



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

Prendre deux bouteilles d'eau d'1,5 l. Se mettre sur le dos, jambes pliées. Tenir les bouteilles, bras tendus, derrière la tête, sans qu'elles touchent le sol. Les ramener devant soi, toujours bras tendus, et en même temps, ramener une jambe. Se remettre en position et répéter les gestes avec l'autre jambe. Pendant 20, 25 ou 30 secondes suivant le niveau.



2 DORSAUX

Se mettre à plat ventre, jambes tendues au sol. Prendre le manche à balai, plier les bras puis les tendre et les monter. Revenir à la position initiale et recommencer. Pendant 25 secondes pour les débutants, 30 secondes pour les confirmés et 35 secondes pour les athlètes.



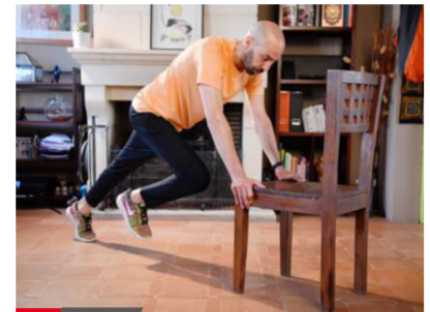
3 GAINAGE

Partir bras et jambes tendus, abdos et fessiers contractés, bassin rentré. La main droite va toucher le dos pendant une seconde puis revenir à la position initiale. Refaire la même chose avec la main gauche. Les débutants peuvent mettre brièvement la main sur la cuisse plutôt. Pendant 25, 30 ou 35 secondes selon le niveau.



4 CARDIO

Se positionner pieds dans l'axe en serrant les jambes. Tenir les bouteilles d'eau, bras tendus, de part et d'autre. Écarter les jambes avec un petit saut et en même temps, écarter les bouteilles, toujours bras tendus. Et enchaîner. Pendant 20 secondes pour les débutants, 25 et 30 secondes pour les autres.



5 BRAS

Partir bras tendus en appui sur la chaise, et jambes tendues, le bassin rentré. Faire une montée du genou gauche, une autre du genou droit et descendre en faisant une pompe. Puis enchaîner. Les débutants peuvent faire une demi-pompe. 6 répétitions pour les débutants, 8 pour les confirmés, 10 pour les athlètes.



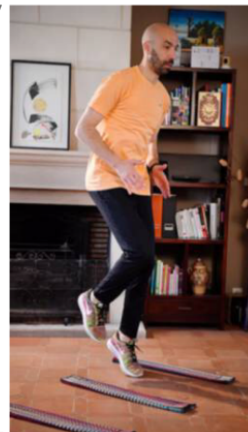
6 CUISSSES+BRAS

Dans le sac à dos, les débutants mettent deux bouteilles d'eau d'1,5 l, les autres trois. Pieds dans l'axe, écartés un peu plus que la largeur du bassin. Tenir le sac avec la lanière supérieure, plier un peu les genoux. Faire remonter le sac devant soi puis le faire descendre entre les jambes, toujours bras tendus. Regarder devant soi, le dos reste droit. 10 répétitions pour les débutants et les confirmés, 12 pour les athlètes.

7 CARDIO

Espacer les trois torchons d'un pied. Partir latéralement vers la droite, en faisant deux montées de genou dans l'intervalle. Arrivé au bout, ne prendre qu'un appui, bloquer, et repartir dans l'autre sens. Pendant 20 secondes pour les débutants, 25 secondes pour les confirmés, 30 secondes pour les athlètes.

PHOTOS :
BERNARD PAPON



8 BONDISSEMENTS

Pieds dans l'axe, écartés largeur de bassin. Plier légèrement les genoux pour être en position de quart de squat. Utiliser les bras pour bondir vers l'avant et revenir avec trois petits sauts très dynamiques. Pendant 20, 25 ou 30 secondes suivant le niveau.