



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^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 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

Sur le dos, bras le long du corps, tête relevée, pliez la jambe gauche et touchez le genou levé avec la main droite. L'autre pied reste au sol. Alternez. 20" pour les débutants, 30" pour les confirmés et 40" pour les athlètes.

PHOTOS : BERNARD PAPON



2 DORSAUX

À plat ventre, jambes et bras tendus au sol, tête relevée, montez en même temps le bras droit tendu et la jambe gauche. Synchronisez bien le mouvement. Alternez. 20" pour les débutants, 30" pour les confirmés et 40" pour les athlètes.



3 GAINAGE

En appui sur le coude droit, jambes, bassin et buste alignés, passez la bouteille (0,5 l pour les débutants, 1 l pour les autres) loin derrière le buste sans toucher le sol. Revenez bras tendu en l'air. 20" pour les débutants, 30" pour les confirmés et 40" pour les athlètes (avec 20" de récupération au changement de côté).



4 BRAS

Jambes écartées, bras tendus, dos bien droit, pliez les jambes et montez un sac à dos lesté de 3 bouteilles de 1,5 l (2 pour les débutants) devant la bouche, coudes bien sortis. Redescendez et enchaînez. 20" pour les débutants, 30" pour les confirmés et 40" pour les athlètes.



5 QUADRICEPS

Serrez très fort devant vous le sac à dos toujours lesté, écartez les jambes un peu plus que la largeur du bassin. Écartez les pieds bien vers l'extérieur. Descendez bien et remontez jambes tendues. Enchaînez. 20" pour les débutants, 30" pour les confirmés et 40" pour les athlètes.



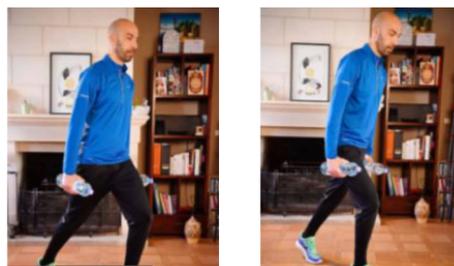
6 MOLLETS

Tenez vous à 4 pieds du mur. En appui dessus, montez et descendez les talons sans jamais toucher le sol. Ne partez pas trop vite pour éviter les crampes dans les mollets. 20" pour les débutants, 30" pour les confirmés et 40" pour les athlètes.



7 BRAS

Bras tendus, jambes croisées derrière vous, bassin rentré, faites des pompes, sans aller trop vite pour tenir le rythme jusqu'au bout. 20" pour les débutants, 30" pour les confirmés et 40" pour les athlètes.



8 CARDIO

Avec 2 bouteilles (1,5 l) dans les mains, bras tendus le long du corps, pieds joints, effectuez une fente pied gauche, revenez, enchaînez sur une fente pied droit. Revenez. Écartez les pieds. Revenez et recommencez. 20" pour les débutants, 30" pour les confirmés et 40" pour les athlètes.