



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 3' entre chaque circuit.

« L'Équipe » vous propose des exercices quotidiens à domicile mis en place par **Bob Tahri**. Retrouvez aussi l'ancien athlète sur notre site, aujourd'hui à 11 heures, pour un Facebook Live.



1 ABDOMINAUX

Les débutants mettent deux bouteilles d'eau de 1,5 l dans un sac à dos, les autres, trois. S'asseoir, partir sur les talons, prendre le sac (les bouteilles ne doivent pas bouger) puis lever les talons et aller de droite à gauche avec le sac sans qu'il touche le sol. 25, 30 ou 35 secondes suivant le niveau.



2 DORSAUX

Les débutants prennent une bouteille d'eau d'un demi-litre, les autres de 1,5 l. Se mettre à plat ventre, jambes tendues au sol, fessiers contractés. Passer la bouteille d'une main à l'autre sans que les bras, tendus, ne touchent le sol. Pendant 20 (débutants), 25 (confirmés) ou 30 (athlètes) secondes.



3 GAINAGE

Deux bouteilles de 1,5 l dans le sac pour les débutants, trois pour les autres. Bien serrer le sac. Partir bras et jambes tendus, pieds joints. En gardant les jambes tendues, aller à droite avec la jambe droite, à gauche avec la gauche. Puis ramener la droite au milieu, ensuite la gauche et ainsi de suite. Pendant 25 secondes pour les débutants et les confirmés, 30 secondes pour les athlètes.



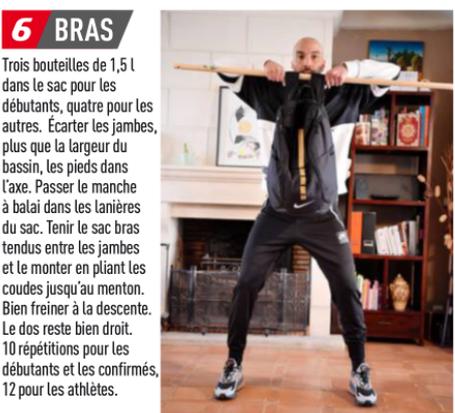
4 SUMO SQUATS

Dans le sac : trois bouteilles d'eau de 1,5 l pour les débutants, quatre pour les autres. Mettre le sac sur le ventre, écarter les jambes plus que la largeur du bassin, mettre les pieds à 10 h 10, bien serrer le sac contre soi. Le dos droit, regarder devant soi et descendre en trois secondes et remonter. Les pieds restent au sol. 10 répétitions pour les débutants et les confirmés, 12 pour les athlètes.



5 FENTES + SQUATS JUMPS

Se mettre en position de fente, en faire une deuxième. Puis se mettre en position pour un squat jump. Une fois le squat jump réalisé, enchaîner avec les deux fentes, et refaire l'ensemble. Aucune contrainte avec les bras. Pendant 20 secondes pour les débutants, 25 secondes pour les confirmés et 30 secondes pour les athlètes.



6 BRAS

Trois bouteilles de 1,5 l dans le sac pour les débutants, quatre pour les autres. Écarter les jambes, plus que la largeur du bassin, les pieds dans l'axe. Passer le manche à balai dans les lanières du sac. Tenir le sac bras tendus entre les jambes et le monter en pliant les coudes jusqu'au menton. Bien freiner à la descente. Le dos reste bien droit. 10 répétitions pour les débutants et les confirmés, 12 pour les athlètes.



7 CARDIO + COORDINATION (1)

Poser au sol trois torches en forme de U. Faire un saut pieds joints vers l'avant, puis un saut pieds joints vers la droite, revenir au centre, faire un nouveau saut vers l'avant. Puis revenir en sautant vers l'arrière, nouveau saut à droite, revenir au centre, saut vers l'arrière au point de départ. Puis recommencer la séquence. Les débutants peuvent doubler le petit saut au milieu. Pendant 20, 25 ou 30 secondes suivant le niveau.



8 CARDIO + COORDINATION (2)

Aligner trois torches au sol. Faire deux montées de genou, à la troisième, toucher de l'autre côté des torches, puis revenir. Le tout en avançant et en reculant le long des torches et en gardant une bonne dynamique. L'objectif est de faire dix mouvements en avant, dix en arrière. Ne pas se précipiter, gérer son allure. Les deux jambes sont à faire. Pendant 20 secondes pour les débutants, 25 et 30 pour les autres.

PHOTOS : BERNARD PAPON