



# La séance du jour du #Boblequipechallenge

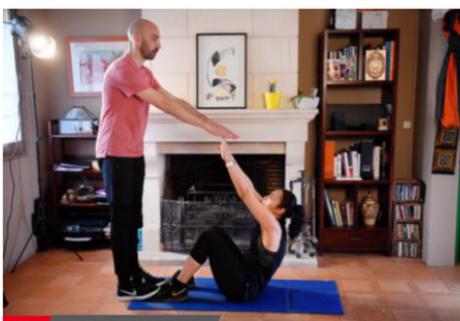
En partenariat avec



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. Aujourd'hui, Aïda Touihri, la compagne de Bob Tahri, participe à la séance...

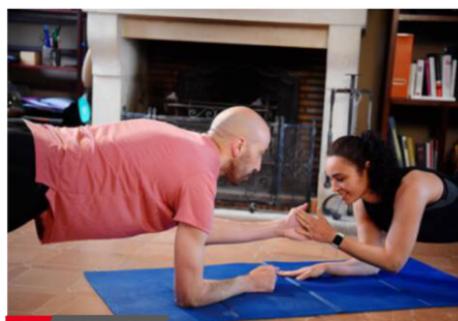
**Au programme : un circuit de 8 exercices à réaliser à deux, à répéter deux fois pour les débutants, trois pour les confirmés et quatre pour les pros. Avec 30" de récupération entre les exercices et 3' entre chaque circuit.**

« *L'Équipe* » vous propose des exercices d'entraînement à domicile mis en place par **Bob Tahri**, ancien athlète et préparateur physique. Aujourd'hui, séance spéciale à deux.



**1 ABDOMINAUX**

Une personne au sol, genoux pliés, l'autre debout, bloquant les pieds de son partenaire. La personne au sol part bras tendus pour toucher ceux, également tendus, du partenaire. 15 secondes pour les débutants, 20 secondes pour les confirmés et 30 secondes pour les athlètes.



**2 GAINAGE**

Les deux partenaires se font face à face, le corps en appui sur les coudes et les pieds. Le but est de toucher la main opposée du binôme. Pendant, 20, 30 ou 40 secondes selon le niveau.

PHOTOS : BERNARD PAPON



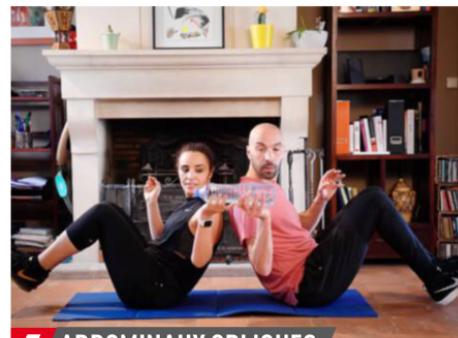
**3 FESSIERS + TRICEPS**

Une personne se met dans la position du bridge, bassin remonté, en appui sur les mains et les pieds. L'autre vient s'appuyer sur les genoux du partenaire puis enchaîne les montées et les descentes, le dos bien droit, les jambes à 90°. Vous pouvez aussi utiliser une chaise. 20 secondes pour les débutants, 30 et 40 pour les autres.



**4 SQUATS**

Se mettre en face à face, avec les pieds écartés vers l'extérieur, de la largeur du bassin. S'attraper les bras tendus puis descendre et remonter à deux. 20 secondes, 30 secondes ou 40 secondes selon le niveau.



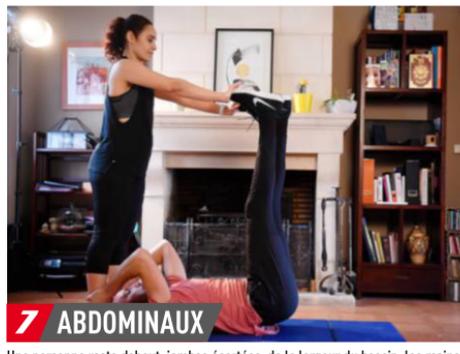
**5 ABDOMINAUX OBLIQUES**

S'asseoir dos à dos, les pieds relevés et se passer de part et d'autre la bouteille d'eau. Changer de sens de temps en temps. Ceux qui ont des difficultés peuvent poser le talon. 10 secondes dans chaque sens pour les débutants, 15 secondes pour les confirmés, 20 secondes pour les athlètes.



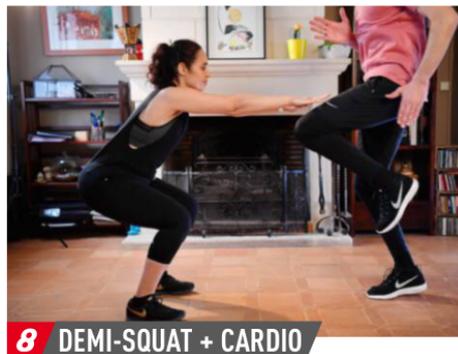
**6 GAINAGE + SQUATS**

Pour le gainage, une personne au sol, en appui sur les avant-bras et les pieds, bien écartés. L'autre personne commence par des sauts entre les jambes du partenaire puis enchaîne par des petites montées de genou. 20 secondes, 30 ou 40 suivant le niveau.



**7 ABDOMINAUX**

Une personne reste debout, jambes écartées, de la largeur du bassin, les mains devant elle. Le partenaire s'allonge sur le dos, s'accroche aux chevilles du binôme debout et monte ses jambes, tendues, vers celui-ci. Le partenaire debout repousse alors les jambes, qui ne doivent pas toucher le sol à la descente. 15, 20 ou 30 secondes.



**8 DEMI-SQUAT + CARDIO**

Un partenaire reste les jambes écartées, les genoux pliés, les bras tendus pendant que l'autre enchaîne les petits montées de genou, qui doivent toucher les mains du partenaire. Puis alterner. Pendant, 20 secondes pour les débutants, 30 secondes pour les confirmés et 40 secondes pour les athlètes.