



La séance du jour du #Boblequipechallenge

Un coach pour *L'Équipe*, ses lecteurs et ses internautes. En cette période de confinement, Bob Tahri, 3^e des Mondiaux 2009 et vice-champion d'Europe 2010 sur 3 000 m steeple, préparateur physique et mental des footballeurs de l'AS Monaco jusqu'à l'hiver dernier, vous concocte un programme quotidien de maintien en forme physique, sans avoir à quitter votre domicile : le #Boblequipechallenge. Chaque jour, dans le journal et en vidéo sur le site, ce spécialiste de la réathlétisation vous propose des exercices faciles à faire, mais aussi des conseils en nutrition ou du coaching mental. « *Comme tout le monde, je suis confiné à mon domicile*, explique le chroniqueur de *L'Équipe du Soir*, qui pratique lui-même ses exercices, chez lui, en banlieue parisienne. *Même si cette période est stressante, voire oppressante pour beaucoup, on va s'en servir comme une force pour s'entraîner physiquement et psychologiquement.* » Les pastilles vidéo de trois minutes sont disponibles sur le site *L'Équipe*, chaque jour, du lundi au samedi en fin de matinée. Des séances qui s'adressent aux débutants, aux sportifs confirmés et aux athlètes, à retrouver également dans votre journal quotidiennement. Avant la séance, mangez très léger, des fruits par exemple...

Au programme : un circuit de 8 exercices, à répéter deux fois pour les débutants, trois pour les confirmés et quatre pour les pros. Avec 30" de récupération entre les exercices et 3' entre chaque circuit.

« *L'Équipe* » vous propose des exercices quotidiens d'entraînement à domicile mis en place par **Bob Tahri**, ancien athlète et préparateur physique et mental.



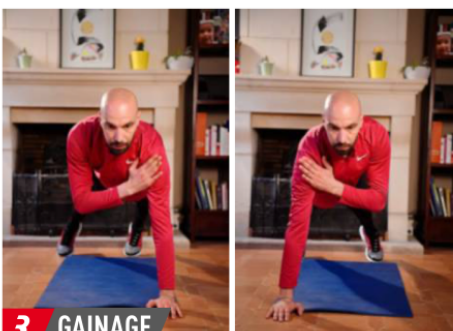
1 ABDOMINAUX

Tête relevée, main droite tendue, pliez votre jambe droite sur la gauche et avec le coude gauche plié, touchez le genou droit. 10 par côté pour les débutants, 15 pour les confirmés et 20 pour les athlètes.



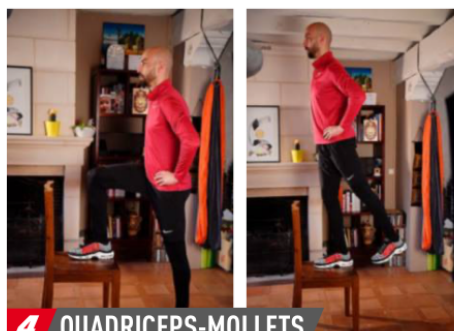
2 DORSAUX

À plat ventre, bras tendus, pieds au sol, levez les bras tendus à 10 cm du sol et faites des battements réguliers. 30 battements pour les débutants, 40 pour les confirmés et 50 pour les athlètes.



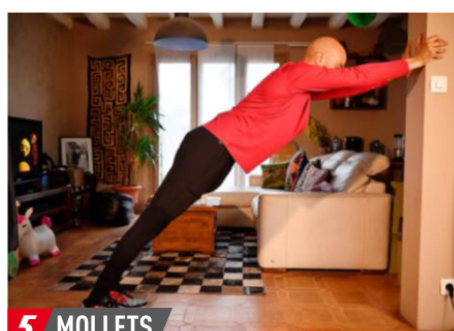
3 GAINAGE

Bras et jambes tendus, touchez l'épaule gauche avec la main droite et inversement. N'oubliez surtout pas de contracter les fessiers et les abdos. 10 touches pour les débutants, 15 pour les confirmés et 20 pour les athlètes



4 QUADRICEPS-MOLLETS

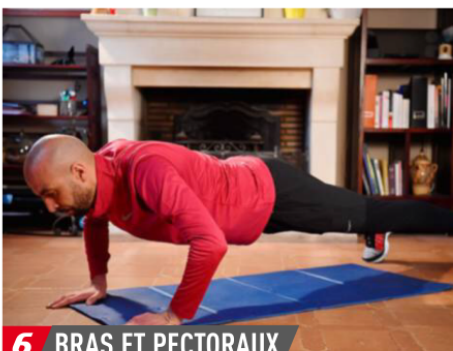
Montez sur la chaise et poussez avec la jambe droite (la cuisse travaille). La gauche (où le mollet travaille) doit rester bien tendue. 5 montées par jambe pour les débutants, 10 pour les confirmés et 15 pour les athlètes.



5 MOLLETS

Mains sur le mur, bras et jambes tendus, talons au sol, fessiers contractés, levez les pieds et poussez sur les mollets jusqu'aux orteils. 10 poussées pour les débutants, 15 pour les confirmés et 20 pour les athlètes.

PHOTOS
BERNARD PAPON



6 BRAS ET PECTORAUX

Bras tendus dans l'alignement des épaules, jambes tendues, fessiers contractés, bassin rentré, vous descendez à moitié et remontez. 5 pompes pour les débutants, 10 pour les confirmés et 15 pour les athlètes.



7 ISCHIO-JAMBIERS

Avec une télécommande au sol comme repère, mains sur les hanches, faites un pas en arrière, touchez brièvement le sol avec le genou et revenez. 5 fois pour les débutants, 10 pour les confirmés et 15 pour les athlètes.



8 FESSIERS

Allongé sur le côté, bras droit plié au sol, main sur la hanche gauche, montez la jambe droite toujours tendue. 15 de chaque côté pour les débutants, 20 pour les confirmés et 25 pour les athlètes.