



La dernière séance du #Boblequipechallenge

En partenariat avec



Au bout de la 44^e séance, c'est la fin du #Boblequipechallenge. Pendant le 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 a concocté 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 a proposé 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 », expliquait le chroniqueur de *L'Équipe du Soir*, qui pratiquait 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 restent disponibles sur le site L'Équipe. Des séances qui s'adressaient aux débutants, aux sportifs confirmés et aux athlètes, et qui se retrouvaient également dans votre journal quotidien.

Au programme de cette dernière séance : 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 la 44^e et dernière série d'exercices à domicile mise en place par **Bob Tahri**, ancien athlète. Et rendez-vous sur le site de L'Équipe à 17 heures, pour un Facebook Live.



1 ABDOMINAUX

S'allonger sur le dos, jambes tendues, les bras tendus le long du corps. Relever la tête, monter un genou et lever un peu la jambe qui est restée tendue. Faire ensuite le pédalo, une jambe étant tendue quand l'autre est pliée. Pendant 25 secondes pour les débutants, 30 secondes pour les confirmés et 30 secondes pour les athlètes.



2 DORSAUX

Se mettre sur le ventre, jambes tendues, prendre le manche à balai. Relever le buste, les bras, contracter bien les fessiers. Tendre les bras puis au retour, placer le manche derrière la tête. Revenir bras tendus et enchaîner. Pendant 20, 25 ou 30 secondes suivant le niveau.



3 GAINAGE

Contracter les abdos, les fessiers et rentrer le bassin. Première position : bras et jambes tendus. Tenir la durée d'efforts indiquée. Deuxième position : tenir sur les coudes. Une fois la durée écoulée, se mettre en position latérale sur le coude droit, sans que le genou ne touche le sol et en s'équilibrant avec le bras gauche. Une fois le temps écoulé, se mettre sur le coude gauche en s'équilibrant avec le bras droit. 10, 15 ou 20 secondes par position suivant le niveau.

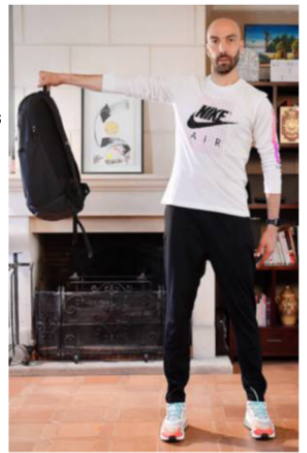


4 ISCHIOS + FESSIERS

Deux bouteilles d'eau de 1,5 l dans le sac à dos pour les débutants, trois pour les autres. Mettre une petite couverture de protection sur la chaise, bien calée contre un mur. Mettre le sac bien serré sur le ventre et s'installer avec le haut du dos en appui sur la chaise, les jambes pliées, les pieds dans l'axe. Bien monter pour ressortir le bassin et enchaîner. Bien contracter les fessiers à la fin du mouvement. 6 répétitions pour les débutants et les confirmés, 8 pour les athlètes.

5 BRAS

Une bouteille d'eau dans le sac pour les débutants, deux pour les autres. Partir pieds dans l'axe, jambes écartées largeur de bassin. Regarder devant soi. Prendre le sac avec la lanière supérieure, le monter bras tendu sur le côté, tenir une demi-seconde, le passer devant soi, toujours bras tendus, puis redescendre. 5 fois par bras pour les débutants, 6 fois pour les confirmés, 7 fois pour les athlètes.

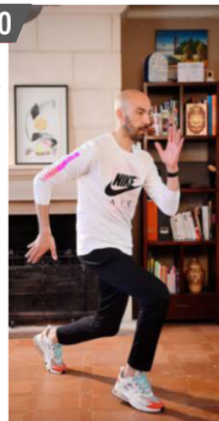


6 CHAISE + SQUATS

S'installer contre un mur façon chaise, pieds dans l'axe. Poser les mains sur les cuisses et tenir la durée indiquée. Puis se lever et se mettre en position pour faire des squats. Pieds dans l'axe, jambes écartées largeur de bassin, et descendre puis remonter. Une fois cinq squats réalisés, se remettre contre le mur dans la position de la chaise et tenir la nouvelle durée. Les débutants tiennent 10 puis 5 secondes dans la position de la chaise, les confirmés, 15 puis 10 secondes, les athlètes 20 puis 15 secondes.

7 CARDIO

Se mettre en fente, sur l'avant des pieds, regarder devant, utiliser ses bras et enchaîner les fentes larges. La jambe arrière est toujours tendue. Pendant 20 secondes pour les débutants, 25 secondes pour les confirmés et 30 secondes pour les athlètes.



PHOTOS : BERNARD PAPON



8 BURPEES

Partir jambes et bras tendus, comme pour un gainage. Contracter les abdos et les fessiers et se regrouper devant. Faire alors un saut jambes tendues en finissant avec les bras au-dessus de la tête. Puis recommencer. 4, 6 ou 8 répétitions suivant le niveau.

