votre corps en lui ménageant un temps pour s'échauffer. Venez à l'heure SVP.

CARTES ADHERENTS : Cette semaine a vu la distribution de la première édition des cartes d'adhérents. C'est quasiment terminé. Le contrôle des cartes d'adhérents en début de cours est en place. Les éventuelles demandes d'essais doivent être signalées préalablement à la Présidente (coordonnée sur site internet). La prochaine édition de cartes sera réalisée vers la fin de la semaine prochaine (08/10/2020).

EFFECTIF : Cette semaine, nous avons franchi la barre des 53 % d'adhérents par rapport à la saison dernière (60 % par rapport à la moyenne des 4 dernières saisons). Nous sollicitons toujours votre soutien pour nous faire connaître à l'extérieur. Vous pouvez partager notre petite vidéo de présentation : <https://1drv.ms/v/s!AiR8M8K4GsYrgYoB0E1AqogzOk5p7A?e=plEMR5>

Nous sommes toujours à votre disposition pour répondre à vos éventuelles questions.

PORTEZ VOUS BIEN – SOYEZ PRUDENT ! BON WEEK-END...

A très bientôt pour de nouvelles informations ! Sincères salutations sportives.

Notre site est toujours à votre disposition : <http://forme-et-loisirs.e-monsite.com/>

Pour FORME ET LOISIRS EXINCOURT

JEAN-CLAUDE DUPRÉ - Secrétaire en charge de la communication et de l'informatisation

Jcdupre4@orange.fr

0381968237 / 0680202466