



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 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

Dos au sol, sur les talons, jambes pliées, tête et épaules légèrement levées, main gauche pliée devant vous (avec 1 bouteille d'1,5 l pour les confirmés et athlètes), main droite sur la poitrine. Montez le buste en finissant le geste avec le bras tendu. Redescendez et alternez. 20" pour les débutants et confirmés ; 25" pour les athlètes.



2 DORSAUX

À plat ventre, fessiers contractés, buste, tête et épaules légèrement relevées, tendez les bras devant vous sur la bouteille (0,5 l pour les débutants). Balancez la, de droite à gauche, et inversement. Confirmés et athlètes lèvent, eux, leurs jambes tendues. 25" pour les débutants et confirmés ; 30" pour les athlètes.

PHOTOS : BERNARD PAPON



3 GAINAGE

Abdos et fessiers contractés, bassin rentré, bras et jambes tendus, montez le genou droit vers l'extérieur, bras toujours tendus. Alternez. Confirmés et athlètes exagèrent la montée de genou et plient les bras. Revenez. 25" pour les débutants, 30" pour les confirmés et 35" pour les athlètes.



4 CUISSES

Bouteilles d'1,5 l dans les mains, tenez vous à 3 pieds de la chaise et posez le pied gauche dessus. Bras tendus, dos droit, descendez en 2" et remontez en 1". Regardez droit devant vous. 6 fois par jambe pour les débutants, 8 fois pour les confirmés et 10 fois pour les athlètes.



5 FESSIERS

Allongé, sac à dos lesté (2 bouteilles d'1,5 l pour les débutants, 3 pour les autres) et plaqué sur le ventre, talons sur la chaise, tête levée, montez le bassin le plus haut possible. Tenez 1", redescendez. Enchaînez. 10 fois pour les débutants et confirmés ; 12 fois pour les athlètes.



6 CUISSES

Espacez 2 torchons de 3 pieds. Genoux pliés, jambes dans la largeur du bassin, bouteilles en main (1,5 l) pour les confirmés et athlètes, sautez au-delà du 2^e torchon. Faites rapidement une petite course en arrière pour revenir au départ. Recommencez. 25" pour les débutants et confirmés ; 30" pour les athlètes.



7 MOLLETS

Sac lesté (2 bouteilles d'1,5 l pour les débutants, 3 pour les autres) sur le dos, tenez vous à 4 pieds du mur, bras tendus dessus, bassin rentré. Montez la jambe gauche pliée en relevant la pointe du pied vers vous et montez brièvement sur la pointe du pied droit. 10 fois par jambe pour les débutants et confirmés ; 15 fois pour les athlètes.



8 CARDIO

Espacez 2 torchons d'1 pied. Placez vous au milieu, pieds joints, bras tendus devant vous. Faites 2 sauts, jambes tendues, puis écartez en position de quart de squat. Faites 2 sauts dans cette position et revenez pieds joints. Recommencez. 20" pour les débutants, 25" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.