



Deuxième séance pour #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 (et aujourd'hui 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 : un circuit de 8 exercices, à répéter deux fois pour les débutants, trois pour les confirmés et quatre pour les pros.

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 OBLIQUES

Après l'échauffement musculaire d'une à deux minutes, passer à l'exercice : pieds ramenés près des fesses, tête posée puis à relever en se contractant puis glisser les mains le long de la chaussure. 15 répétitions par côté pour les débutants, 20 pour les confirmés et 30 pour les athlètes.



2 DORSAUX

Récupérer 30 secondes après l'exercice précédent. Se mettre à plat ventre, jambes au sol, paumes de main devant la tête. Lever les paumes et aller chercher bras tendus devant. 10 répétitions pour les novices, 15 pour les confirmés et 20 pour les athlètes.



3 GAINAGE LATÉRAL

Se mettre sur le côté et s'appuyer sur l'avant-bras. Il faut un alignement entre les jambes et le buste, la main opposée sert pour équilibrer. Puis passer à l'autre côté. 20 secondes par côté pour les débutants, 30 pour les confirmés et 45 pour les pros.



4 PECTORAUX

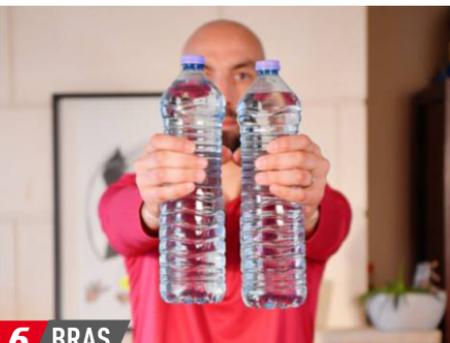
Écarter les mains un peu plus loin que l'axe des épaules. Plier les jambes puis descendre le haut du corps et remonter. Le plus important : ne pas trop creuser le dos et bien rentrer le ventre. 10 répétitions à faire pour les débutants, 15 pour les confirmés, 20 pour les athlètes.



5 MOLLETS

Se placer droit face à un pan de mur, les pieds alignés. L'objectif : monter sur les mollets pendant une seconde et redescendre. 15 montées pour les débutants, 20 pour les confirmés, 30 fois pour les athlètes.

PHOTOS
BERNARD PAPON



6 BRAS

Prendre deux bouteilles d'eau d'1,5 l. Tendre les bras devant soi puis les écarter, toujours bras tendus. Ensuite, revenir les bras devant. Se concentrer aussi sur sa respiration. À répéter 15 fois pour les novices, 20 et 25 fois pour les autres.



7 FESSIERS

Toujours avoir les bras et les jambes tendus. Faire une extension de hanche en balançant en arrière la jambe. Penser à garder le dos bien droit. 10 répétitions par jambe pour les novices, 15 pour les confirmés, 20 pour les athlètes.



8 QUADRICEPS

C'est le squat. Mettre les pieds à côté de ceux de la chaise, joindre les mains, regarder devant soi. L'objectif est de toucher la chaise avec les fesses sans s'asseoir et de remonter. L'appui doit être très bref. 10 répétitions pour les débutants, 15 et 20 pour les autres.