



# 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 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 quotidiens d'entraînement à domicile mis en place par **Bob Tahri**, ancien athlète et préparateur physique et mental.

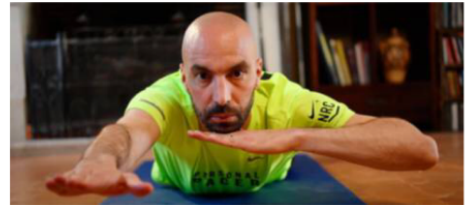
## 1 ABDOMINAUX

Sur le dos, mains derrière la tête, relevez la tête, buste immobile, pliez les jambes, pieds à angle droit. Tendez les jambes l'une après l'autre et revenez. Vous pouvez regarder au plafond. 15" pour les débutants, 20" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.



## 2 DORSAUX

À plat ventre, jambes tendues au sol, relevez la tête et le buste. Une main sous le menton, tendez l'autre devant vous et alternez. 15" pour les débutants, 20" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.



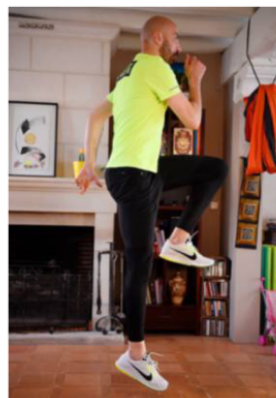
## 5 BRAS, ÉPAULES, DOS

À genoux, bras tendus devant vous sur un manche à balai, dos droit, avancez le buste et regardez devant. Montez bras tendus jusqu'en haut et redescendez, toujours bras tendus. 15" pour les débutants, 20" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.



## 3 FESSIERS

À quatre pattes, bras tendus, montez une jambe tendue et faites de petits mouvements de haut en bas en la gardant tendue. Alternez. 15" par jambe pour les débutants, 20" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.



## 4 JAMBES

Faites petite fente. Montez une jambe devant vous en sautant sur l'autre. Pas besoin de faire un saut très haut. Puis alternez. 15" par jambe pour les débutants, 20" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.

PHOTOS :  
BERNARD  
PAPON



## 6 PIEDS

Posez 2 torchons en forme de T au sol. Placez vous derrière la barre du T. Sautez sur votre droite, puis devant, derrière et revenez. Changez de côté. 15" par côté pour les débutants, 20" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.



## 7 GAINAGE

Bras et jambes tendus, abdos et fessiers contractés, bassin bien aligné. Pieds joints, vous les écartez un peu et vous revenez. 15" pour les débutants, 20" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.



## 8 CARDIO

Écartez les torchons de l'espace de 2 pieds. Postez-vous à côté du premier, passez au-dessus et faites 4 montées de genoux dynamiques entre les 2 avant de passer au-dessus de l'autre. Revenez. 15" pour les débutants, 20" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.