



## 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 à domicile mis en place par **Bob Tahri**, ancien athlète et préparateur physique et mental.



### 1 ABDOMINAUX

Sur le dos, pieds à plat, jambes pliées, tête relevée, montez bras tendus sur les genoux. Confirmés et athlètes montent avec 1 bouteille (1,5 l), un peu au-dessus des genoux. 25" pour les débutants et les confirmés ; 30" pour les athlètes.



### 2 DORSAUX

À plat ventre, fessiers contractés, jambes tendues au sol, mains sur les côtés, levez la tête et le buste et, bras pliés, faites de petits mouvements de bras de haut en bas. 20" pour les débutants, 25" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.



### 3 GAINAGE

Abdos et fessiers contractés, bassin rentré, jambes et bras tendus, avancez le bras droit puis le gauche et revenez. Recommencez. Les débutants peuvent seulement tendre le bras puis le plier en alternance. 30" pour les débutants et les confirmés ; 35" pour les athlètes.

### 4 JAMBES

Mains sur les hanches, jambes dans la largeur du bassin, sac à dos lesté (3 bouteilles d'1,5 l ; 2 pour les débutants), faites une fente de côté à gauche et revenez. Alternez. Laissez toujours l'autre pied dans l'axe. 6 fois par jambe pour les débutants et confirmés ; 7 fois pour les athlètes.



### 5 JAMBES

Sac toujours lesté sur le dos, pieds dans l'axe, jambe droite pliée sur une chaise, montez sur une jambe, l'autre reste tendue. Redescendez. Confirmés et athlètes finissent le geste avec un genou devant, avant de redescendre. 6 fois par jambe pour les débutants et confirmés ; 7 fois pour les athlètes.



### 6 JAMBES

Jambes un peu plus écartées que le bassin et pliées, dos droit, levez, avec le manche à balai glissé dans les lanières, le sac à dos toujours lesté, jusqu'aux pectoraux. Redescendez. 10 fois pour les débutants et confirmés ; 12 fois pour les athlètes.

### 7 JAMBES-BRAS

Manche à balai sur la nuque, jambe droite devant et la gauche en arrière, faites 2 fentes dynamiques et changez le sens. En rythme, gérez l'effort. 25" pour les débutants, 30" pour les confirmés et 35" pour les athlètes.



### 8 JAMBES-BRAS

Bras tendus sur une chaise, jambes tendues derrière vous, bassin rentré. Faites un petit saut vers l'avant et regroupez-vous. Puis sautez en l'air. Recommencez. Confirmés et athlètes font le dernier saut, bras tendus en l'air. 8 fois pour les débutants et confirmés ; 10 fois pour les athlètes.

PHOTOS : BERNARD PAPON