



La séance du jour du

#Boblequipechallenge

En partenariat avec

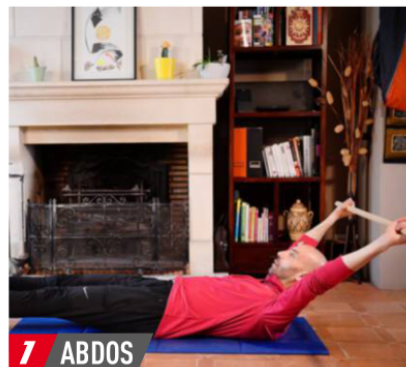


Un coach pour L'Équipe, ses lecteurs et ses internautes. En cette période de confinement, Bob Tahri, 3^e des Mondiaux 2009 et vice-champion d'Europe 2010 sur 3 000 m steeple, préparateur physique et mental des footballeurs de l'AS Monaco jusqu'à l'hiver dernier, vous concocte un programme quotidien de 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 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.



1 ABDOS

Sur le dos, levez les jambes tendues, bras tendus derrière la tête avec le manche à balai. Pliez et dépliez les jambes sans toucher le sol. 20" pour les débutants, 25" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.



2 DORSAUX

À plat ventre, tête et buste un peu levés, jambes tendues au sol (levées pour les confirmés et athlètes), levez les bras tendus devant vous puis sur les côtés. Revenez et recommencez. 20" pour les débutants, 25" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.



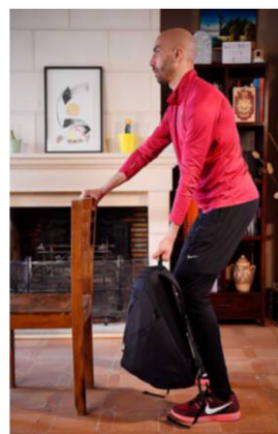
3 GAINAGE

Abdos et fessiers contractés, bassin rentré, levez une jambe et bougez la, en la gardant tendue, de bas en haut. À la moitié de l'effort, passez à l'autre jambe. Gérez bien votre respiration. 30" pour les débutants, 35" pour les confirmés, 40" pour les athlètes.

4 BRAS

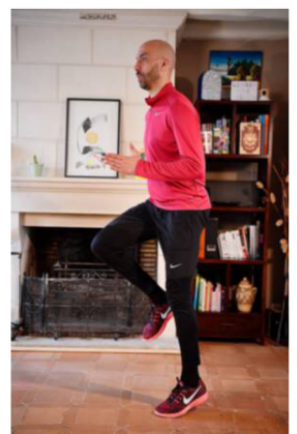
Un bras tendu sur la chaise, jambes légèrement pliées, dos droit, montez le sac à dos lesté (3 bouteilles d'1,5L; 2 pour les débutants) avec l'autre bras jusqu'en haut des pectoraux. 8 fois pour les débutants et confirmés ; 10 fois pour les athlètes.

PHOTOS :
BERNARD PAPON



5 CARDIO

Faites 3 séries de 50 montées de genoux, en augmentant l'allure toutes les 10 montées. Soyez bien dynamique et vif au sol. Récupérez 10" entre chaque série. Gérez bien votre effort. Tout le monde fait la même chose.



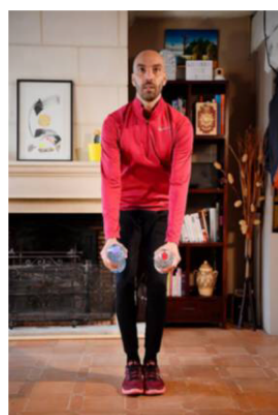
6 FESSIERS-ISCHIOS

Jambes dans la largeur du bassin, mains en appui sur la chaise, montez la jambe gauche devant vous, avancez le buste et dépliez la jambe droite derrière vous, tendez la. Tenez 1 demi-seconde. Revenez. 6 fois par jambe pour les débutants, 8 fois pour les confirmés et 10 fois pour les athlètes.



7 CARDIO

Jambes serrées, genoux pliés, bras tendus devant vous avec 1 bouteille (1,5L) dans chaque main, écartez en même temps vos bras tendus et vos jambes (un squat). Revenez toujours bras tendus. 20" pour les débutants, 25" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.



8 CARDIO

Espacez 3 torchons de 2 pieds. Faites un appui dans chaque intervalle entre les torchons. Tournez vous et recommencez en allant à un bon rythme. 20" pour les débutants, 25" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.