



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.

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 trois fois pour les débutants, quatre pour les confirmés et cinq pour les pros. Avec 30'' de récupération entre les exercices et 2' 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, levez les pieds. Tournez-vous avec la bouteille (1,5 l) dans les mains à gauche, à droite et au-dessus. Finissez bien bras tendus en l'air. Recommencez. 20'' pour les débutants, 25'' pour les confirmés et 30'' pour les athlètes.



2 DORSAUX

À plat ventre, fessiers contractés, jambes tendues au sol, levez les bras tendus sur le manche à balai et faites de petits mouvements de haut en bas. En rythme, sans s'enflammer. 15'' pour les débutants, 20'' pour les confirmés et 25'' pour les athlètes.

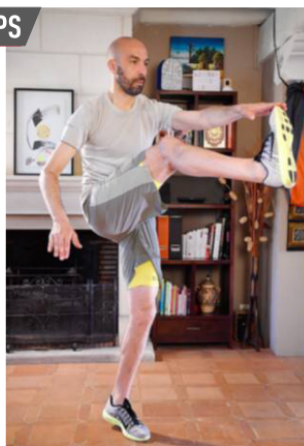


3 GAINAGE

Dos droit, bras tendus, jambes pliées sans toucher le sol avec les genoux, allez chercher un appui latéral avec la jambe droite. Idem à gauche, toujours bras tendus. 6 fois par jambe pour les débutants, 8 fois pour les confirmés et 10 fois pour les athlètes.

4 QUADRICEPS

Jambes dans la largeur du bassin, regardez droit devant. Mains tendues devant vous, descendez dos droit et, en remontant, allez toucher une main avec un pied (ou un genou). 6 fois par jambe pour les débutants, 8 fois pour les confirmés et 10 fois pour les athlètes.



PHOTOS :
BERNARD
PAPON



5 BRAS

Genoux un peu pliés, dos droit, bras tendus sur un sac à dos lesté de 3 bouteilles d'1,5 l (2 pour les débutants), montez le sac jusqu'en haut des pectoraux en inspirant et redescendez tranquillement, bras tendus, en expirant. 15 fois pour les débutants, 12 fois pour les confirmés et 15 fois pour les athlètes.

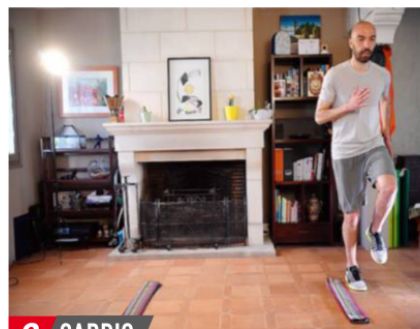


6 CARDIO

Jambes légèrement écartées, effectuez de petits bondissements au-dessus du torchon, en allant très vite au sol et en arrivant sur la pointe ou l'avant des pieds. 15'' pour les débutants, 20'' pour les confirmés et 25'' pour les athlètes.

7 JAMBES

Sac sur le dos lesté de 3 bouteilles d'1,5 l (2 pour les débutants), dos droit, mains sur les hanches. Faites une fente arrière conséquente, descendez le genou sans qu'il touche le sol et ramenez-le devant vous. 4 fois par jambe pour les débutants, 6 fois pour les confirmés et 7 fois pour les athlètes.



8 CARDIO

Espacez 2 torchons de 4 pieds. Faites 3 montées de genoux dynamiques sur le côté du 1^{er}. Puis 10 au milieu puis de nouveau 3 sur le côté du 2^e. Recommencez dans l'autre sens. 30'' pour tout le monde.