



## La séance du jour du

# #Boblequipechallenge

En partenariat avec



Un coach pour L'Équipe, ses lecteurs et ses internautes. En cette période de confinement, Bob Tahri, 3<sup>e</sup> 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 à 8h30.

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 20'' 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

S'asseoir sur le tapis, poser les mains près des fesses. Pour les débutants, plier et déplier un petit peu les jambes sans que les pieds touchent le sol. Pour les confirmés et les athlètes, déplier les jambes complètement. Pendant 20, 30 et 40 secondes selon le niveau.



### 2 DORSAUX

S'allonger à plat ventre, les jambes tendues et les mains devant soi. Pour les débutants, laisser les mains au sol, lever les jambes, puis les écarter et les ramener. Les autres font la même chose en levant les mains. Pendant 20 secondes pour les débutants, 30 pour les confirmés et 40 pour les athlètes.



### 3 GAINAGE

Partir en appui au sol sur les pieds et les mains, bras et jambes tendues, abdos et fessiers contractés. Rentrer le bassin pour avoir un bon alignement. Pour les débutants, plier les genoux sans toucher le sol et revenir, les bras restent tendus. Pour les confirmés et les athlètes, tendre une jambe à la remontée. Pendant 20, 30 et 40 secondes selon le niveau.



### 4 FENTE

Prendre deux bouteilles (1,5 l). Écarter les jambes largeur de bassin, bras tendus, tenir les bouteilles avec les bouchons vers l'extérieur. Faire une petite fente arrière et, en même temps, plier les bras pour monter les bouteilles au-dessus des pectoraux. 20 secondes par jambe pour les débutants, 30 et 40 secondes par jambe pour les autres.



### 5 FESSIERS

Partir genou au sol, bras tendus. Pendant 10 secondes, les débutants vont lancer une jambe en arrière, sans que le genou touche le sol. Puis, pendant 10 secondes, lever la jambe sur le côté. Récupérer 20 secondes, genou au sol et faire la même chose avec l'autre jambe. Les autres passent 15 et 20 secondes sur chaque partie de l'exercice.



### 6 CARDIO

Faire un mouvement de bras devant avec les bouteilles, avec, en simultané, de petites montées de genou. Ne pas partir trop vite, regarder devant soi en gérant sa respiration. 20 secondes pour les débutants, 30 pour les confirmés et 40 pour les athlètes.



### 7 SQUAT JUMP

Les confirmés et les athlètes travaillent avec les bouteilles, pas les débutants. Écarter les torchons de la longueur d'un pied, un pied à l'intérieur et l'autre à l'extérieur. Sauter pour que ce dernier se retrouve à l'intérieur et l'autre à l'extérieur. Tenir les bouteilles, bras tendus. Pendant 20, 30 et 40 secondes selon le niveau.

PHOTOS : BERNARD PAPON



### 8 MONTÉE DES GENOUX + SAUTS

Faire six montées de genou, un saut pieds joints par-dessus le torchon puis revenir tout de suite en arrière avec un nouveau saut pieds joints. Enchaîner pendant 20 secondes pour les débutants, 30 secondes pour les confirmés et 40 secondes pour les athlètes.