



La séance du jour du #Boblequipechallenge

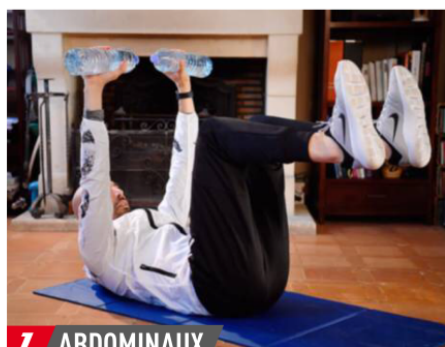
En partenariat avec



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. Plus un live ce matin sur notre page Facebook, à 11 h. 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 20" 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**. Vous pourrez aussi retrouver l'ancien athlète sur notre page Facebook pour un live, ce matin, à 11h.



1 ABDOMINAUX

S'allonger sur le dos, prendre les bouteilles d'eau, sauf pour les débutants qui font l'exercice à vide, et tendre les bras derrière la tête. Puis plier les jambes, les ramener devant, ainsi que les bras, toujours tendus. Ni les bras, ni les jambes ne touchent le sol. Pendant 20, 30 ou 40 secondes selon le niveau.



2 DORSAUX

Les débutants prennent une bouteille d'eau d'un demi-litre, les autres d'1,5 L. Se mettre à plat ventre, les jambes tendues au sol, lever les bras et le buste. L'objectif est de prendre la bouteille à l'horizontale, de tendre les bras devant et de revenir mettre la bouteille sur la nuque puis de recommencer. Pendant 20 secondes pour les débutants, 30 et 40 pour les autres.



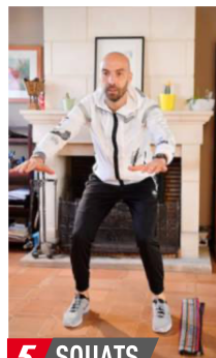
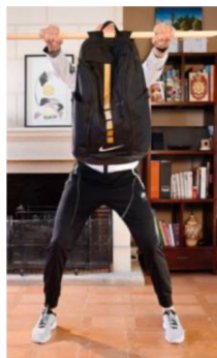
3 GAINAGE

Contracter bien les fessiers et les abdos, rentrer le bassin pour avoir un bon alignement. Partir bras et jambes tendus. Faire des petites montées de genou de face, droite, gauche, puis sur le côté, droite, gauche, et revenir de face. À faire pendant 20 secondes pour les débutants, 30 secondes pour les confirmés et 40 secondes pour les athlètes.



4 BRAS

Mettre trois bouteilles d'eau d'1,5 L dans le sac à dos (2 bouteilles pour les débutants). Passer le manche à balai entre les lanières du sac. Écarter les jambes, bras tendus. Plier un peu les jambes et monter les bras, toujours tendus, devant soi, avec le sac accroché, jusqu'à la hauteur des yeux. Puis revenir et remonter. Ne pas se voûter. Pendant 20, 30 ou 40 secondes selon le niveau.



5 SQUATS

Pieds dans l'axe, le torchon sur sa droite, écarter les jambes largeur de bassin, descendre légèrement, mettre les mains devant. Faire un petit saut sur la droite. Une fois à droite, faire un petit saut au milieu puis un autre à gauche. Enchaîner pendant 20 secondes pour les débutants, 30 secondes pour les confirmés et 40 secondes pour les athlètes. **PHOTOS : BERNARD PAPON**



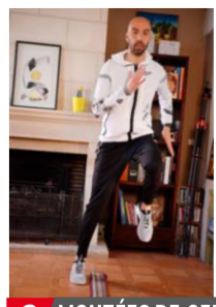
6 FESSIERS-ISCHIOS

Sur le dos, plier les jambes, se mettre sur les talons. Prendre les bouteilles et tendre les bras derrière la tête. Monter le bassin le plus haut possible et en même temps, monter les bouteilles bras tendus devant. Maintenir une demi-seconde en haut puis redescendre. Pendant 20, 30 ou 40 secondes selon le niveau.



7 CLOCHE-PIED

C'est un travail dynamique. Attention au rythme et à ne pas prendre de risque. Faire des cloche-pieds au-dessus du torchon. 10 secondes par jambe pour les débutants, 15 secondes par jambe pour les confirmés et 20 secondes par jambe pour les athlètes.



8 MONTÉES DE GENOU

Faire deux montées de genou, côté gauche du torchon, et à la troisième, partir à droite puis revenir. Pendant 20 secondes par jambe pour les débutants, 30 et 40 pour les autres. Bien penser à récupérer pendant 20 secondes entre chaque jambe.

