



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 quotidien. Aujourd'hui, Aïda Touhri, la compagne de Bob Tahri, participe à la séance...

Au programme : un circuit de 8 exercices à réaliser à deux, 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 ABDOS-QUADRICEPS

À genoux, pieds sur les pointes, abdos et fessiers contractés, bras tendus devant vous, descendez 2" vers l'arrière. Remontez à la force des abdos quand vous sentez la tension dans les quadriceps. Ne creusez pas le dos. 15" pour les débutants, 20" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.



2 DORSAUX

À plat ventre, jambes tendues au sol, levez le buste, plaquez le manche à balai sur votre poitrine. Tendez les bras devant vous et revenez. 15" pour les débutants, 20" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.



3 GAINAGE

Sur les coudes, jambes tendues, abdos et fessiers contractés, alignez bien le bassin. Levez une jambe tendue après l'autre, toujours bien dans l'alignement. 15" pour les débutants, 20" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.



4 ADDUCTEURS-FESSIERS

Dos et mains au sol, sur les talons, bouteille d'eau à la verticale serrée entre vos genoux, relevez la tête et montez le bassin en serrant bien la bouteille. Tenez 1" en haut avant de redescendre. 15" pour les débutants, 20" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.



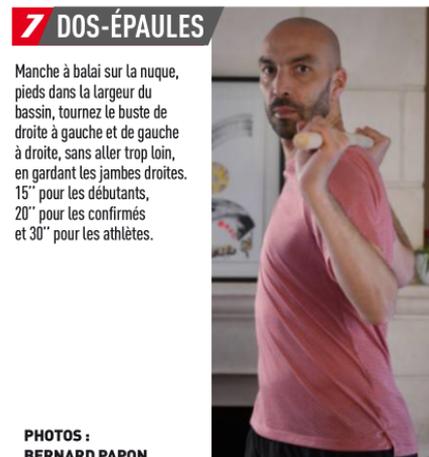
5 HANCHES

À côté d'une bouteille posée à 4 pas du mur sur lequel vous tendez vos bras, montez sur les pointes de pied, bassin rentré. Faites un mouvement circulaire au dessus de la bouteille et revenez au départ. 15" par jambe pour les débutants, 20" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.



6 JAMBES

Tenez vous à 4 pas de la chaise. Manche à balai sur la nuque, placez le pied droit sur la chaise. Puis descendez avec la jambe gauche et remontez. 15" par jambe pour les débutants, 20" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.



7 DOS-ÉPAULES

Manche à balai sur la nuque, pieds dans la largeur du bassin, tournez le buste de droite à gauche et de gauche à droite, sans aller trop loin, en gardant les jambes droites. 15" pour les débutants, 20" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.

PHOTOS :
BERNARD PAPON



8 BRAS-JAMBES

Manche à balai dans les mains, actionnez une fente avant en tendant également les bras devant vous et ramenez. Alternez. 15" pour les débutants, 20" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.