



# 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<sup>e</sup> 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 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

S'allonger sur le dos, plier les jambes, relever la tête et les omoplates, mains au sol, près des fesses. Lever les jambes à la perpendiculaire, les déplier puis les replier sans qu'elles touchent le sol. Ne pas creuser le dos. 15 fois pour les débutants, 20 fois et 30 fois pour les autres.



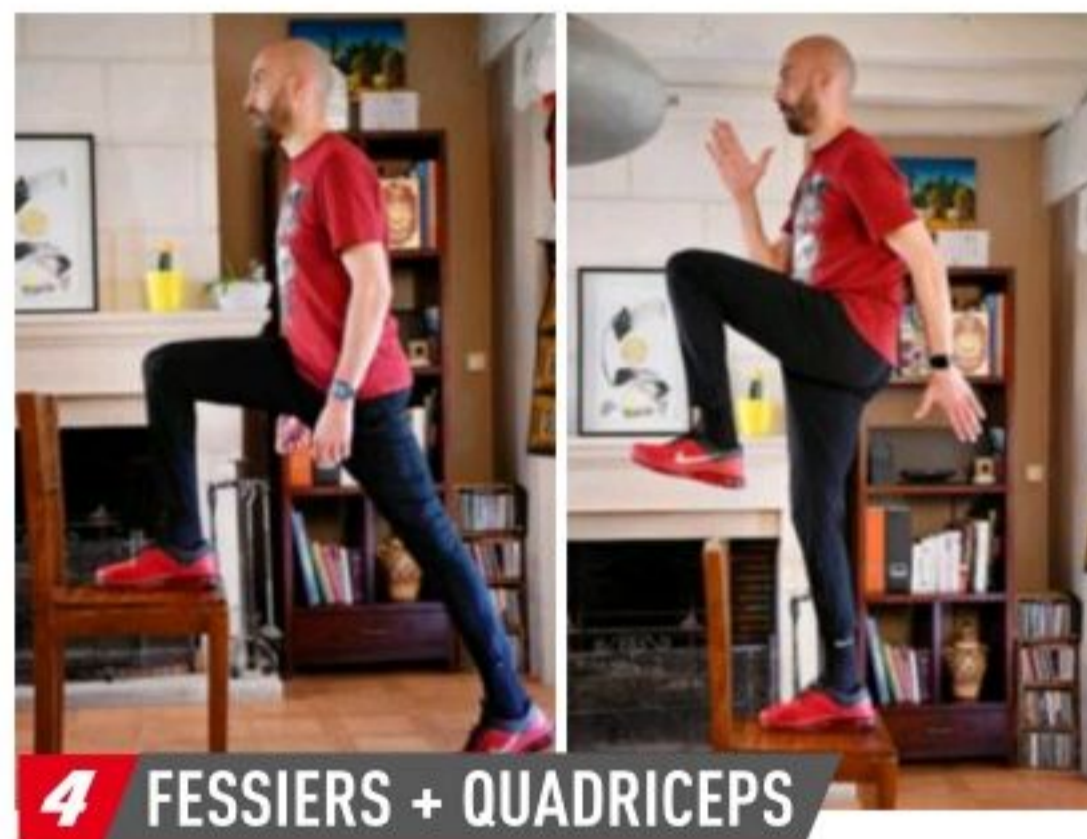
### 2 DORSAUX

À plat ventre, jambes tendues. Croiser les bras dans le dos et monter et descendre le buste. Les pieds restent au sol. 15 fois pour les novices, 20 fois pour les confirmés et 30 fois pour les athlètes.



### 3 GAINAGE

Se positionner en appui au sol sur les coudes, contracter les abdos et les fessiers, rentrer le bassin. Tendre le bras gauche puis le droit. Les débutants peuvent juste lever le coude sur le côté. Pendant 15", 20" ou 30" suivant le niveau.



### 4 FESSIERS + QUADRICEPS

Mettre le pied droit sur la chaise. Prendre appui pour monter sur la chaise puis lever le genou gauche. Puis changer de jambe. 15 fois par jambe pour les débutants, 20 fois pour les confirmés et 30 fois pour les athlètes.



### 5 BRAS

Écarter les pieds, largeur de bassin. Ils ne doivent pas bouger pendant l'exercice. Prendre les bouteilles en main, puis bouger les bras de manière hyper dynamique en regardant devant soi. 15 fois, 20 fois ou 30 fois suivant le niveau.



### 6 FESSIERS + ISCHIO

S'allonger sur le dos, les talons sur la chaise, les mains tendues le long du corps, tête posée. L'objectif est de monter le bassin, tenir une seconde en haut et redescendre vite. 15 fois pour les novices, 20 fois pour les confirmés et 30 fois pour les athlètes.



### 7 CARDIO + BAS DU CORPS

Le travail musculaire consiste en une fente et un quart de squat. Mains sur les hanches, partir en fente, faire un squat, revenir en fente, enchaîner par un squat et ainsi de suite. Pas besoin de faire de grandes fentes. Pendant 15", 20" ou 30" suivant le niveau.



### 8 CARDIO

Écarter les bras et les jambes puis les ramener en même temps, dans un bon rythme. 15 fois pour les novices, 20 fois pour les confirmés et 30 fois pour les athlètes.

PHOTOS : BERNARD PAPON