



La séance du jour du #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 en fin de matinée. 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 deux fois pour les débutants, trois pour les confirmés et quatre pour les pros. Avec 30" de récupération entre les exercices et 3' 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.



1 ABDOMINAUX OBLIQUES

Talons au sol, assis, joignez les mains et faites des twists de gauche à droite. Ne croisez pas les pieds, gardez-les parallèles. Dix par côté, pieds au sol, pour les débutants et confirmés, 15 par côté, pieds relevés, pour les athlètes.



2 DORSAUX

À plat ventre, bras en Y, paumes des mains au sol comme les pieds. Montez les bras tendus à 10 cm du sol. 10 répétitions pour les débutants, 15 pour les confirmés et 20 pour les athlètes.



3 GAINAGE

Coudes et pieds au sol, descendez le bassin. Montez sur les bras (voir photo) en finissant bras tendus avant de redescendre. 5 montées pour les débutants, 10 pour les confirmés et 15 pour les athlètes.

PHOTOS
BERNARD PAPON



4 FESSIERS

Bras tendus vers l'arrière. Ressortez le bassin puis descendez et touchez brièvement le sol. Quand vous êtes haut, contractez les fessiers et expirez. 10 fois pour les débutants, 15 pour les confirmés et 20 pour les athlètes.



5 QUADRICEPS

Mains sur les hanches, jambe droite pliée, la gauche derrière. Descendez et touchez brièvement le sol en poussant bien sur la jambe avant et en tendant l'arrière. 5 fois par jambe pour les débutants, 10 pour les confirmés, 15 pour les athlètes.



6 BRAS

Écartez les jambes, montez le manche à balai jusqu'en haut en inspirant et en gardant les bras tendus. Expirez et redescendez. 10 fois pour les débutants, 15 pour les confirmés et 20 pour les athlètes.



7 MOLLETS

Manche à balai sur la nuque, mains bien écartées, pieds dans l'alignement du bassin, montez 1" sur les mollets et redescendez. 20 montées pour les débutants, 25 pour les confirmés et 30 pour les athlètes.



8 QUADRICEPS

Mains sur les hanches, accomplissez une fente avant suivi d'une fente arrière. Votre genou ne touche pas le sol. 5 fois par jambe pour les débutants, 10 pour les confirmés et 15 pour les athlètes.