



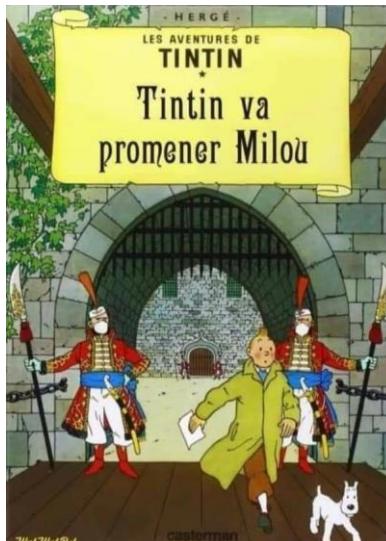
Aidez-nous et envoyez vos photos de confinement ...

Edition spéciale
CORONAVIRUS
&
CONFINEMENT

Confinement – Semaine 6...

Le confinement se termine le 11 Mai !!

Tenez le coup, continuez à respecter les règles !



Pas de contamination extraterrestre... Juste un masque à l'argile ...

Il semblerait qu'une de nos licenciées souhaite essayer de nouveaux produits de beauté... Le confinement a cet avantage : prendre le temps de tester. Souhaitons pour son compagnon que ce soit bénéfique !!

Avez-vous reconnu notre licenciée ?

Si vous souhaitez éviter de voguer en eaux troubles, suivez le CAP MARINE !



Conseil du jour



Horoscope

GEMEAU

Non, vous n'avez pas de jumeau, c'est bien votre reflet dans la glace... La schizophrénie est proche !

Titou serait arrivé au bout de son dernier rouleau de PQ ... Heureusement son coach Yann est toujours là !



Edition spéciale
CORONAVIRUS
&
CONFINEMENT

SOMMAIRE

Quelques idées : home-training & recette.....	3
De l'humour en vrac.....	4
Les activités quotidiennes de nos licencié(e)s.....	5
Mémoires d'adultes confinés avec des enfants.....	6



Quelques idées : Home-training & recette

Edition spéciale
CORONAVIRUS
&
CONFINEMENT

La séance de Basic Fit

ÉPELEZ VOTRE PRÉNOM ET FAITES L'ENTRAÎNEMENT À LA MAISON!

A - 10 Jumping Jacks	N - 5 Abdos
B - 50 Abdos	O - 120 secondes en planche
C - 30 secondes en planche	P - 10 Mountains Climbers
D - 15 Sauts de grenouille	Q - 60 Jumping Jacks
E - 20 Burpees	R - 40 Squats
F - 30 Mountains Climbers	S - 100 Montées de genoux
G - 10 Superman	T - 40 Bicycle Crunches
H - 20 Pompes	U - 10 Jump Squats
I - 30 Fentes	V - 60 secondes en planche
J - 5 Fentes Sautées	W - 5 Abdos
K - 40 Abdos	X - 25 Fentes
L - 10 secondes en chaise	Y - 10 Pompes
M - 20 Burpees	Z - 10 Triceps Dips

Le pain plat moelleux

Ingrédients :

- 1 sachet de levure de boulanger
- 250 mL d'eau tiède
- 200 mL de lait (normal ou végétal) chaud
- 600 g de farine complète

Délayer la levure dans l'eau tiède, laisser reposer 10 minutes.

Ajouter le lait chauffé, puis la farine. Mélanger pour former une pâte, et laisser reposer 2 heures. Former des boules, et faire cuire à la poêle, en aplatisant pendant la cuisson.





Edition spéciale
CORONAVIRUS
&
CONFINEMENT

De l'humour en vrac

GILBERT DELAHAYE - MARCEL MARCUIS

martine

Achète son PQ sur Amazon



© DELAHAYE

Fin du confinement...



27ÈME JOUR SANS MACDO NI PIZZERIA



JUSQU'À 3 HEURES DE BOUCHONS POUR LA RÉOUVERTURE D'UN DRIVE MC DONALD'S





Edition spéciale
CORONAVIRUS
&
CONFINEMENT

Les activités quotidiennes de nos licencié(e)s

Le retour aux sources de Mimi

Souvenez-vous, c'était l'info du Hand-Hebdo du 12 janvier 2018. Nous y découvrions le métier de Mimi (Demi-centre chez les Seniors Filles) : la nutritionniste du club !

Ses passes aveugles, son style indémodable en font une demi de qualité chez les Seniors Filles. Mais c'est bien dans son émission culinaire bio qu'elle excelle ! Toujours débordante de bons conseils en nutrition, elle saura comment assaisonner votre petit plat de légumes variés. Le MacDo ? Elle ne connaît pas... enfin son GPS vous dira peut-être le contraire ...



Nous avons fait un florilège de ses meilleures réalisations diététiques pour passer cette nouvelle semaine de confinement :

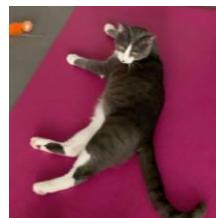
Afin de bien commencer la semaine et faire le plein de protéines, Mimi nous propose **des brochettes de dinde** (rassurez-vous l'effectif des filles est indemne), saisies à la plancha. Accompagnez cela d'une petite Sköll pour parfaire le goût.

Nous continuons avec **un Chili Con Carne**. Certes le dressage mettrait Philippe Etchebest dans tous ses états, mais heureusement les saveurs sont présentes.



Afin de ravir nos amis des îles, Mimi nous propose également des crêpes aromatisées au Rhum. Si vos colocataires vous tapent sur le système, triplez la dose de rhum... Vous dormirez mieux ! Enfin pour finir cette belle semaine diététique, le burger maison de Mimi composé uniquement de produits frais et non transformés. Ne lésinez pas sur la quantité de viande et de fromage, c'est ce qui fait toute la différence !

Le petit plus de Mimi : Vous aimez votre animal de compagnie et c'est le moment qu'il vous le rende. En cas de rupture de viande, il fera un parfait plat en sauce ou à la broche ...



Bon Appétit !



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 5 : Les activités de tous les jours

La première semaine de confinement ressemblait à des vacances. C'est nouveau, c'est tout beau et chaque famille était avait eu un certain plaisir a se retrouver et partager des moments ensemble. Mais voilà que cela dure et que les semaines commencent à être longues. En effet, vivre 24h / 24, 7j / 7 ensemble sans moments pour soi peut poser des problèmes. Notamment concernant l'occupation des enfants. Hormis l'école à la maison, il faut tout de même combler de nombreuses heures pour éviter d'entendre des cris, des pleurs et des gémissements.

Les familles Saint-Jeannaises n'ont pas inventé la poudre (on le saurait...) mais savent y faire avec les gosses. Nous n'avons pas demandé de conseils à certaines personnes qui ont témoigné laisser les enfants quelques heures au congélateur et les sortir pour les repas et la nuit...

Nous sommes dans une famille éminente du HBCSJ, présente depuis des décennies. Ils sont un peu comme les Barjots pour l'Equipe de France : des icônes ! Même si leurs enfants n'ont jamais suivi les traces de leurs parents et signé au club, ils n'en restent pas moins connus. Certains pour leur frasques avec un ballon et d'autres pour avoir fait tourner les têtes des jeunes Seniors du club.

Leur expérience a été requise auprès d'autres familles comme celle de Yoann, de nouveau papa... Que faire pour calmer une petite princesse ? Frédo a une solution toute faite : tu t'abonnes à Disney+ ou Netflix Kids et tu la colles devant un bon dessin animé. Long de préférence... Le petit plus : plus y a de saison et plus longtemps tu auras la paix ! Si tu ne veux pas payer et diminuer ton budget bières : il y a la chaîne des pauvres : France 4 !

C'est au tour d'un certain Benjamin de demander de l'aide. Des triplées surexcitées qui l'épuisent, lui et sa compagne, tout au long de la journée au point qu'ils s'endorment à 20 heures... avant elle ! Frédo a également une solution : leur faire faire du sport, du sport et du sport... Elles seront prêtes pour la reprise et surtout seront tellement carbonisées qu'elles ne pourront plus parler. On appelle cela la méthode Loulou... Pour éviter d'en arriver là nous conseillons aux redoutables triplées Léane, Quitterie et Maéline de se calmer rapidement. Les burpees ne sont jamais loin.

Enfin une dernière famille demanda de l'aide à nos icônes : le président Thomas himself et son frère Stéphane. Leurs enfants, des cérébraux, ont besoin d'autres choses... C'est Betty qui leur conseilla de faire de nombreux jeux de sociétés, surtout ceux pour les adultes, pour gagner sans avoir à tricher puisque les enfants ne comprennent pas les règles. Car nous n'allons pas vous mentir, jouer au Memory ou au Jeu de l'Oie, ce n'est pas le fort de nos deux frères... Et Betty a été CATEGORIQUE : on ne triche pas ! Sinon elle viendra elle-même, protégée de la tête aux pieds, vous expliquer ce qu'elle en pense... en Espagnol... Même Manolo en tremble...

To be continued...

