



# 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 2' entre chaque circuit.**

« L'Équipe » vous propose des exercices quotidiens à domicile mis en place par **Bob Tahri**. Retrouvez aussi l'ancien athlète sur notre page Facebook pour un live, aujourd'hui, à 18 heures.



## 1 ABDOMINAUX

Sur le dos, tête et omoplates relevées, tendez le manche à balai un peu à l'arrière de la tête. Levez les jambes et faites de petits battements, jambes tendues, sans toucher le sol. 15" pour les débutants, 20" pour les confirmés et 25" pour les athlètes.



## 2 DORSAUX

À plat ventre, fessiers contractés, levez bras, jambes et buste. Ramenez vos bras derrière vous et tenez la position le plus haut possible. 15" pour les débutants, 20" pour les confirmés et 25" pour les athlètes.



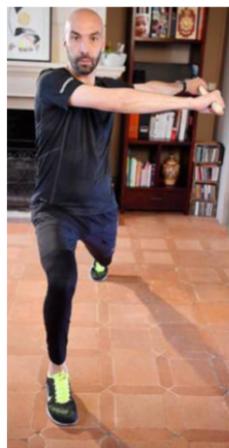
## 3 GAINAGE

Abdos et fessiers contractés, bassin rentré, bras tendus, jambes pliées au départ, tendez les jambes et poussez le bassin en arrière en gardant les jambes tendues. Revenez et recommencez. 20" pour les débutants, 25" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.



## 4 MOLLETS

Jambes dans la largeur du bassin, tenez le manche à balai au-dessus de la tête avec les bras pliés. Descendez les bras en montant en même temps sur les mollets et revenez dans la position initiale. 12 fois pour les débutants, 14 fois pour les confirmés et 16 fois pour les athlètes.



## 5 JAMBES-BRAS

Jambes dans la largeur du bassin, bras tendus sur le manche à balai devant vous. Faites une fente avant conséquente avec le pied droit. Montez et tournez en même temps vos bras tendus vers la gauche. Revenez. 5 fois par jambe pour les débutants, 7 fois pour les confirmés et 9 fois pour les athlètes.



## 6 BRAS

Jambes dans la largeur du bassin, montez, bras tendu, le sac à dos lesté de 2 bouteilles de 1,5l (1 bouteille pour les débutants) et gardez le bras opposé le long du corps. Tenez une demi-seconde. Revenez. 5 fois par bras pour les débutants, 6 fois pour les confirmés et 7 fois pour les athlètes.

**PHOTOS : BERNARD PAPON**



## 7 CARDIO

Espaced 4 bouteilles de 2 pieds. À côté de la 1<sup>re</sup>, faites 3 fentes en appuyant bien sur l'avant du pied. Puis 2 fentes entre la 1<sup>re</sup> et la 2<sup>e</sup>, entre la 2<sup>e</sup> et la 3<sup>e</sup> et la 3<sup>e</sup> et la 4<sup>e</sup>. Puis de nouveau 3 fentes au-delà de la 4<sup>e</sup>. Repartez dans l'autre sens. 20" pour les débutants, 25" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.



## 8 CARDIO

Espaced 2 torchons de 1 pied. Faites 2 petites montées de genoux entre les deux. À la 3<sup>e</sup>, écartez la jambe à droite au-delà du torchon. Enchaînez avec 2 montées au milieu et écartez cette fois la jambe à gauche. 20" pour les débutants, 25" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.

