

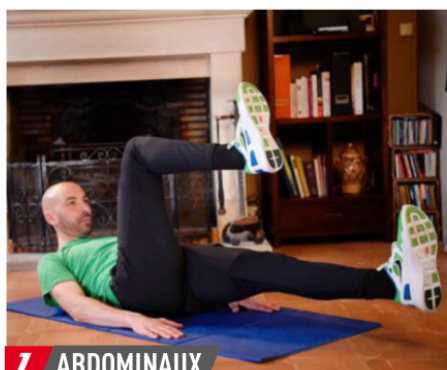


## La séance du jour du #Boblequipechallenge

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 en fin de matinée. 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

Sur le dos, jambes pliées, bras le long du corps, relevez la tête et les omoplates. Faites un mouvement de pédalo en ayant la jambe tendue à chaque fois à la fin. 10 par jambe pour les débutants, 15 pour les confirmés, 20 pour les athlètes.



### 2 DORSAUX

À plat ventre, jambes tendues, croisez les mains dans le dos. Regardez devant vous, concentrez-vous sur votre respiration et montez tranquillement le buste. 10 fois pour les débutants, 15 pour les confirmés et 20 pour les athlètes.



### 3 GAINAGE LATÉRAL

Allongé sur le côté, coude droit posé au sol, alignez bien les jambes, le bassin et le buste. Levez le corps, passez le bras gauche sous le buste et revenez bras tendu. 5 de chaque côté pour les débutants, 10 pour les confirmés et 15 pour les athlètes.



### 4 FESSIERS

Jambes fléchies, adossez vos épaules sur une chaise protégée d'une couverture. Mains sur la poitrine, montez et tenez 1", fessiers contractés, en ressortant le bassin. Redescendez. 15 fois pour les débutants, 20 pour les confirmés et 25 pour les athlètes.



### 5 TRICEPS

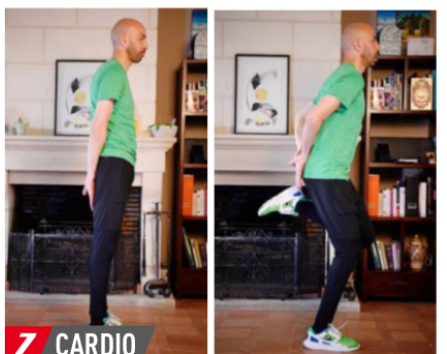
Posez vos avant-bras sur le mur. Reculez, jambes tendues. Ensuite, déployez les bras et revenez vers le mur. Sentez la contraction des triceps. 10 fois pour les débutants, 15 pour les confirmés, 20 pour les athlètes.

PHOTOS :  
BERNARD PAPON



### 6 FESSIERS - ISCHIO-JAMBIERS

Alignez l'écart des jambes sur le bassin, mains sur les hanches, jambes tendues, croisez une jambe derrière vous et revenez. N'allez pas trop loin. 5 fois par jambe pour les débutants, 10 pour les confirmés et 15 pour les athlètes.



### 7 CARDIO

Mains tendues derrière les fesses, montez vos talons, un à un, sur les fesses de manière dynamique en regardant devant vous. Prenez un bon rythme en respirant bien. 20 secondes pour les débutants, 30 pour les confirmés et 45 pour les athlètes.



### 8 CARDIO

Mains sur les hanches, sautez à pieds joints comme avec une corde à sauter. Appuyez brièvement au sol en ayant les jambes tendues. Ne partez pas trop vite. 20 secondes pour les débutants, 30 pour les confirmés et 45 pour les athlètes.