



La séance du jour du #Boblequipechallenge

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 en fin de matinée. Des séances qui s'adressent aux débutants, aux sportifs confirmés et aux athlètes, à retrouver également dans votre journal quotidiennement.

Au programme du jour : un circuit de 8 exercices, à répéter deux fois pour les débutants, trois pour les confirmés et quatre pour les pros.

« 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

Jambes fléchies, bras tendus entre les cuisses, vous montez les omoplates et le buste en même temps. 10 répétitions pour les débutants, 15 pour les confirmés et 20 pour les athlètes.



2 DORSAUX

Allongez vous. Alternez bras tendus devant puis derrière. Gardez les bras bien tendus et relevez le buste en gardant toujours les pieds au sol. 10 répétitions pour les débutants, 15 pour les confirmés et 20 pour les athlètes.



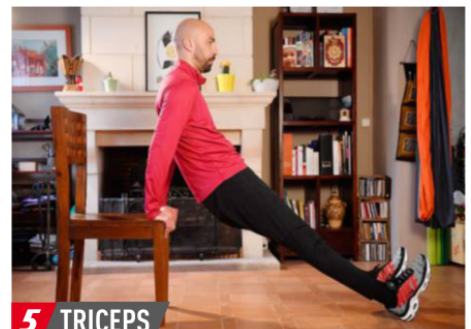
3 GAINAGE

Là encore, gardez les bras tendus. N'oubliez surtout pas de contracter les fessiers et les abdos et d'avoir une bonne posture. 30 secondes pour les débutants, 45 secondes pour les confirmés et 1 minute pour les athlètes.



4 FESSIERS - ISCHIO-JAMBIERS

Allongé sur le dos, soulevez les fesses, tendez une jambe pendant une seconde avant de la reposer. Puis changez de jambe. 5 répétitions par jambe pour les débutants, 10 pour les confirmés et 15 pour les athlètes.



5 TRICEPS

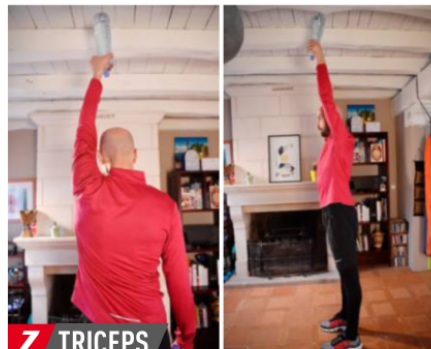
Bras sur une chaise, jambes tendues, on descend, on sort les coudes et on remonte jusqu'à avoir les bras tendus. 5 répétitions pour les débutants, 10 pour les confirmés et 15 pour les athlètes.

PHOTOS
BERNARD PAPON



6 FESSIERS

A genoux, bras tendus, vous ouvrez la jambe sur le côté, comme lorsque votre chien fait pipi. 10 répétitions par jambe pour les débutants, 15 pour les confirmés et 20 pour les athlètes.



7 TRICEPS

Avec 2 bouteilles d'eau à l'envers. L'une reste le long du corps, l'autre est placée derrière soi et on la monte bras tendu, tout en étant aligné. 10 répétitions par bras pour les débutants, 15 pour les confirmés et 20 pour les athlètes.



8 CUISSSES - ISCHIO-JAMBIERS

Mains sur les hanches, faites un pas en avant. Avec la jambe opposée, ayez un appui bref au sol et revenez. 10 répétitions par jambe pour les débutants, 15 pour les confirmés et 20 pour les athlètes.