



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 18 heures, pour un Facebook Live.



1 ABDOMINAUX

Sur le dos, jambes tendues au sol, tête et épaules relevées, mains en arrière sur le sol, venez toucher avec elles la chaussure droite puis recommencez et touchez la gauche. Prenez un bon rythme. 20" pour les débutants, 25" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.



2 DORSAUX

À plat ventre, fessiers contractés, jambes tendues au sol (levées pour les confirmés et athlètes), mains soulevées sous le menton, faites de petits mouvements du buste de bas en haut. 20" pour les débutants, 25" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.



3 GAINAGE

Abdos et fessiers contractés, bassin rentré, bras et jambes tendus, pliez vos jambes sans que les genoux ne touchent le sol. Enchaînez. Confirmés et athlètes lèvent une jambe tendue à la fin du mouvement. 25" pour les débutants et confirmés, 30" pour les athlètes.

4 JAMBES

Faites la chaise, dos bien plaqué au mur, pieds dans l'axe et le sac à dos posé sur vos genoux et lesté (3 bouteilles de 1,5 l pour les débutants ; 4 pour les autres). Tenez 20" (25" pour les seuls athlètes). Levez-vous. Jambes légèrement pliées, sautez jambes tendues (5 fois pour tout le monde).



5 BRAS ET JAMBES

Jambes un peu plus écartées que le bassin, mains devant vous, descendez jambes pliées et basculez en posant au sol la main droite devant vous, puis la gauche jusqu'à arriver en position de gainage. Tenez 1" et revenez, de la même manière, dans la position de départ. 6 fois pour les débutants, 8 pour les confirmés et 10 pour les athlètes.



6 CARDIO (1)

Debout, dos droit, pieds joints, 1 bouteille (0,5 l pour les débutants, 1,5 l pour les autres) dans vos mains jointes près de vous, écartez les jambes tout en tendant les bras devant vous. Ramenez. Prenez un bon rythme. 20" pour les débutants, 25" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.



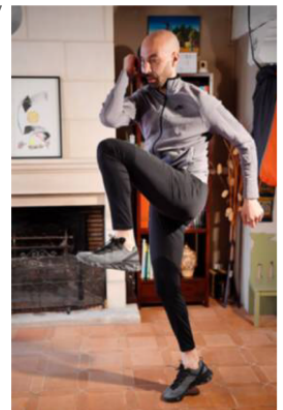
7 CARDIO (2)

Bras et jambes tendus au sol, en position de gainage, regroupez les jambes devant vous et finissez droit en regardant devant. Confirmés et athlètes ajoutent un petit saut à la fin. 6 fois pour les débutants et confirmés et 8 fois pour les athlètes.



8 CARDIO (3)

Pieds dans l'axe, jambes dans la largeur du bassin, montez le genou gauche et venez le toucher avec le coude droit. Alternez en mettant du rythme. 20" pour les débutants, 25" pour les confirmés et 30" pour les athlètes.



PHOTOS :
BERNARD PAPON