



La séance du jour du #Boblequipechallenge

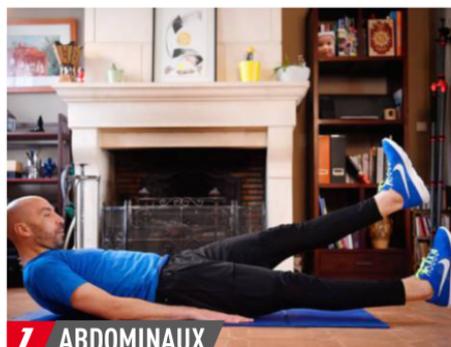
En partenariat avec



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.



7 ABDOMINAUX

Sur le dos, bras tendus le long du corps, mains au sol et tête relevée. Levez les jambes tendues et effectuez de petits battements, de plus en plus vite. 20 secondes pour les débutants, 30'' pour les confirmés et 40'' pour les athlètes.



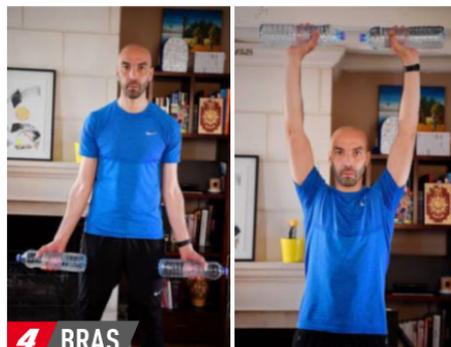
2 DORSAUX

À plat ventre, pieds au sol, prenez les bouteilles d'eau (0,5 l pour les débutants ; 1,5 l pour les autres) à l'horizontale. Soulevez, tendez les bras et revenez. 20'' pour les débutants, 30'' pour les confirmés et 40'' pour les athlètes.



3 GAINAGE

Sur les coudes, abdos et fessiers contractés, bassin rentré, passez la jambe gauche tendue au-dessus de la droite, touchez le sol et revenez. Puis alternez. 20'' pour les débutants, 30'' pour les confirmés et 40'' pour les athlètes.



4 BRAS

Bras tendus, bouchons des bouteilles (0,5 l pour les débutants) vers l'extérieur. Montez, bras pliés, au-dessus des pectoraux puis plus haut, bras tendus, en tournant les bouchons vers l'intérieur. Redescendez bras tendus. 20'' pour les débutants, 30'' pour les confirmés et 40'' pour les athlètes.



5 JAMBES

En position fente avant, une jambe au sol, l'autre sur la pointe des pieds, manche à balai sous la nuque. Faites des fentes sautées dynamiques, vives au sol. 20'' pour les débutants, 30'' pour les confirmés et 40'' pour les athlètes.

6 BRAS

Pliez une jambe devant vous. Montez les 2 bouteilles de 1,5 l (pour tous) à la verticale en même temps, bras tendus devant vous. Mettez les bouteilles à l'horizontale et redescendez les bras. 20'' par jambe pour les débutants, 30'' pour les confirmés et 40'' pour les athlètes.



7 BRAS-JAMBES

Pieds joints, bouteilles (0,5 l pour les débutants) sous les oreilles. En écartant les jambes, montez un bras, ramenez et faites pareil de l'autre côté. En rythme. 20'' pour les débutants, 30'' pour les confirmés et 40'' pour les athlètes.



8 BRAS-JAMBES

Jambes dans la largeur du bassin, tendez le bras droit devant vous avec la bouteille (0,5 l pour les débutants) puis la gauche, descendez et remontez. Athlètes et confirmés finissent avec un petit saut, jambe tendue. 20'' pour les débutants, 30'' pour les confirmés et 40'' pour les athlètes.

PHOTOS :
BERNARD PAPON