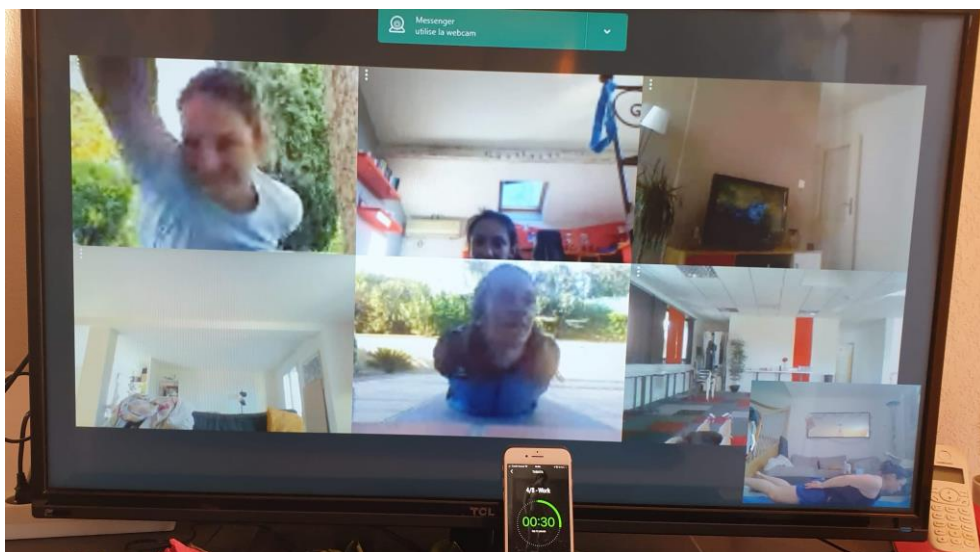


Les cloches sonnent Pâques, toujours pas la fin du confinement

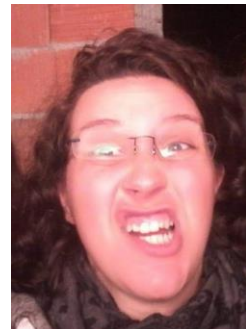
Confinement – Semaine 4...



Les jours passent, et la situation n'évolue guère. Quelques joueuses de Saint-Jean, fidèles à leur hygiène de vie, poursuivent leurs séances de cross-training, dont le contenu est toujours plus original.

Ce week-end, au programme, on a pu remarquer l'introduction de mouvements « animaux » comme, la marche de l'ours, le battement des ailes ou le gainage otarie, magnifiquement exécuté par Marine (voir ci-dessus).

SPORT



Quand tu vois tes coéquipières faire une séance de Loulou

SANTE



Il faut toujours prendre exemple sur ses aînés

MODE



Les opticiens sortent de nouveaux modèles...
On aime, ou pas...

Conseil du jour



Horoscope

CAPRICORNE

Ne soyez pas têtus comme une mule...



SOMMAIRE

Quelques idées de home-training.....	3
De l'humour en vrac.....	4
Les activités quotidiennes de nos licencié(e)s.....	5
Mémoires d'adultes confinés avec des enfants.....	6
Le jeu de la semaine.....	7
A quoi ressemblera-t-on à la fin du confinement ?	



Edition spéciale
CORONAVIRUS
&
CONFINEMENT

Quelques idées de home-training

La séance cardio de Loulou

1^{er} bloc :

1 minute de travail, 15 sec. de repos

- jumping jacks
- pompes ouvertes / serrées
- superman / écartement de bras
- break dance

40 sec. de travail, 20 sec. de repos

- 3 pas chassés + 1 squat jump
- élévations latérales avec bouteilles

2^{ème} bloc :

1 minute de travail, 15 sec. de repos

- montées de genoux
- pompes diagonales
- pompes dorsales
- gainage dynamique (tap. épaule)

40 sec. de travail, 20 sec. de repos

- squat jump sur 1 jambe
- abdos crunch

3^{ème} bloc :

1 minute de travail, 15 sec. de repos

- 4 squats + 4 sauts groupés
- dips
- oiseau avec bouteilles
- gainage (aller-retour avant-arrière)

40 sec. de travail, 20 sec. de repos

- alterné coup de genou / kick
- burpees

4^{ème} bloc :

1 minute de travail, 15 sec. de repos

- montées de genoux latérales
- gainage plank rotation
- marche de l'ours aller-retour tapis
- abdos bicycle crunch

40 sec. de travail, 20 sec. de repos

- mountain climbers
- abdos chandelle / sit-ups

Le défi 400 pompes de Thib

4 blocs, avec 1 bloc / 10 minutes

Chaque bloc = 4 tours avec un départ toutes les 2 minutes

1^{er} bloc :

1 tour = 25 pompes + 5 tractions sur une porte

2^{ème} bloc :

1 tour = 25 pompes + 15 abdos sit-ups

3^{ème} bloc :

1 tour = 25 pompes + 10 développés militaires (kettlebell, élastiques, poids divers...)

4^{ème} tour :

1 tour = 25 pompes + 30 secondes de gainage

By Teddy Riner

BON ENTRAÎNEMENT !



Hand-Hedbo St-Jeannais



Edition spéciale
CORONAVIRUS
&
CONFINEMENT

De l'humour en vrac

J'ai construit un toboggan aux
enfants dans le jardin pour qu'ils
se détendent entre les cours



Une pensée particulière à
tous les hommes qui ont
dit à leur femme...
Je vais le faire quand
j'aurai le temps.. 🙄
Courage les gars





Edition spéciale
CORONAVIRUS
&
CONFINEMENT

Les activités quotidiennes de nos licencié(e)s

Entretenir sa barbe et sa coiffure (par Thibault)

Les commerces sont fermés : adieu barbiers et coiffeurs... C'est le dur constat que Thibault fait en voyant sa tête... A ce rythme il pourra visiter Marrakech sans passeport pour ses prochaines vacances. Sa copine a déjà commandé une tondeuse sur internet pour éviter d'avoir peur tous les matins !!

Suivant votre pilosité : 15 min pour la barbe et 15 min pour la tête si vous vous rasé ! Les autres... Courage !

N'hésitez pas à nous envoyer vos têtes de fin du monde confinement !



Un barbecue de Pangolin (par Kilian)

L'avantage de la terrasse et du jardin, c'est de pouvoir sortir le petit bois et le charbon pour se préparer une bon morceau de viande ! Kilian a tout compris et s'entraîne pour mettre la main à la pâte lors de l'AG du Club de 2035.

Pour les rageux qui n'ont pas d'extérieur... Il vous reste le bon vieux stack hâché à la poêle... Courage, en fermant les yeux et avec de l'imagination ca sera tout comme un une bonne côte de Pangolin...

Pour une personne classique : 30 min de cuisson suivant l'épaisseur de la viande.

Thibault aurait mis 1h30 à cuire la sienne. Kilian, lui, a mis 2h... Dont 1h30 pour allumer le feu !

Préparer son bronzage (par Lucile)

Confinement oblige, il devient difficile de préparer sereinement l'été. Mais impossible n'est pas Saint-Jeannais. Lucile a trouvé la solution !

Même sans jardin il est possible de préparer sa peau aux attaques du soleil de cet été. Si nous sommes sortis bien entendu...

Pensez à vous attacher pour ne pas tomber et à vous retourner régulièrement pour un bronzage homogène.



Yannou, c'est interdit pour toi...



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 3 : le télétravail

Luc et Philippe, deux jeunes travailleurs, ont trouvé du travail depuis un an dans leurs entreprises respectives. Le premier est ingénieur aéronautique et le second technicien de surface. Aujourd'hui, avec le confinement, chacun vit le travail d'une manière différente : Luc est en télétravail toute la journée et Philippe continue son activité le plus normalement possible.

L'entretien des locaux, des bus ou tout autre lieu recevant des personnes doit être balayé, lavé, désinfecté. Voici le quotidien d'un technicien de surface depuis le début de la pandémie. Philippe n'a jamais autant travaillé de sa vie. Heureusement que les compétitions sont arrêtées, pensait-il, sinon il n'aurait plus le temps, ni l'énergie, de jouer au Handball... D'un autre côté, son kiné n'avait pas encore donné son aval pour une reprise...

Pour Luc l'histoire est différente. Cantonné chez lui, il peut assurer autant de volume de travail que dans son openspace de Blagnac. Il a donc du s'instaurer une routine : tous les matins il se lève tôt (7h30), déjeune, s'habille normalement, n'oublie pas de mettre un peu de gel et s'installe à son ordinateur pour commencer sa journée. Mais après trois semaines le relâchement commence à se faire sentir : le réveil se fait beaucoup plus tard et surtout il ne prend le temps de mettre une chemise que pour les réunions en visioconférence.

*Le principe de la visioconférence : une réunion de travail derrière votre ordinateur comme si vous étiez au travail.
L'avantage : tout est autorisé tant que cela reste hors champ de vision de la caméra...*

Ce Jeudi, Luc est en meeting avec sa supérieure: Nathalie. Elle est dure, un peu stricte, elle aime regarder ses collaborateurs de dos et quand on sait la manœuvrer on peut avoir des dossiers plus intéressants. Le sujet de la réunion : quelle type de colle utiliser dans le montage des nouveaux appareils. Tout se déroulait à merveille pour notre ingénieur, ses idées plaisaient et il se voyait déjà confier le nouveau projet :

- Nathalie : « Parfait Luc, vous me préparerez le compte rendu pour demain matin 10 heures, que je puisse organiser la suite de ce dossier »
- Luc : « Ce sera fait Madame, merci de votre confiance »

Et il se leva avant que la visioconférence ne se coupe....

- Nathalie : « Vous penserez également à mettre un pantalon par-dessus votre caleçon Pikachu pour la prochaine réunion, merci ! »
- Luc devint tout rouge.... « O.. Ou.. Oui Madame ! Excusez-moi Madame.... »

Et dans la panique renversa sa bière, installée à côté de son ordinateur...

Le télétravail réussit à certains et moins à d'autres.... Dans tous les cas cela change nos habitudes....

To be continued...



Hand-Hedbo St-Jeannais

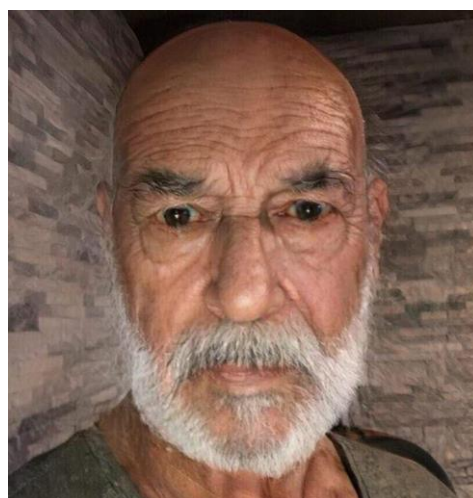
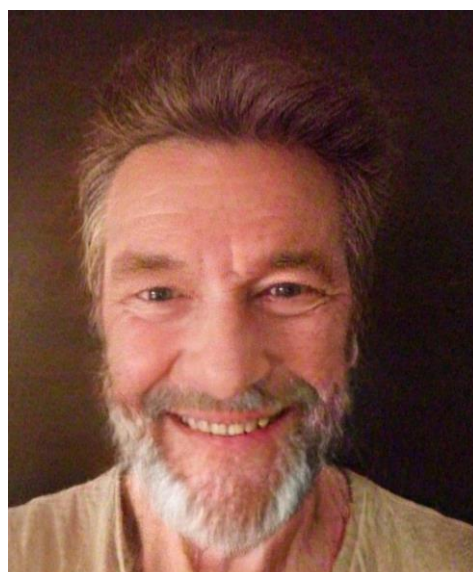
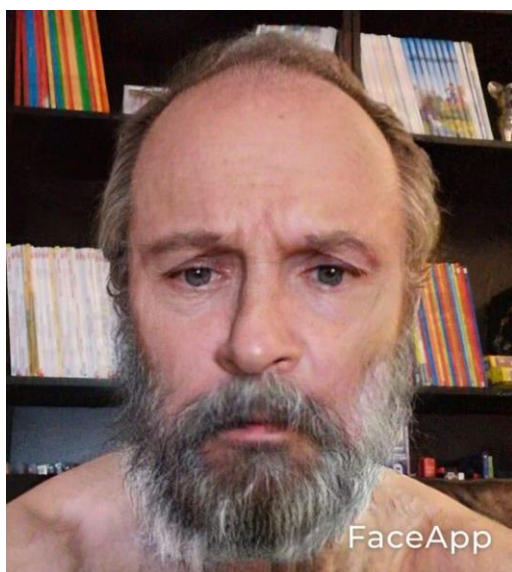


Edition spéciale
CORONAVIRUS
&
CONFINEMENT

Le jeu de la semaine

A quoi ressemblera-t-on à la fin du
confinement ?

Faite chauffer Facetime
et envoyez nous vos plus beaux visages



Hand-Hedbo St-Jeannais



Edition spéciale
CORONAVIRUS
&
CONFINEMENT

Joyeuses Paques

