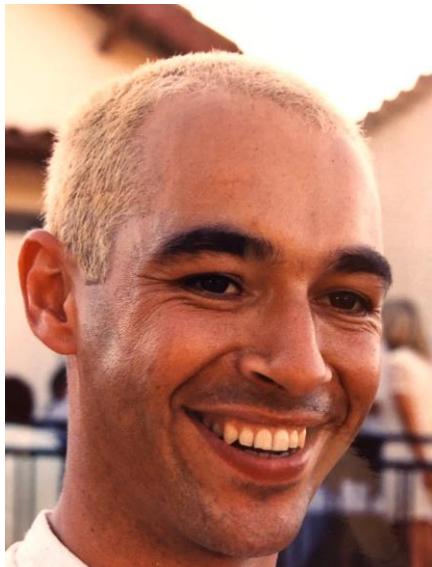




## Une semaine de plus, l'été se rapproche...

Edition spéciale  
CORONAVIRUS  
&  
CONFINEMENT

### Confinement – Semaine 3...



### Les saisons passent et les cheveux aussi...

Etat d'urgence oblige, les coiffeurs ne sont plus disponibles pour s'occuper de la beauté capillaire de nos joueur(se)s...

Si cette situation n'embarasse que très peu Fredo, notre jeune Philippe a profité de la situation pour tenter de ressembler à son idole !!

De nouvelles tenues, plus aérodynamiques, sont à l'essai par les joueuses.

### PEOPLE



L'alcool commence à faire des ravages...

### Conseil du jour



### Horoscope

#### POISSON

Si le frigo est vide, vous êtes le prochain...

#### TOUT LE MONDE...

Mettez de l'eau dans votre vin... Ca dure plus longtemps !

Les centres commerciaux de l'agglomération Toulousaine ont signalé une rupture de stock anormale de Jägermeister.

Les autorités accusent le HBC Saint-Jean





Edition spéciale  
CORONAVIRUS  
&  
CONFINEMENT

## **SOMMAIRE**

<b>Quelques idées de home-training.....</b>	<b>3</b>
<b>De l'humour en vrac.....</b>	<b>4</b>
<b>Le mur de Robert.....</b>	<b>5</b>
<b>Les activités quotidiennes de nos licencié(e)s.....</b>	<b>6</b>
<b>Mémoires d'adultes confinés avec des enfants.....</b>	<b>7</b>
<b>Le jeu de la semaine.....</b>	<b>8</b>
<b>Confiné reste en activité</b>	



## Quelques idées de home-training

Edition spéciale CORONAVIRUS & CONFINEMENT

By Litobox

**WOD LitoBox #585**

Tout le corps | www.litobox.com

Pour chaque pyramide, faire 2-4-6-8-10-8-6-4-2 répétitions (exercice 1) et entre chaque série, tenir 10 secondes la position statique (exercice 2). Répéter l'enchaînement A, B, C 3 fois.  
Débutant 2-4-6-4-2 reps - Intermédiaire 2-4-6-8-6-4-2 reps - Avancé 2-4-6-8-10-8-6-4-2 reps

By Wodnews

À la fois simple et brutal, ce WOD poussera votre endurance mentale à ses limites ! Comme chacun le sait, le burpee est un exercice complet imitant le saut de la grenouille. Il est pour certains l'exercice ultime et incontournable. Il n'est pas étonnant de le retrouver en bonne place dans les entraînements des plus célèbres CrossFitters du monde, des équipes de football américain ou encore dans les programmes des armées d'élite. En un seul mouvement, vous testerez votre force, la déveloperez et mettrez au défi votre endurance ! Le WOD est composé de :

- 1 Burpee EMOM (Every Minute On the Minute).
- Ajoutez un Burpee supplémentaire par minute jusqu'au moment où vous ne parviendrez plus à compléter le nombre de répétitions que vous vous êtes fixé.
- Par exemple, si vous n'arrivez à compléter que 22 Burpees par minute à la 25e minute, alors, l'exercice sera terminé, car vous aurez perdu la cadence.

## Les 15 travaux de Yannou

Sit-up  
 Squats (elastique)  
 Tirages (elastique)  
 Ischios avec relevé de jambes  
 Triceps sur chaise  
 Epaules en V  
 Jumpings jacks  
 Biceps (elastique)  
 Mountains climbers  
 Fentes  
 Abdos (relevé jambes et bras opposé)  
 Kicks  
 Planche tap tap épaules  
 Soulevé de terre (elastique)  
 Pompes

x 50 de chaque





Edition spéciale  
CORONAVIRUS  
&  
CONFINEMENT

## De l'humour en vrac

### On day 7 of quarantine

Baby pass me  
The hair dryer



Confinement jour 16  
C'est un peu tendu avec ma femme.  
Pour me calmer, je jardine.



Si vous connaissez la relation entre ces deux objets, vous appartenez au groupe à risque.

**RESTEZ À LA MAISON !\***



- HERGÉ -  
LES AVENTURES DE  
**TINTIN**

**TINTIN A ENCORE OUBLIÉ  
SON ATTESTATION**





## Le mur de Robert

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 · 4 min

L'avis d'une experte en confinement

NATASCHA KAMPUSCH 3096 JOURS Klöss

« Le plus difficile, c'est les 3 premières années »

Robert Bidochon · 14 mins

ATTENTION ! Un mail circule avec comme objet "concert de nolwenn leroy gratuit". Ne l'ouvrez pas, c'est un concert de Nolwenn leroy.

Robert Bidochon · 1 h

Incroyable !! Le mec qui a inventé le plagiat, a la base c'est pas son idée.



Robert Bidochon · Yesterday at 23:14

Quelle frustration ce confinement. Entendre le voisin faire jouir sa femme... Alors que d'habitude c'est moi.

Robert Bidochon · 24 min

Confinement jour 15. La dernière cartouche que j'ai mise, c'est dans une imprimante.





Edition spéciale  
CORONAVIRUS  
&  
CONFINEMENT

# Les activités quotidiennes de nos licencié(e)s

## Entretenir la flore locale (*par Aurélie*)

Les beaux jours se suivent et la végétation reprend ses droits. A défaut de pouvoir engager un jardinier, chaque licencié doit s'occuper lui-même d'entretenir ses plantes. Nous laisserons le choix de l'outillage en fonction du type de plante, de son épaisseur, sa grosseur et de la date de la dernière tonte.

*Nous souhaitons ici rappeler qu'un jardin bien entretenu vous donnera les plus belles fleurs et flatteront votre ego vis-à-vis de vos voisins !*



## Rester à la mode (*par Petit Pierre*)

Il est facile pendant le confinement de rester en jogging et tee-shirt pour les plus habillés et en string chaussettes pour ceux qui n'ont aucun vis-à-vis. Mais ne plus faire attention à son image reste une erreur de débutant que notre Mini-Hoarau national ne commet pas ! Avec son look des beaux jours et le fameux claquettes chaussettes, il est prêt à faire des ravages dès cet été.

*Cela ne prend que quelques minutes par jours de bien se préparer et votre compagne / compagnon / colocataire n'en sera que plus satisfait ! Si vous êtes seul(e) pensez uniquement à renouveler vos photos Tinder.*

## Classer ses photos souvenirs (*par Mimi, Floffi & Marine*)

C'est au tour des Seniors Filles de se rappeler les bonnes soirées pyjamas sur des matelas posés à même le sol.

Une certain colocation aura vu de tout et surtout de rien...

Une exemple de souvenirs : ce trio est pour certains gage de paradis et pour d'autres d'enfer...

Dans quel camp serez-vous ?

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





Edition spéciale  
CORONAVIRUS  
&  
CONFINEMENT

# Mémoires d'adultes confinés avec des enfants

*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 2 : l'école à la maison

Nous sommes dans la seconde semaine de confinement, chaque famille a pu s'organiser et créer son bunker personnel avec suffisamment de vivres (principalement des boissons) pour survivre... Mais parfois le problème n'est pas le manque d'occupation mais bien les nouvelles « activités ».

C'est ce que Simone et Léon ont découvert.

Mardi matin, un réveil comme un autre à 7 heures, pour garder une certaine routine, proche de la normalité. Léon se prépare pour sa demi-journée de télétravail car il sait que l'après-midi il devra faire l'école à Emilie, leur fille en CP.

Simone prend un peu plus de temps : elle est en chômage technique. Sa journée commencera à 9 heures avec les cours de 5<sup>ème</sup> pour Yannick. Car oui confinement signifie pas vacances pour les enfants mais continuité scolaire.

Simone se rend sur le site du collège pour récupérer les cours du jour : du français. « L'impératif » est au programme... Dès que son fils n'a pas su comprendre cette leçon durant ses deux précédentes 5<sup>èmes</sup>, comment allait-elle lui expliquer ?

Oui utilisons les bons mots : Yannick est une chèvre en orthographe !! Il s'installe au bureau, après lecture des règles, quelques exercices : conjuguer le verbe « courir » à l'impératif... Après dix échecs, Simone donna une dernière chance à son fils :

- Yannick : « Je courris si vite que le défenseur ne pouva me rattraper »
- Simone : « Cours vite mon crétin de fils car si je t'attrape je te fais manger la pègue de ton père »

Et il se mit à courir... Vite très vite... Son coach aurait été fier !

Après cette matinée et une demi-bouteille de rouge au repas, les parents pensaient être plus tranquille avec la petite Emilie... Des mathématiques... Cela tombe bien, Léon maîtrise bien les chiffres.

La maîtresse a envoyé un problème à résoudre : « Mathieu lance 13 ballons, Si Jamel en attrape 7 combien Adrien en a-t-il ? »

- Emilie : « 0 ballon »
- Léon : « mais ce n'est pas possible ma fille, la réponse est 6 car si tu additionnes 6 et 7 cela fait 13 »
- Emilie : « Papa, il y a un souci avec l'énoncé... Si Mathieu lance 13 ballons c'est Jamel qui a les 13... Il est toujours devant pour les attraper et il crie pour les avoir... »
- Léon : « Ce n'est pas vrai ! Statistiquement parlant Adrien en aura au moins 2... Il arrive à Jamel d'être sur le banc ! »

Vivement que l'école reprenne... Il faut avoir la bonne formation et une sacrée patience pour faire l'école convenablement...

C'est un vrai métier et Simone et Léon n'étaient pas aux bouts de leurs surprises...

*To be continued...*





## Le jeu de la semaine

### Confiné reste en activité

Edition spéciale  
CORONAVIRUS  
&  
CONFINEMENT

Le jeu de la semaine dernière n'ayant pas marché (le filtre Snapchat mentionné avait disparu le lendemain...), nous en re-proposons un, cette fois-ci sur les réseaux sociaux :

Nos amis du club de Handball Lorrain le « Bassin Mussipontain Handball » ont pensé à nous pour un petit jeu : « **Confiné reste en activité** ».

L'idée est de se filmer quelques secondes, pour un exercice de training à la maison, et ensuite de nominer trois personnes de votre choix.

Thibault et Yannick se sont déjà faits avoir...

 Thibault Goubin

Hier, à 20:05 · 

Je relève le défi de Marc Pelluchon HB

#bmhbconfinéresteenactivité  
#hbcsjConfineResteEnActivite

Et je nomine à mon tour pour le Hbc Saint-Jean :

Yann Fouttier

Loulou Gagno

Yannick Coilot

...

 Yannick Coilot

6 h

Je relève le défi de Thibault Goubin

#bmhbconfinéresteenactivité

#hbcsjConfineResteEnActivite... Afficher la suite



A vous !!

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

