



# 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 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, jambes pliées et ramenées vers vous, tête et épaules légèrement levées, montez les bouteilles (1,5 l) de haut en bas en gardant les bras tendus, sans jamais leur faire toucher le sol. 20" pour les débutants, 25" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.



## 2 DORSAUX

À plat ventre, abdos et fessiers contractés, jambes au sol (levées pour confirmés et athlètes), tête relevée, un bras dans le dos, l'autre au milieu du manche à balai tendu devant vous. Faites de petits mouvements de bas en haut sans toucher le sol. 10" par bras pour les débutants, 15" pour les confirmés et 20" pour les athlètes.



## 3 GAINAGE

Abdos et fessiers contractés, bassin rentré, jambes tendues, tenez bien sur les coudes en gérant votre respiration. 40" pour les débutants, 1' pour les confirmés et 1'15" pour les athlètes.

## 4 BRAS

Jambes dans la largeur du bassin, genoux légèrement pliés, sac à dos lesté (2 bouteilles d'1,5 l pour les débutants, 3 pour les confirmés, 4 pour les athlètes), montez le, bras tendus, en serrant le manche à balai avec la paume des mains vers le haut. En haut, ouvrez vos mains, tenez 1 demi-seconde, redescendez. 8 fois pour les débutants, 10 fois pour les confirmés et athlètes.



## 5 JAMBES

Espacez 2 torchons de 2 pieds (1 pied pour les débutants). Sac sur le dos lesté comme précédemment, mains sur les sangles, jambes dans la largeur du bassin, faites une fente avant, posez brièvement le genou au sol, revenez. Alternez. 6 fois par jambe pour les débutants, 7 pour les confirmés et 8 pour les athlètes.



## 6 JAMBES-BRAS

Jambes écartées un peu plus que la largeur du bassin, pieds à 10h10, sac à dos lesté (3 bouteilles d'1,5 l pour les débutants, 4 pour les autres) devant vous, bras pliés sur les côtés du sac, descendez et remontez jusqu'à tendre les bras en l'air. 5 fois pour les débutants, 6 pour les confirmés et 8 pour les athlètes.

## 7 CARDIO

Faites un carré avec 4 torchons, sautez à pieds joints devant. Revenez au milieu puis enchaînez les sauts sur le côté droit, derrière et à gauche en revenant toujours au milieu entre chaque. Les débutants peuvent sauter 2 fois au milieu à chaque fois. 20" pour les débutants, 25" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.



PHOTOS : BERNARD PAPON



## 8 CARDIO

Faites 10 petites montées de genoux. Puis en position de squat, sautez 4 fois en maîtrisant bien votre réception. Enchaînez sur 4 fentes. Recommencez tout le mouvement. 2 fois pour les débutants, 3 fois pour les confirmés et 4 fois pour les athlètes.