



Le COVID-19 ne prendra pas l'esprit Saint-Jeannais

Confinement – Semaine 1...



C'est une expérience qu'on ne pensait jamais vivre... Une situation que l'on croyait réservée aux films catastrophes

Le challenge est bien là : rester chez soi, vivre différemment, ne pas jouer au Handball...

Nous n'avons pas le choix, alors autant s'amuser de la situation !!

NOUS N'AVONS PAS BESOIN D'AUTORISATION POUR RIRE !!

Conseil du jour



Horoscope

LION

A consommer s'il en reste en magasin

CANCER

Le COVID-19 vous vole la vedette

FAITS DIVERS



Kylian... quand il a vu arriver le fourgon de la BAC, alors qu'il sortait les poubelles sans attestation

SPORT



Grosse 3^{ème} mi-temps du pivot de Lévezou, malgré la défaite

PEOPLE



Sébastien aura cette tête... quand il s'apercevra qu'à la fin du confinement, son fils jouera en Senior



Edition spéciale
CORONAVIRUS
&
CONFINEMENT

SOMMAIRE

S'entretenir physiquement.....	3
Quelques idées de home-training.....	4
Manger sainement.....	6
Nos licenciés sur les réseaux sociaux.....	7
Conclusion.....	10



Edition spéciale
CORONAVIRUS
&
CONFINEMENT

S'entretenir physiquement malgré le confinement

Le principal ennemi des sportifs de haut niveau que nous sommes tous, c'est justement le confinement, l'interdiction de bouger !!

Immédiatement après avoir pris connaissance des mesures gouvernementales, les dirigeants du HBCSJ ont contacté **Dwayne**, préparateur physique de son état, pour qu'il concocte aux licenciés Saint-Jeannais une petite séance type, mêlant travail cardio et renforcement musculaire.

Ni facile, ni extrême, elle dure environ 2h30 (1h pour ceux qui n'ont pas fait d'abus depuis 2017, jusqu'à 3h30 pour ceux qui sont devenus boulimiques depuis Lundi).

Avant toute chose : la première partie de ce training comporte un peu de course à pied, donc à l'extérieur. Nous rappelons donc qu'il faut **obligatoirement** vous munir de la fameuse attestation de déplacement dérogatoire.

 déplacements brefs, à proximité du domicile, liés à l'activité physique individuelle des personnes, à l'exclusion de toute pratique sportive collective, et aux besoins des animaux de compagnie.

N'oubliez pas également de conserver votre portable sur vous. Un appel vers le **112** pourrait être utile... Et pas à cause du Coronavirus....

Je vais vomir

Revenons à notre séance !! Pour la partie course à pied, restez dans un périmètre **très proche** de votre domicile, afin de respecter les mesures en vigueur, et tout simplement de pouvoir **ramper** rentrer facilement chez vous.

Le format est simple : **un fractionné pyramidal**. Voici son déroulement :

- 5 x 20 secondes d'effort (course rapide, 80% de la vitesse maximale) / 10 secondes de repos
- 2 minutes de repos
- 5 x 30 secondes d'effort (75% de la vitesse max.) / 20 secondes de repos
- 2 minutes de repos
- 5 x 45 secondes d'effort (70% de la vitesse max.) / 30 secondes de repos
- 2 minutes de repos
- Puis on redescend, sur le même format : 30 / 20 puis 20 / 10

Après quelques minutes d'**agenou** de récupération, attaquons la seconde partie de la séance : un petit workout – lui aussi pyramidal – de renforcement musculaire, évidemment sans matériel !! La consigne est très simple : boucler ce qui va suivre le plus rapidement possible. Chez Dwayne, aucune discrimination : aucun muscle n'est oublié.

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - 10 sauts groupés - 20 pompes mains rapprochées (travail des triceps) - 30 burpees | <ul style="list-style-type: none"> - 40 squats - 50 abdos sit-ups - 60 pompes mains écartées (travail des pectoraux) | <ul style="list-style-type: none"> - 80 fentes - 200 mountain climbers - 400 talons fesses - 200 mountain climbers |
|---|---|--|
- 80 fentes
 - 60 pompes mains écartées
 - 50 abdos sit-ups
 - 40 squats
 - 30 burpees
 - 20 pompes mains serrées
 - 10 sauts groupés

PLUS SERIEUSEMENT...

Depuis le début de cette période de confinement de nombreux sites internet proposent quotidiennement, des séances de training à domicile, utilisant le moins de matériel possible. **Consultez-les !!!**

Au-delà du sport et de notre condition physique, pratiquer une certaine activité pendant cette probable longue période, est indispensable pour notre santé !! **Bougez-vous !!!**

Bravo à tous !!





Edition spéciale
CORONAVIRUS
&
CONFINEMENT

Quelques idées de home-training

By Supertrainers

TON PRÉNOM TON ENTRAINEMENT

SUPERTRAINERS

Exercise	Description
A	PLANCHE 1 MIN
B	JUMPING JACKS 2 MIN
C	DONKEY KICKS 15 RÉP/J
D	SQUATS SAUTÉS 15 RÉP
E	POMPES 12 RÉP
F	SQUATS SUMO 25 RÉP
G	DIPS 15 RÉP
H	MONTÉES DE GENOUX 2 MIN
I	SQUATS 25 RÉP
J	MOUNTAIN CLIMBERS 1 MIN
K	GAINAGE LATERAL 1 MIN/C
L	FENTES 15 RÉP/C
M	SQUATS BULGARES 10 RÉP/J
N	RUSSIAN TWIST 15 RÉP/C
O	CHIEN OISEAU 15 RÉP/C
P	PLANCHE EN V 45 SEC
Q	SQUATS LATÉRAUX 12 RÉP/C
R	COURSE SUR PLACE 2 MIN
S	BURPEES 10 RÉP
T	CHAISE 1 MIN
U	GAINAGE DORSAL 45 SEC
V	RELEVÉS DE BASSIN 20 RÉP
W	SUPERMAN 45 SEC
X	CORDE À SAUTER 1 MIN
Y	TALONS FESSES 2 MIN
Z	SQUATS 1 JAMBE 8 RÉP/J





Edition spéciale
CORONAVIRUS
&
CONFINEMENT

Quelques idées de home-training

By WodNews : <http://wodnews.com>

BLACK JACK

For Time :

20 Push-Ups, 1 Sit-Ups

19 Push-Ups, 2 Sit-Ups

18 Push-Ups, 3 Sit-Ups

...continuez jusqu'à :

2 Push-Ups, 19 Sit-Ups

1 Push-Ups, 20 Sit-Ups

6 rounds for time de :

- 10 Push-ups
- 15 V-Ups
- 20 Jumping Air Squat

COOPER – For time :

- 50 Burpees
- 75 Leg Raises
- 100 Push-Ups (pompes)
- 150 Sit-Ups

For time : 21 – 18 – 15 – 12 – 9 – 6 – 3 reps de :

- Squats avec objet de votre choix
- Burpees facing au dessus de l'objet





Manger sainement pendant le confinement

Edition spéciale
CORONAVIRUS &
CONFINEMENT

Confinement et isolation sont très souvent synonymes d'ennui. Et la facilité nous conduit souvent à combler ce manque d'activité par une bonne dose de satisfaction alimentaire !!

La situation inconfortable - voire angoissante – que nous vivons tous se compense aisément par quelques bons repas gras et copieux, de nombreuses collations ultra-sucrées et un soupçon d'apéros improvisés.

C'est naturel, il faut passer le temps, autant le faire agréablement !!

Cependant, si dans quelques semaines on veut éviter que l'épidémie de Coronavirus soit remplacée par un bond de surpoids et de cholésterol, il faut dès maintenant adopter quelques habitudes - inhabituelles – d'alimentation.

Partageant la vie de **Dwayne** (voir page précédente), **Sandy** - cuisinière et diététicienne de son état – nous a fait à son tour part de conseils et d'idées de recettes succulentes, qui éviteront à vos artères de se boucher dans un temps record.

En règle générale, si vous respectez le tableau suivant, votre système cardiovasculaire ira bien :

CONSEIL – Remplacer certains aliments

Pâtes / Riz	<i>par</i>	Brocolis
Pain	<i>par</i>	Epinards
Frites / Potatoes	<i>par</i>	Navets
Beurre / Huiles	<i>par</i>	Jus de carotte
Fromage	<i>par</i>	Courgette
Biscuits / gâteaux	<i>par</i>	Salsifis
Pâtisseries	<i>par</i>	Choux de Bruxelles
Chocolat	<i>par</i>	Céleri

Certes, le risque ici est - plutôt que d'éviter un bond de surpoids et de cholésterol - de provoquer une crise générale de dépression aiguë...

Mais vous avez tous une grande force mentale !!

Trois idées de recettes maintenant, pour continuer à profiter du plaisir de manger, tout en protégeant notre santé :

PLAT - Galette de brocolis

Mixer **100g de brocolis**. Ajouter **1 œuf battu** et **20g de farine de quinoa**. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. Former en galettes, et faire cuire à feu moyen. Eventuellement saupoudrer de carottes râpées.

PLAT – Pizza healthy

Mixer **1 chou fleur**, puis en extraire l'humidité. Ajouter **1 œuf** et **20g de farine de pois-chiche**, et former une pâte. Aplatissez-la ensuite pour votre base de pizza. Garnissez avec **sauce tomate, courgettes** et **50g de jambon blanc**.

ENCAS – Smoothie vert

Dans un blender, mixer **20g de brocolis, 50g d'épinards, 1 blanc d'œuf** et **1 grand verre de jus de carottes**.

Au petit déjeuner, en collation ou au goûter, cet encas vous donnera un bon coup de peps !!

A vos fourneaux !!!

PLUS SERIEUSEMENT...

Le long confinement qui nous attend risque - en plus d'un certain manque d'activité physique - de provoquer une mauvaise gestion de l'alimentation. Grignotages, gros repas, tout le monde va être tenté de se faire plaisir sur la nourriture, pendant cette période relativement morose.

Redonnez-vous le sourire en mangeant, oui ! Mais attention à votre santé !!





Nos licencié(e)s sur les réseaux sociaux

Edition spéciale
CORONAVIRUS &
CONFINEMENT

Définitivement le plus drôle !!

Auteur malgré lui d'un formidable recueil de blagues, il y a trois ans, **Robert** profite de cette délicate période pour nous faire partager son subtil sens de l'humour.

Nous rappelons que son livre (voir à droite) est disponible dans tous les Tabac / Presse de Saint-Jean et L'Union pour la modique somme de 89,99€.



 Robert Bidochon
11 h · 

On va rester enfermé plus longtemps que les balkany.

 Robert Bidochon
18 mars, 11:47 · 

Je veux pas être pessimiste mais j ai commencé la saison 1 des feux de l'amour.

 Robert Bidochon
17 mars, 15:02 · 

Ceux qui sont nés en 1980, 2020 est pour eux l'année de la quarantaine. Pas sur qu'ils la voyaient comme ça.

 Robert Bidochon
19 mars, 10:10 · 

Confinement J3. Jusqu'ici tout va bien.



Robert Bidochon

quand vous sortez, portez un masque et des gants... Mais si vous voulez pas vous faire engueuler, n'oubliez pas vos vêtements"

1



 Robert Bidochon
2 h · 

Je sais pas si on ressortira plus grand mais ce qui est sur c'est qu'on ressortira plus gros.

Robert Bidochon

Faites la sieste avant d aller dormir

1





Nos licencié(e)s sur les réseaux sociaux

Edition spéciale
CORONAVIRUS &
CONFINEMENT

Une journée de confinement vue par les Seniors Filles

Note : aucun témoignage en direct n'a pu être réalisé à cause du confinement. Soyez assurés que nos investigateurs de fauteuil terrain ont su faire un travail objectif. De plus ils ont une parfaite connaissance des personnes non-interrogées.

Matinée : LA CHASSE AUX ARAIGNEES

Oui oui ces petites bêtes cherchent également à se confiner dans un petit endroit sympathique dans lequel elles pourront se balader à volonté et venir s'endormir dans vos vêtements... Faites attention ... Vérifier partout !

Temps de l'activité : entre 10min et 10h selon votre phobie



Après-midi : UN PEU D'AIR FRAIS

Il faut bien prendre l'air surtout si vous aussi vous ne trouvez plus que des flageolets en magasin... Profitez-en pour faire un peu de sport : ici un exemple de tennis avec son voisin... Prévoir un bon stock de balles... La route reste inaccessible...

Temps de l'activité : pas plus de 15min car c'est chiant à la longue.
Marine aurait perdu 50 balles jeudi...



Soirée : EVALUER LA PILOSITE DES COPINES

Confinement oblige : impossibilité d'aller chez le coiffeur et l'esthéticienne... Pour s'assurer de l'évolution de vos cheveux et poils, rien de mieux que de faire une conversation vidéo avec ses coéquipières pour avoir un avis honnête sur la question.

Temps de l'activité : entre 2h et 4h suivant votre pilosité... Léa serait restée jusqu'au bout de la nuit....



Envoyer un Chat



Nos licencié(e)s sur les réseaux sociaux

Edition spéciale
CORONAVIRUS &
CONFINEMENT

Une journée de confinement vue par les Seniors Garçons

Note : aucun témoignage en direct n'a pu être réalisé à cause du confinement. Soyez assurés que nos investigateurs de fauteuil terrain ont su faire un travail objectif. De plus ils ont une parfaite connaissance des personnes non-interrogées.

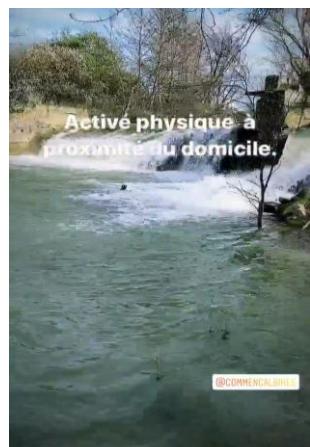
Le matin : REVEIL EN DOUCEUR

A l'image de leurs coachs, les Seniors Garçons prennent soin de leur apparence en s'habillant de leur plus beaux apparets... Je parle bien sur d'une manette de PS4 !!!

Yann, il manque le casque pour pas entendre les jérémiades de Loulou...



Temps de l'activité : entre 2h et 12h selon le jeu !



Le midi : PECHER SON REPAS

Munis de leur attestation de déplacement pour recherche d'articles de premières nécessités (le repas du midi), nos Seniors partent à la pêche aux femmes... Une denrée rare pour les garçons confinés seuls chez eux... A défaut, des sites semblent gratuits encore quelques jours...

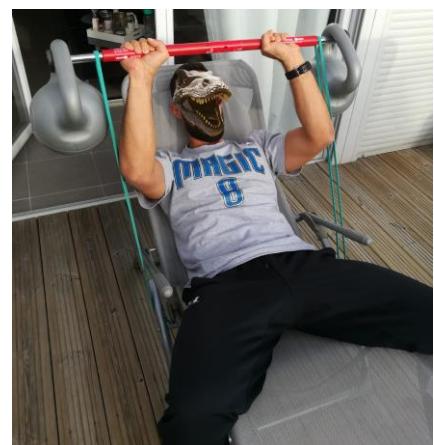
Temps de l'activité : entre 20min et 2h suivant votre réussite

Après-midi : MAINTENIR SON PHYSIQUE

Attention il ne s'agit pas de tous mais plutôt des toxicos du sport qui ont fondu en larmes à l'annonce de la fermeture de leurs salles de sport préférées...

Résultat : une salle made-in-Saint-Jean pour faire plaisir aux coachs et se maintenir en forme !

Temps de l'activité : entre 15min et 1h – pensez à finir par une bière pour la récupération !



Hand-Hedbo St-Jeannais



Edition spéciale
CORONAVIRUS
&
CONFINEMENT

Du temps à la maison, nous allons tous en passer, beaucoup plus que prévu, pendant les semaines à venir.

Certains seront ennuyés, énervés, quelques-uns peut-être angoissés...

D'autres sauront se reposer, prendre du temps pour des activités qu'ils ne peuvent d'habitude pas faire...

Seule certitude, aucun d'entre nous ne se retrouvera à René Cassin, autour d'un ballon de Handball.

Alors si notre sport - et l'ensemble de notre environnement quotidien - nous manquera, **n'oublions pas de rire, ensemble !**

Nous essayerons de publier un Hand-Hebdo chaque semaine de confinement !!

Nous vous invitons à nous faire parvenir des photos, des anecdotes, de vos journées à la maison.

Les idées d'entraînements à la maison, d'activités insolites, de challenges... Tout mérite d'être partagé. Faites preuve d'imagination !!

Et n'oubliez pas !!

