

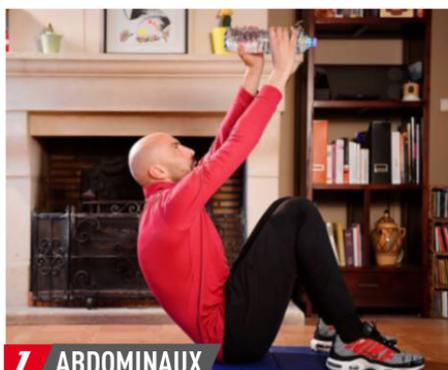


La séance du jour du #Boblequipechallenge

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. 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

Allongé sur le dos, ramenez les jambes, tenez la bouteille d'eau à l'horizontale et montez-la, bras tendus. Les pieds ne bougent pas. 10 répétitions pour les débutants, 15 pour les confirmés et 20 pour les athlètes.



2 DORSAUX

À plat ventre, mains au sol, jambes tendues... et vous montez. Contractez les fessiers en même temps que vous montez. 10 répétitions pour les débutants, 15 pour les confirmés et 20 pour les athlètes.



3 GAINAGE DORSAL

Allongé sur le dos, montez le bassin, contractez les ischios et regardez en l'air, vers le plafond. Tenez 20 secondes pour les débutants, 30 secondes pour les confirmés et 40 secondes pour les athlètes.



4 BRAS

Mettez deux bouteilles d'eau à l'envers devant vous et tendez bien les bras. Regardez droit devant vous. Tenez 20 secondes pour les débutants, 30 pour les confirmés et 45 pour les athlètes.

PHOTOS
BERNARD PAPON



5 QUADRICEPS

Posez un manche à balai derrière le cou, mains à l'équilibre, pieds dans l'alignement du bassin, dos droit, descendez. Mettez 2" pour descendre, 1 pour remonter. 20 fois pour les débutants, 30 pour les confirmés et 40 pour les athlètes.



6 ISCHIO-JAMBIERS

Gardez la même position. Descendez le buste en restant bien droit. La sensation d'étirement est normale. Comptez 2" pour descendre et 2" pour remonter. 15 fois pour les débutants, 20 pour les confirmés et 25 pour les athlètes.



7 ADDUCTEURS

Pieds parallèles, mains sur les hanches, montez le genou et allez chercher sur le côté. N'allez pas trop loin, modérez votre effort. 10 fois chaque jambe pour les débutants, 15 pour les confirmés et 20 pour les athlètes.



8 CUISSES

Droit devant la chaise, comptez 2 pas. Sur le 3^e, placez la jambe droite sur la chaise et les mains sur les hanches. Regardez droit devant. Descendez et remontez jambe bien tendue. 5 fois chaque jambe pour les débutants, 10 pour les confirmés et 15 pour les athlètes.