



C'est parti pour le #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 à partir de ce samedi, dans le journal et en vidéo sur le site, ce spécialiste de la réathlétisation vous proposera 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 seront disponibles sur le site *L'Équipe*, chaque jour, du lundi au samedi (et demain exceptionnellement) en fin de matinée. Des séances qui s'adressent aux débutants, aux sportifs confirmés et aux athlètes, à retrouver également dans le journal quotidiennement.

Au programme du jour : huit exercices de renforcement musculaire global, histoire de redémarrer la machine.

À partir d'aujourd'hui, L'Équipe vous propose des séances quotidiennes d'entraînement à domicile mises en place par **Bob Tahri**, ancien athlète et préparateur physique et mental.



1 ABDOMINAUX

Commencer par un petit échauffement musculaire d'une à deux minutes. Puis passer à l'exercice : allongé sur le dos, monter les omoplates en gardant les mains sur les genoux. Continuer à un rythme lent. À faire 20 fois pour les débutants, 30 pour les confirmés et 40 pour les athlètes.



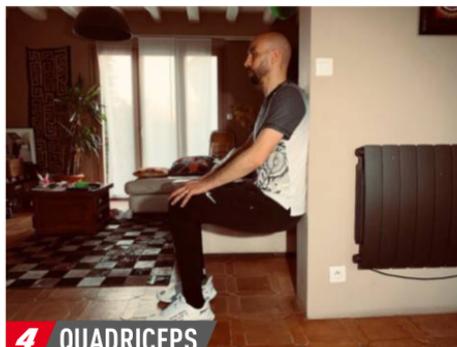
2 DORSAUX

Récupérer 30 secondes après l'exercice précédent. Une fois à plat ventre, placer les mains sous le menton et relever le buste en arrière, avec la tête qui reste dans l'alignement de la colonne. 20 fois pour les novices, 30 et 40 pour les autres.



3 GAINAGE

Très important : avoir une bonne posture au départ et garder une respiration régulière. Se reposer sur les mains, serrer les fesses et les abdos et se tenir droit. 30 secondes pour les débutants, 45 pour les confirmés et une minute pour les athlètes.



4 QUADRICEPS

C'est l'exercice de la chaise. Bien se mettre le long du mur puis descendre pour que les cuisses soient à 90° du mur. Contracter les cuisses et tenir : 20 secondes pour les débutants, 30 pour les confirmés, quarante secondes pour les athlètes.



5 FESSIERS

Appelé le « donkey kick », cet exercice se fait bras tendus. La jambe part comme un coup de pied arrière. Tenir une seconde. À répéter pour chaque jambe 10 fois pour les débutants, 15 fois pour les confirmés, 20 fois pour les athlètes.



6 ISCHIOS

Le « hip thrust ». Couché sur le dos, jambes repliées, pieds à la largeur des épaules et à plat sur le sol. Soulever les hanches de 15 à 20 cm du sol. Compter une seconde sans bloquer la respiration et redescendre une seconde. 10, 15 ou 20 fois selon le niveau.



7 TRICEPS

Écarter les mains à largeur d'épaules, les jambes pliées et serrées, les fesses dans le vide. Les baisser doucement en fléchissant les bras. S'arrêter les bras parallèles au sol et remonter. 20 fois pour les novices, 30 et 40 pour les autres.



8 BICEPS

Être droit, les bras collés près du corps, plier les coudes un après l'autre jusqu'à ce que les mains touchent les épaules. Expirer dans l'effort. 10, 15 et 20 fois avec chaque bras, avec des bouteilles d'1,5l. Récupération de 3 minutes. Les débutants font au total 2 circuits, les autres 3 et 4.