



## 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 site, aujourd'hui à 11 heures, pour un Facebook Live.



### 1 ABDOMINAUX

S'allonger sur le dos. Relever la tête, monter les bras tendus devant soi et plier les jambes pour faire un angle à 90°. Déplier une jambe après l'autre, en gardant celle qui est fixe à 90°, si possible. Pendant 20 secondes pour les débutants, 25 secondes pour les confirmés et 30 secondes pour les athlètes.



### 2 DORSAUX

Se mettre à plat ventre, jambes tendues. Écarter les bras, relever les pouces. En contractant légèrement les fesses et en relevant le buste, monter et descendre les bras tendus sans qu'ils touchent le sol. Pendant 20, 25 ou 30 secondes suivant le niveau.



### 3 GAINAGE

Dans un sac à dos, mettre une bouteille d'eau de 1,5 l pour les débutants, deux bouteilles pour les autres. S'installer sur les coudes, jambes tendues, contracter les abdos et les fessiers. Les débutants tiennent 30 secondes. Les autres tiennent 15 secondes de manière statique et, pendant les 15 secondes suivantes, montent les jambes tendues, l'une après l'autre.

### 4 BRAS

Dans un sac à dos, mettre une bouteille d'eau de 1,5 l pour les débutants, deux bouteilles pour les autres. Prendre le sac au niveau de la tanière supérieure, pieds dans l'axe, jambes écartées largeur de bassin, et monter le bras tendu jusqu'à l'horizontale, dans un angle de 45°, pendant une demi-seconde. Faire 6 répétitions pour les débutants et les confirmés, 8 pour les athlètes, récupérer 30 secondes et passer à l'autre bras avec autant de répétitions.



### 5 CARDIO

Aligner deux torchons au sol, écartés de deux pieds. Enchaîner des sauts pieds joints, deux sur le premier côté, trois dans l'intervalle et deux à nouveau sur l'autre côté. Pendant 20 secondes pour les débutants, 25 secondes pour les confirmés et 30 secondes pour les athlètes.

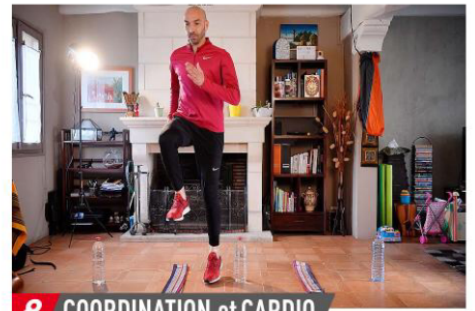


### 6 CHAÎNE POSTÉRIEURE

Partir bras tendus, en appui sur la chaise, et jambes tendues, bassin sorti. Les débutants montent une jambe après l'autre. Les autres ramènent le genou devant. Pendant 20, 25 et 30 secondes suivant le niveau.

### 7 BONDISSEMENT

Les deux torchons sont espacés de deux pieds. Faire un petit saut vertical. À l'atterrissage, un pied touche la droite. Revenir, refaire un saut et, cette fois, toucher à gauche, puis revenir. Pendant 20 secondes pour les débutants, 25 secondes pour les confirmés et 30 secondes pour les athlètes.



### 8 COORDINATION et CARDIO

Espacer trois bouteilles d'eau de trois pieds, poser un torchon au milieu des intervalles. Faire des montées de genou dynamiques, de droite à gauche puis de gauche à droite. Au-dessus des bouteilles, exagérer les montées de genou, au-dessus des torchons, faire de petites montées de genou rasantes. Pendant 30 secondes pour tout le monde.

PHOTOS :  
BERNARD PAPON