



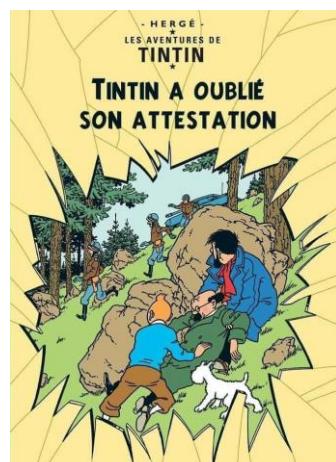
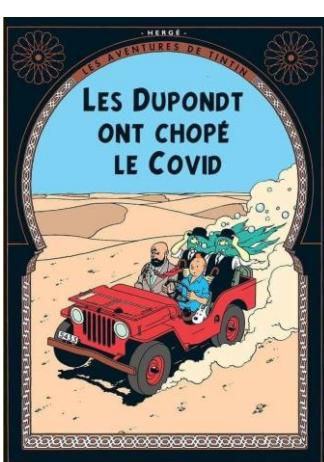
## Fin des compétitions !! Début du baby-boom !!!

Edition spéciale  
CORONAVIRUS  
&  
CONFINEMENT

### Confinement – Semaine 2...



**Et n'oubliez pas.  
le 29 mars on change  
d'heure.  
On pourra rester 1  
heure de plus chez-soi.  
Cool non ?**



A vrai dire, on ne s'ennuie pas trop à la maison, mais il est étrange que dans un paquet de riz d'un kg il y a 7759 grains et dans un autre du même poids et de même marque il y a 7789. Bizarre !

### Conseil du jour



### Horoscope

#### BALANCE

Pensez à peser les aliments

#### TOUT LE MONDE...

Mars, et ça repart... pour un mois

### MODE



Dans un mois, Yannou accomplira enfin son rêve : ressembler à Desireless

### MODE



Ou à Titou !!!

### PEOPLE



Loulou a le COVID-19 ??  
Cela ne semble pas inquiéter Yann...



Edition spéciale  
CORONAVIRUS  
&  
CONFINEMENT

## SOMMAIRE

<b>Les compétitions sont terminées.....</b>	<b>3</b>
<b>... pas la saison</b>	
<b>Quelques idées de home-training.....</b>	<b>4</b>
<b>Le mur de Dwayne &amp; Sandy.....</b>	<b>5</b>
<b>Une histoire de Costaud.....</b>	<b>6</b>
<b>Inside Mondial 2001</b>	
<b>De l'humour en vrac.....</b>	<b>7</b>
<b>Le mur de Robert.....</b>	<b>8</b>
<b>Comment se confinent nos licenciés ?.....</b>	<b>9</b>
<b>Les activités quotidiennes de nos licencié(e)s.....</b>	<b>10</b>
<b>Mémoires d'adultes confinés avec des enfants.....</b>	<b>11</b>
<b>Le jeu de la semaine.....</b>	<b>12</b>
<b>Photos « fin de confinement »</b>	



Edition spéciale  
CORONAVIRUS  
&  
CONFINEMENT

# Les compétitions sont terminées ... pas la saison

La nouvelle est tombée Mardi : compte tenu du contexte actuel, la Fédération Française de Handball a décidé d'arrêter l'ensemble des compétitions de cette saison 2019 / 2020. Les équipes du HBC Saint-Jean ne joueront donc plus aucun match officiel d'ici fin Juin.

Du coup, deux questions se posent :

- **Quid du classement des différents championnats, et des montées / descentes de niveau pour les équipes concernées ?**

C'est impossible à définir aujourd'hui...

La situation est telle que la Fédération et les Ligues n'ont évidemment pas anticipé un tel cas de figure.

La logique pourrait dicter de s'en tenir aux classements actuels, mais cela n'est pas aussi simple.

Une chose est certaine, quelque soit la décision, la question des montées / descentes fera nécessairement des mécontents...

- **Quelles seront les activités possibles au HBCSJ quand le confinement sera terminé ?**

Comme annoncé en titre de cette page, si les compétitions fédérales sont aujourd'hui terminées pour cette cuvée 2019 / 2020, la saison de l'est pas.

Si les activités reprennent (on l'espère...) au mois de Mai, il est évident que le club proposera plusieurs solutions pour occuper les deux derniers mois de notre année Handballistique.

Il faut évidemment imaginer une reprise des entraînements, mais aussi pourquoi pas des tournois ? des matchs amicaux ? Le bureau y réfléchira !!





Edition spéciale  
CORONAVIRUS  
&  
CONFINEMENT

## Quelques idées de home-training

By CrabFit

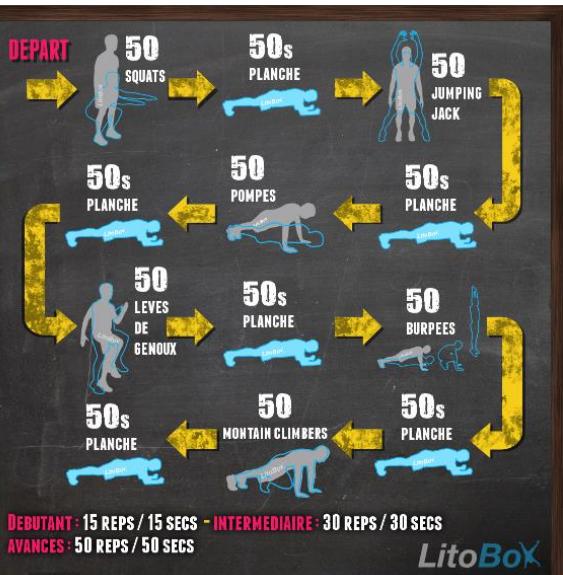
For time:

- 1000 sit-ups

Every 50 reps, do:

- 5 burpees
- 10 push-ups
- 15 air squats

By Litobox



By Cyril Dumoulin



[Sport à la maison] PQ challenge

Très à la mode en ce moment, j'ai répondu au défi qu'on m'a lancé : une séance en utilisant deux rouleaux de PQ 😊

Pour vous prouver qu'on peut bien bosser avec presque rien, je vous propose 6 exercices différents pour une séance complète ! 🤗

- ▢ abdos obliques  
On ne pose pas les pieds et on utilise le bras opposé !
- ▢ dorsaux  
Attention à ne pas trop vous cambrer !!
- ▢ gainage épaulé  
On essaye de pas voir son bassin ou son torse vriller !
- ▢ romanian dead lift unipodal  
Pour bien travailler les ischios, on essaye autant que possible de garder la jambe tendue et le dos plat !
- ▢ quadriceps excentrique  
Pour atteindre les cibles, on essaye surtout de descendre sur la jambe d'appui et de contrôler son équilibre !
- ▢ appuis latéraux  
On monte un peu en régime, on contrôle le changement de direction et on utilise les bras pour faire encore plus monter le cardio !

Toujours le même principe, on commence par des séries de 5 répétitions, pour s'échauffer et on augmente série après série jusqu'à son maximum 🚀

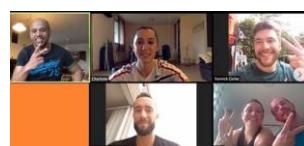
A vous de jouer, et si vous avez des idées ou des défis, n'hésitez pas 🙋

Vidéo complète :

[https://www.facebook.com/dumoulin\\_cyril/video/1754525101361423/](https://www.facebook.com/dumoulin_cyril/video/1754525101361423/)

Ou bien faites comme certains de nos joueurs Seniors :

Programmez des séances en visio.  
A plusieurs, on se motive !!





# Le mur de Dwayne & Sandy

Edition spéciale  
CORONAVIRUS  
&  
CONFINEMENT

## By Dwayne : le petit workout de la semaine

Douceur hebdomadaire de notre préparateur physique : **le challenge 400 pompes** Chaque bloc en départ toutes les 2 minutes, 4 fois

25 pompes  
15 leg raises

25 pompes  
15 squats

25 pompes  
15 sit-ups

25 pompes  
20 fentes sautées

## By Sandy : la recette de la semaine

Savoir se faire plaisir en évitant les excès, c'est peut-être le challenge le plus difficile à réussir pendant ces semaines de confinement.

Voici une recette gourmande et relativement saine, proposée cette semaine par notre nutritionniste : **un gâteau au chocolat sans beurre ni sucre**.

*Ingédients : 200g de chocolat noir pâtissier, 3 œufs, 60g de miel, 100g de farine, 1 sachet de levure et ... 180g de courgettes*

*N.B. On peut ici remplacer la farine de blé traditionnelle par de la farine de petit épeautre, plus légère*

### Préparation :

- Faire cuire pendant 12 minutes dans de l'eau bouillante les courgettes coupées en morceaux, les égoutter puis les mixer
- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6)
- Faire fondre le chocolat au bain marie, et y ajouter les courgettes
- Séparer les blancs et les jaunes des 3 œufs, puis ajouter les jaunes, la farine et la levure à la préparation
- Battre les blancs en neige, et les incorporer à la préparation
- Faire cuire 30 minutes





# Une histoire de Costauds

## Inside Mondial 2001

Edition spéciale  
CORONAVIRUS  
&  
CONFINEMENT

Pour passer le temps, on pourra également regarder un peu de Handball « vintage ».

La plupart d'entre-nous ont connu les **Experts** : génération de l'Equipe de France multi-titrée (Championnats d'Europe et du Monde, Jeux Olympiques) entre 2008 et 2017, composée de joueurs emblématiques comme **Nikola Karabatic, Thierry Omeyer, Jérôme Fernandez, Michaël Guigou, Luc Abalo, Didier Dinart, Daniel Narcisse, les frères Gille...**

Un peu moins se souviennent de la « cuvée » précédente, savant mélange entre certains mythiques **Barjots (Jackson Richardson, Grégory Anquetil, Bruno Martini, Patrick Cazal, Christian Gaudin)** et de futurs **Experts (Thierry Omeyer, Jérôme Fernandez, Didier Dinart, Daniel Narcisse, les frères Gille,** puis plus tard **Nikola Karabatic et Michaël Guigou).**

Cette génération, surnommée **les Costauds**, est née pendant le Championnat du Monde 2001, en France, et était encore entraînée par Daniel Constantini (prédécesseur de Claude Onesta).

La vidéo suivante : <https://www.youtube.com/watch?v=vk0xqHx32zQ> vous permettra de rentrer dans le quotidien de ce collectif, dans laquelle vous découvrirez peut-être des joueurs bien connus, avec presque 20 ans de moins !!

Cette année-là, l'équipe de France remportait son second titre de championne du monde, et le talent de certains jeunes joueurs éclatait aux yeux du grand public. Vous les connaissez tous : **Thierry Omeyer, Didier Dinard, Bertrand & Guillaume Gille, Daniel Narcisse, Jérôme Fernandez...**

**Bon visionnage !!**





## De l'humour en vrac

Edition spéciale  
CORONAVIRUS  
&  
CONFINEMENT

**EN SEULEMENT 1 MOIS !**

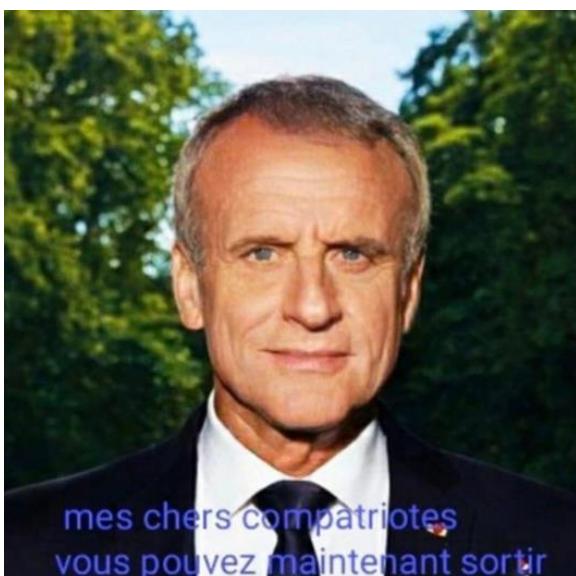
toi aussi tu peux y arriver.

#UNE PUB

inscris  
toi !!

MÉGAPLEX

COURS DE PHOTOSHOP



PERU 2 DABAO





Edition spéciale  
CORONAVIRUS  
&  
CONFINEMENT

## Le mur de Robert

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**

12 min ·

•••

Le confinement a du bon. Si j'ai faim ... je mange. Si j'ai envie d'une pizza... je mange une pizza. Si j'ai envie de sexe... je mange une pizza.



**Robert Bidochon**

5 min ·

•••

Les gens sont fous. Ils échangent de la bouffe contre du sexe. J'ai 4 entrecôtes six kilos de bavettes et du Nutella....



Robert Bidochon

Je m'ennuie pas mais y a exactement 247 points noirs sur une fraise



**Robert Bidochon**

1 h ·

•••

Allez tout le monde!!! Afin de soutenir les boulanger, soyez à vos fenêtres à 19h et sortez les miches.





## Comment se confinent nos licenciés ?

Edition spéciale  
CORONAVIRUS  
&  
CONFINEMENT

Quand certains prennent les mesures de confinement (un peu trop) au sérieux



**Boubou & Chevrita en profitent pour organiser une petite soirée Jet-Set**





Edition spéciale  
CORONAVIRUS  
&  
CONFINEMENT

## Les activités quotidiennes de nos licencié(e)s

### **Embellir son jardin de la maison (par Yann)**

Nous avons la chance d'avoir du soleil et du beau temps ! Il n'en fallait pas moins pour voir sortir notre ancien joueur et néo-coach Yann. A l'extérieur de son bel appartement, il est venu sceller les dalles de son entrée. Muni de ses gants et de sa plus belle tenue de jardinier, il est aussi beau que Stéphane Plaza dans « Maison à vendre ». Sa compagne serait, parait-il, dans le canapé, un verre de rouge à main...

*Cette opération n'a d'intérêt uniquement s'il nous invite pour le barbecue en fin de quarantaine...*



### **Tester tous les challenges du Web (par Mimi)**

Depuis le début du confinement, de nombreux challenges font leurs apparitions et beaucoup de « peoples » s'y essaient. Nos stars du HBCSJ sont également au point, à l'image de Mimi et de ses jongles avec un rouleau de papier W.C ! Une vidéo fait fureur sur le web : 5 jongles à la suite !!

Il en existe d'autres comme : des challenges de sport pour couples, le comptage le plus rapide de grains de riz dans un paquet, faire la tour la plus haute avec les objets de la maison ou encore ne pas se raser pendant la durée du confinement...

**Pensez à nous envoyer vos exploits :** par message sur le Facebook du club ou aux différents journalistes du journal (Thib, Adri ou Yannou)



### **Classer ses photos souvenirs (par Titou, Frédo & Aurélien)**

Loin des yeux mais proches du cœur ! Voici les mots qui pourraient le mieux refléter cette belle activité à laquelle s'adonnent certains licenciés : se remémorer les dernières matchs et soirées !

Nous souhaitons rendre hommage aux 50 ans de Frédo (qui, accessoirement, pourrait être le père de Titou et Aurélien)...

Le prix Nobel est encore loin, mais nous les aimons tout de même !

***Nous avons hâte de revoir vos souvenirs... N'hésitez pas à partager !***





# Mémoires d'adultes confinés avec des enfants

Edition spéciale  
CORONAVIRUS  
&  
CONFINEMENT

*Dans le système de confinement français, les licenciés du HBCSJ sont représentés par deux groupes distincts, mais d'égale importance : les adultes, qui encadrent et régissent les journées, et les enfants, qui n'écoutent rien et n'en font qu'à leur tête. Voici une de leurs histoires :*

## Episode 1 : l'annonce et les préparatifs

En Mars 2020, quelque part dans la banlieue Toulousaine, une famille allait voir son quotidien changer du tout au tout. Cette radicale transformation n'est rien à côté du raz-de-marée, appelé communément « Nathalie » qui peut s'abattre sur vous si vous avez malheur de faire rebondir un ballon de handball sur le mur du gymnase René Cassin.

C'était un jeudi. Les matchs du week-end venaient d'être annulés et les enfants n'auraient pas leur dose de hand ! Une première catastrophe pour les parents qui devraient gérer le surplus d'énergie de leurs mioches. Mais cette allocution a également annoncé la fermeture des écoles...

« *Et m....* » pensa Thibault

« Comment vais-je gérer leur garde ? » se demanda-t-il...

« Super ! Pas d'école ! » crièrent Thomas et Marine. Pour une fois l'école buissonnière serait autorisée et ils n'auraient pas à imiter la signature de leur père...

Un vrai branle-bas de combat se mit en place. Thibault s'organisa avec son employeur « Altringue » pour pouvoir télétravailler de chez lui. En même temps, en tant qu'informaticien, qu'il dorme devant son écran chez lui ou au travail... son chef Christophe n'y vit aucun inconvénient. Cette première difficulté surmontée, il fallait maintenant préparer les provisions pour la guerre...

Il passa alors un coup de fil à son amie proche Mélanie : « Salut Mel, peux-tu venir garder les monstres quelques heures pour que je puisse aller faire des courses ? J'ai peur de manquer de PQ. Surtout après leur avoir concocté ma spécialité : le couscous aux pruneaux confits ». Elle n'hésita pas une seconde, elle lâcha ses haltères et vint garder les deux enfants....

Ce n'est que 3 heures plus tard, une bagarre générale au rayon pâtes et le vol d'un paquet de six rouleaux de PQ à une mamie incontinent que Thibault pu rentrer chez lui. La voiture était pleine pleine : des pâtes et du riz pour 6 mois de repas, de la farine pour faire assez de pain pour l'AG du club, des conserves pour tenir 1 an dans les montagnes savoyardes...

Il se sentait fin prêt pour le confinement ! Mais à quelques pâtés de maison une autre famille allait rencontrer d'autres difficultés...

*To be continued...*





## **Le jeu de la semaine**

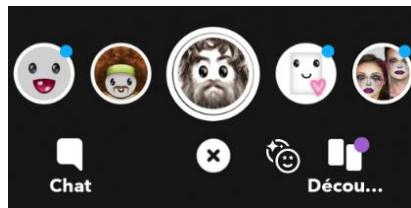
### Photos « fin de confinement »

Edition spéciale  
CORONAVIRUS  
&  
CONFINEMENT

Nous proposons cette semaine un petit jeu :

Quitte à commencer à s'habituer à nos coupes de cheveux dans un mois, essayons tout de suite de deviner de quoi nous aurons l'air !!

Snapchat propose un filtre « cheveux & barbe ultra-touffus »



Prenez un selfie avec, et envoyez-le.

Nous les regrouperons (par équipe), et nous vous proposerons le week-end prochain de deviner « qui est qui ».

**Bonne semaine à tous,  
et n'oubliez pas**

