

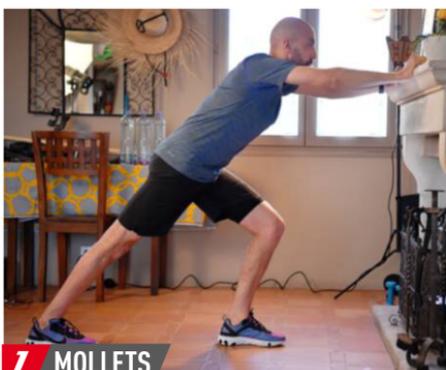


## La séance du jour du #Boblequipechallenge

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 en début 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 du jour : une séance de 8 étirements. Ne forcez pas, prenez votre temps pour accomplir vos mouvements et veillez à bien respirer pendant que vous les réalisez.**

« 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 MOLLETS

Mains sur le mur, bras et jambes tendues, avancez une jambe pliée, l'autre reste tendue. Penchez-vous en gardant le talon au sol et en amenant le poids du corps sur la jambe de devant. Sentez l'étirement dans le mollet. Tenez 15" et changez.



### 2 QUADRICEPS

Debout, pieds alignés sur les épaules, appuyez vous sur le mur, pliez un genou et ramenez le talon sur la fesse. Regardez droit devant vous. Sentez l'étirement dans la cuisse. Tenez 15" et changez de jambe. Ne forcez pas.

PHOTOS :  
BERNARD PAPON



### 3 ADDUCTEURS

Buste droit, jambes en grand écart, bras tendus devant vous, avancez le buste vers le sol. Relâchez bien, respirez tranquillement. Sentez l'étirement dans l'adducteur. Comptez 15" et remettez. Faites-le deux fois.



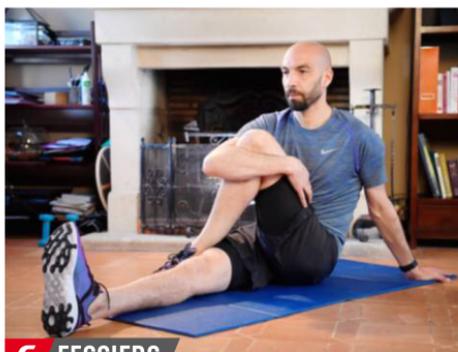
### 4 ISCHIO-JAMBIERS

Jambe tendue sur une chaise, l'autre est tendue au sol. Pieds bien droits et alignés. Ramenez le pied et les orteils vers vous. Gardez les bras le long du corps et fléchissez légèrement le buste. Sentez l'étirement derrière la cuisse. Tenez 15" par jambe.



### 5 FESSIERS-CUISSES

Assis, bras tendus derrière vous, jambes écartées un peu plus largement que le bassin. Ramenez le genou droit au sol devant le pied gauche et alternez. Effectuez 20 mouvements.



### 6 FESSIERS

Assis, passez une jambe au-dessus de la jambe opposée, talon au sol. Mettez un bras autour du genou et ramenez-le vers la poitrine. L'autre bras reste tendu. Sentez l'étirement dans la fesse. Respirez bien. Tenez 15" par côté.



### 7 ABDOS - LOMBAIRES

À genoux, bras tendus. Posez le bassin au sol en gardant les jambes tendues. Regardez devant vous, respirez. Sentez l'étirement des abdos. Tenez 5 à 6". Ramenez les fesses sur les talons, bras tendus, rentrez la tête entre vos genoux. À effectuer 8 à 10 fois.



### 8 CUISSES

À genoux, avancez une jambe avec le pied plus en avant que l'aplomb du genou. Mains sur les hanches, avancez le genou. Sentez l'étirement dans la cuisse. Tenez 15" par jambe puis relâchez.