



# 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<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 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.



## 7 ABDOMINAUX

Assis, jambes pliées au-dessus du sol, mains pliées juste au-dessus des pectoraux, levez les vers le ciel. Confirmés et athlètes font le même geste mais avec les bouteilles (1,5l). 30" pour les débutants, 40" pour les confirmés et 50" pour les athlètes.



## 2 DORSAUX

À plat ventre, jambes tendues au sol, bras tendus, faites de petits mouvements avec la bouteille (0,5l pour les débutants) de bas en haut, sans toucher le sol. Bras tendus pour confirmés et athlètes. 30" pour les débutants, 40" pour les confirmés et 50" pour les athlètes.



## 3 GAINAGE

Sur les coudes, abdos et fessiers contractés, bassin rentré, jambes tendues dans l'alignement du bassin. Tenez 1 minute pour les débutants, 1'30" pour les confirmés et 2 minutes pour les athlètes.



## 4 JAMBES-BRAS

Dos droit, bras tendus sur la chaise, jambes pliées, lancez les, tendues, vers l'arrière. Regroupez, redressez-vous en sortant le bassin, bras tendus en arrière. Confirmés et athlètes ajoutent un saut à la fin. 15 fois pour les débutants, 20 fois pour les confirmés et 25 fois pour les athlètes.



## 5 BRAS

Pieds dans la largeur du bassin, bouteilles en mains (0,5l pour les débutants) jambes et bras pliés, regardez devant vous. Tendez les bras vers l'arrière et ramenez les devant, pliés. 20 fois pour les débutants, 25 fois pour les confirmés et 30 fois pour les athlètes.



## 6 BRAS-JAMBES

Pieds dans la largeur du bassin, bras tendus sur le manche à balai, effectuez une grande fente avant avec la jambe droite et montez bras tendus en même temps. Alternez. 10 fois par jambe pour les débutants, 15 fois pour les confirmés et 20 fois pour les athlètes.

## 7 JAMBES

Faites la chaise (30" pour tous), dos contre le mur, mains sur les genoux. Relevez-vous, faites des quarts de squat, mains croisées devant vous (10 fois pour les débutants, 15 fois pour les confirmés et 20 fois pour les athlètes) puis recommencez la chaise. 15" pour les débutants, 30" pour les confirmés et athlètes.



PHOTOS :  
BERNARD PAPON



## 8 JAMBES

Manche à balai derrière la nuque, jambes un peu plus écartées que la largeur du bassin, descendez, regroupez jambes tendues et recommencez. 45 secondes pour les débutants. 1 minute pour les confirmés et 1'15" pour les athlètes.