



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 ABDOMINAUX

Sur le dos, jambes tendues, bras tendus le long du corps, tête légèrement levée. Montez une jambe tendue, redescendez sans toucher le sol, montez l'autre. Recommencez. Gérez bien votre effort.

20" pour les débutants, 25" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.



2 DORSAUX

À plat ventre, fessiers et cuisses contractés, tête et épaules légèrement relevées, mains au sol, levez les jambes tendues et faites de petits mouvements de bas en haut. En rythme.

20" pour les débutants, 25" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.



3 GAINAGE

Abdos et fessiers contractés, bassin rentré, bras et jambes tendus, effectuez de petites montées de genou très dynamiques. Gérez bien votre effort.

20" pour les débutants, 25" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.



4 JAMBES

Mains sur les hanches, faites une fente avant. Enchaînez sur une fente arrière et faites un petit saut sur vos 2 pieds. 6 fois par jambe pour les débutants, 8 fois pour les confirmés et 10 fois pour les athlètes.



5 BRAS

Dos à la chaise, sac à dos lesté (2 bouteilles d'1,5 l pour les débutants, 3 pour les autres) sur le ventre, jambes tendues devant vous, bras tendus sur la chaise, descendez et remontez bras tendus. Ne partez pas trop vite. 6 fois pour les débutants et confirmés ; 8 fois pour les athlètes.



6 CARDIO

Espaced 3 torchons de 2 pieds. Faites 2 montées de genou entre chaque torchon et revenez en talons-fesses entre chaque torchon.

Recommencez. 20" pour les débutants, 25" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.



7 JAMBES

Espaced 2 torchons de 2 pieds (1 pied pour les débutants). Dos droit, genoux pliés, jambes dans la largeur du bassin, sautez au-delà du 2^e torchon. Atterrissez sur 1 pied et stabilisez. Retournez vous et recommencez en atterrisissant sur l'autre pied. 5 fois par jambe pour les débutants, 6 pour les confirmés et 8 pour les athlètes.



8 JAMBES

Jambes dans la largeur du bassin, genoux légèrement pliés, sautez avec l'aide de vos bras et tournez vous vers la gauche en même temps. Descendez bien et retournez dans la position initiale. Cette fois, tournez à droite. Amortissez bien vos réceptions. 20" pour les débutants, 25" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.

PHOTOS :
BERNARD PAPON