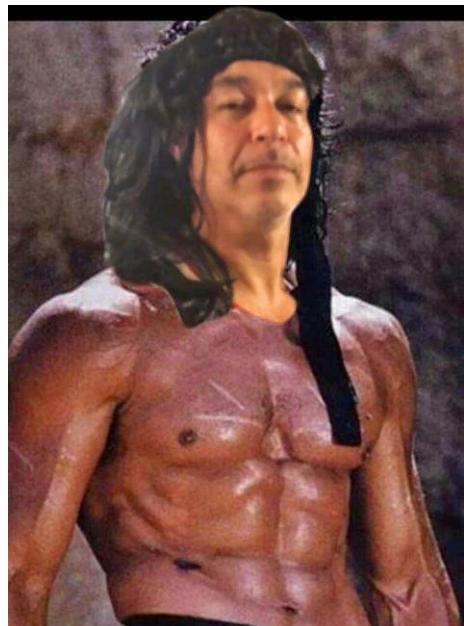




## Le HHSJ jusqu'au 11 mai ! Au moins...

Edition spéciale  
CORONAVIRUS  
&  
CONFINEMENT

### Confinement – Semaine 5...



**La bonne nouvelle est tombée en début de semaine : nos deux équipes Seniors devraient jouer au niveau Régional la saison prochaine !**

Les féminines, déjà en Pré-National la saison dernière, étaient incertaines quant à leur participation au même niveau pour le prochain exercice. En effet, leur classement en milieu de tableau de seconde phase ne les garantissait pas d'y rester.

Leurs camarades masculins, en tête – à égalité avec Quint-Fonsegrives – de leur poule Haute Territoriale, étaient eux aussi en attente de la décision de la Ligue. Cette dernière n'ayant finalement pas tranché, les deux équipes seront au niveau Régional Excellence la saison prochaine !!

**En tout cas, Fredo et les filles ont pris la bonne nouvelle à cœur : la préparation physique a déjà commencé !!!**

### Conseil du jour



### Horoscope

#### SAGITTAIRE

Ne pas embrocher votre compagnon...  
Courage il ne reste que 4 semaines !

#### VIERGE

Vous l'êtez avant le confinement, vous le serez après



### PEOPLE



Une personnalité du club aperçue dans un Night Club clandestin...

### SPORT



Abdel semble peu inspiré par la séance de home-training proposée par Yann...



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>Les activités quotidiennes de nos licencié(e)s.....</b>	<b>5</b>
<b>Mémoires d'adultes confinés avec des enfants.....</b>	<b>6</b>



## Quelques idées de home-training

Edition spéciale CORONAVIRUS & CONFINEMENT

### La séance cardio du journaliste de Bein Sport



### La séance abdos d'un pivot du HBC Saint-Jean



### Le training en live de la semaine

<https://www.facebook.com/Lescoachsdustudio/>

Plusieurs séances hebdomadaires : automassage, yoga, cross-training, etc...

Cross Training avec André Agrossi

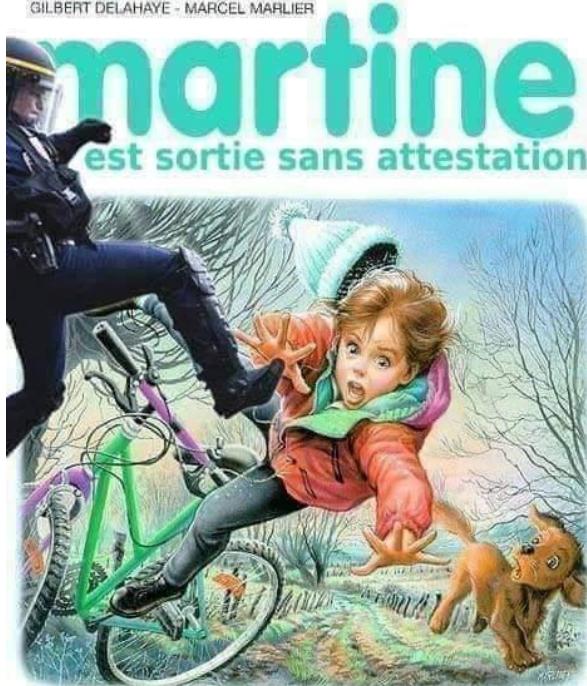




## De l'humour en vrac

Edition spéciale  
CORONAVIRUS  
&  
CONFINEMENT

GILBERT DELAHAYE - MARCEL MARLIER



casterman

Merde !

J'ai oublié mon attestation  
de déplacement dérogatoire.



**J'ai réussi à dégoter le  
fameux médicament du  
professeur Raoult**





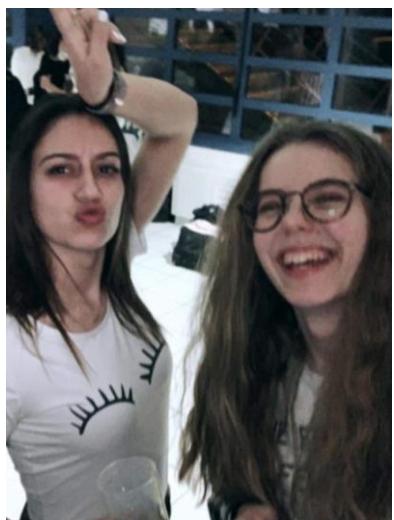
Edition spéciale  
CORONAVIRUS  
&  
CONFINEMENT

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

### Préparer son chat à Incroyable Talent (par Mimi)

La nouvelle saison d'incroyable talent a été retardé mais les castings reprendront dès la fin du confinement ! Et Mimi se tient prête ! Depuis déjà quelques semaines elle entraîne son chat à réaliser des parkours ! Bien entendu pour motiver son félin, elle met du Tina Arena « Allez plus haut » à fond dans l'appartement... Les voisins, eux, n'apprécient pas...

**Des semaines et des semaines d'entraînement devant vous... Pour un résultat pas forcément au rendez-vous !**



### Fêter son anniversaire durant le confinement (par Julie)

Les soirées à Cassin sont loin pour fêter un anniversaire dignement autour de quelques verres de Jagger et des petits fours ! Mais Julie ne se laisse pas démonter pour autant. Une petite visio avec les copines, un petit Ricard et elle annonce un anniversaire de folie à la reprise du Hand ! Nous avons hâte de voir ce qu'elle nous aura proposé !! Vivement la reprise ;)

**Julie devra passer quelques heures en cuisine et faire un aller-retour au Pas-de-la-Case !!**

**Très joyeux anniversaire Julie !!!!**

### La préparation de Vias 2021 (par Prout)

Le confinement a chamboulé tous les plans de fin d'année du club. Mais Prout ne perd pas le Nord. Même si l'AG sera différente, même si Vias 2020 est incertain, elle continue de se préparer pour les prochaines échéances : celui de 2021 ou 2035. Un jogging pour la classe, le sourire bright pour la gente masculine, un peu d'hydratation et elle se sent fin prête...

*Prout, tu aimes le HHSJ et il souhaitait te le rendre !*





# 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 4 : Ne pas enterrer sa compagne ou compagnon

Nathan et Christine, un heureux couple de 3 enfants, vit à proximité du Gymnase René Cassin. Cette petite famille pourtant si tranquille, aux caractères posés, jamais un mot plus haut que l'autre, a vu au fil des semaines l'ambiance devenir différente. Au début tout allait bien, malgré l'absence de handball, cela leur donnait du temps pour se mettre au tricot, au bricolage et faire des jeux de société intellectuels avec leurs enfants. Mais au fil des semaines, les activités nocturnes se faisaient moindres et les tensions apparaissaient : Nathan arrêta de tricoter un pull et se mit à confectionner une corde... Christine, elle, s'entraînait à manier le marteau comme personne...

Cela n'inaugurait rien de bon...

A quelques rues de là, un autre couple allait connaître des changements. Thomas et Raphaël, ont emménagé dans une petite villa quelques semaines avant le confinement. Leur amour pour les mêmes choses ont rendu ce choix simple, comme une évidence. Avant le 16 Mars, l'un travaillait dans le BTP et le second dans l'aménagement paysager. L'un comme l'autre, leurs entreprises ont du diminuer le temps de travail et ils se retrouvèrent bien trop souvent ensemble, chose qu'ils n'avaient pas forcément prévue. Autant ils s'aiment, autant se voir 24H / 24 et ne pas pouvoir retrouver leurs « connaissances journalières » commençaient à leur peser.

Leur principal sujet de disputes : la nourriture. L'un est Vegan (pas de jugement...) et l'autre mangeur invétéré de charcuterie. Cela en devenait si problématique que chacun prenait son repas dans une pièce... Raphaël, se remit alors au jardinage et commença à creuser un trou... Un seul... De la taille d'une grande boîte en bois... Thomas, lui, commençait à préparer une dalle en béton suffisamment épaisse pour cacher un corps...

Ces trous allaient-il être comblés ? Les jours à venir seront déterminant...

Bien heureusement au milieu de ces couples dont la cohabitation est compliquée, il en existe certains où chacun trouve sa place et dont les tendances meurtrières sont inexistantes. Nous pourrions demander conseil à Thibault et sa compagne (dont nous garderons l'anonymat) : chacun vit à un étage pour éviter les prises de becs. Une solution comme une autre.

Ou ce beau couple plein de grâce et de subtilité, Christophe et Laëtitia, où l'un décide et l'autre obéit... Une histoire de dominant / dominé diraient certains psy !

Dans tous les cas prenons notre mal en patience et profitons des petits moments de la vie. N'oublions pas de nous faire plaisir, chacun pour soi, ou tous ensemble (dixit Rambo) ! C'est un peu la clé d'une relation sans meurtre....

*To be continued...*

