



# 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 trois fois pour les débutants, quatre pour les confirmés et cinq 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.



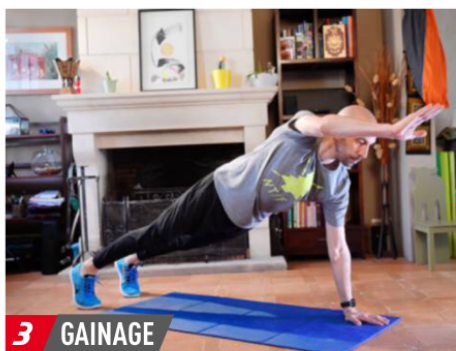
## 7 ABDOMINAUX

Sur le dos, bras tendus sous les fesses, tête relevée, montez jambes tendues et pieds joints. Redescendez sans toucher le sol. Recommencez en gardant un rythme constant. 20" pour les débutants, 25" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.



## 2 DORSAUX

À plat ventre, jambes tendues au sol, tête et buste un peu levés, bras pliés et levés, posez la bouteille d'1,5l (1l pour les débutants) devant vous avec le bras gauche sans toucher le sol. Et reprenez-la avec le bras droit. Posez la près de vous. Recommencez. 25" pour les débutants et les confirmés ; 30" pour les athlètes.



## 3 GAINAGE

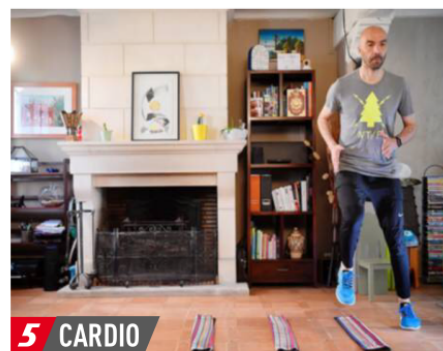
Abdos et fessiers contractés, bassin rentré, jambes et bras tendus, les débutants lèvent en alternance un bras en l'air devant eux. Les autres font un mouvement circulaire. 25" pour les débutants, 30" pour les confirmés et 35" pour les athlètes.

## 4 JAMBES

Plaquez sur le ventre le sac à dos lesté (3 bouteilles d'1,5l ; 2 pour les débutants). Dos bien plaqué contre le mur, faites la chaise, pieds dans l'axe, jambes à 90 degrés. Tenez 30" pour les débutants et confirmés ; 35" pour les athlètes.

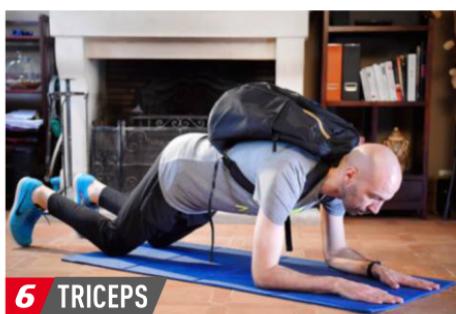


PHOTOS :  
BERNARD PAPON



## 5 CARDIO

Espacez 3 torchons d'un pied. Posez-vous à gauche du 1<sup>er</sup>, faites 2 appuis dans l'intervalle entre le 1<sup>er</sup> et le 2<sup>e</sup>, le 2<sup>e</sup> et le 3<sup>e</sup>, puis au-delà du 3<sup>e</sup>. Revenez en un seul bond au-delà du 1<sup>er</sup>. Recommencez. 20" pour les débutants, 25" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.



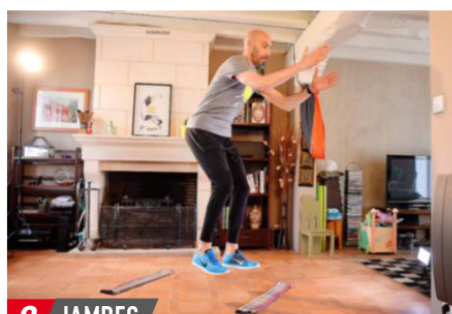
## 6 TRICEPS

À genoux, pieds, coudes et paumes au sol, bassin rentré. Montez la force des bras sur vos mains jusqu'à avoir les bras tendus en inspirant et revenez. Même exercice pour les autres avec un sac à dos lesté (1 bouteille pour confirmés, 2 pour les athlètes). 6 fois pour les débutants, 7 pour les confirmés et 8 pour les athlètes.



## 7 JAMBES-BRAS

Manche à balai sur la nuque, tenez-vous à 4 pieds de la chaise, pied gauche dessus, dos droit. Les débutants montent et descendent tranquillement, en équilibre. Confirmés et athlètes lèvent le manche à balai, bras tendus en l'air à la fin du mouvement. 5 fois pour les débutants, 6 pour les confirmés et 7 pour les athlètes.



## 8 JAMBES

Espacez 2 torchons de 3 pieds (2 pieds pour les débutants). Pieds dans l'axe, jambes légèrement pliées et écartées de la largeur du bassin, sautez au-delà du 2<sup>e</sup> torchon. Récupérez 2-3" entre chaque saut. 8 sauts pour les débutants, 9 sauts pour les confirmés et 10 pour les athlètes.