



# La séance du jour du #Boblequipechallenge

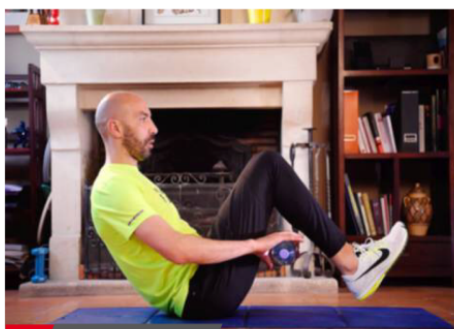
En partenariat avec



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...

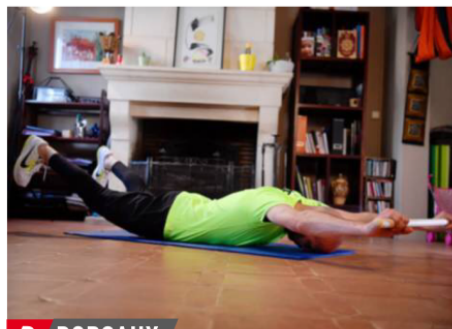
**Au programme : un circuit de 8 exercices, à répéter deux fois pour les débutants, trois pour les confirmés et quatre pour les pros. Avec 30" de récupération entre les exercices et 3' entre chaque circuit.**

« *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

Assis, jambes relevées mais non croisées, passez la bouteille d'eau dans le dos puis en dessous de vos jambes. 15" pour les débutants, 20" pour les confirmés et 30" pour les athlètes. Puis faites le dans l'autre sens après avoir récupéré 30".



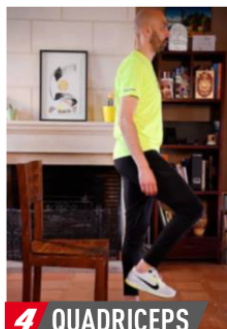
## 2 DORSAUX

À plat ventre, jambes tendues, bras tendus sur le manche à balai, tête toujours au sol, montez pendant 1" les bras et les jambes en même temps. 15" pour les débutants, 20" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.



## 3 GAINAGE

Bras et jambes tendus, abdos et fessiers contractés, bassin rentré, pieds joints, effectuez de petits talons-fesses en rythme. 15" pour les débutants, 20" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.



## 4 QUADRICEPS

Devant la chaise, levez et pliez une jambe. Asseyez vous et remontez aussitôt en gardant la jambe pliée. 15" par jambe pour les débutants, 20" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.



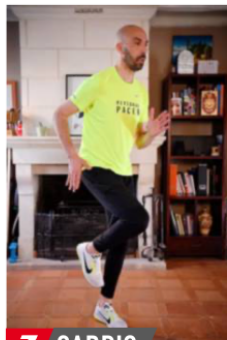
## 5 JAMBES

Mains sur les hanches, jambes dans la largeur du bassin, faites de petits squat-jumps dynamiques. Finissez toujours bien jambes tendues. 15" pour les débutants, 20" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.



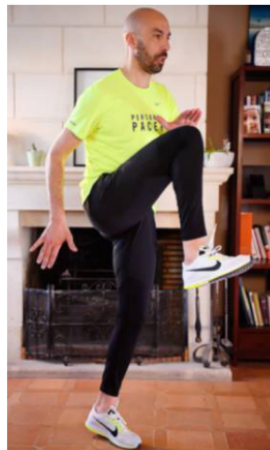
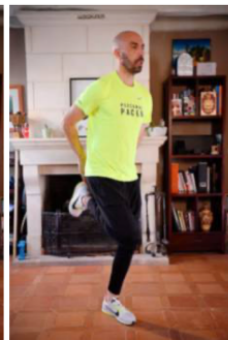
## 6 POMPES

Bras tendus, à genoux, abdos et fessiers contractés, bassin rentré, descendez puis touchez avec la main l'épaule opposée (mi-bras pour les débutants). 15" pour les débutants, 20" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.



## 7 CARDIO

Effectuez 5 petites montées de genou, coordonnées avec vos bras, suivies immédiatement de 5 talons-fesses (vos mains sont alors posées sur vos fesses). 15" pour les débutants, 20" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.



## 8 CARDIO

Touchez avec la main gauche le genou droit que vous venez de monter en regardant droit devant vous. Alternez. Gardez le rythme. 15" pour les débutants, 20" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.

PHOTOS : BERNARD PAPON