



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 deux fois pour les débutants, trois pour les confirmés et quatre pour les pros. Avec 20" 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

Sur le dos, jambes tendues, tête relevée, manche à balai devant votre visage avec les coudes au sol. Montez la tête, le buste et finissez bras tendus en haut. Revenez. 20" pour les débutants, 30" pour les confirmés et 40" pour les athlètes.



2 DORSAUX

À plat ventre, jambes tendues, bras tendus au-dessus du sol, manche à balai en mains. Touchez votre jambe droite avec la main droite en gardant les bras tendus. Idem pour la gauche. 20" pour les débutants (sans balai), 30" pour les confirmés et 40" pour les athlètes.



3 GAINAGE

Abdos et fessiers contractés, bassin rentré, bras et jambes tendus. Levez successivement le bras droit devant vous puis le gauche, puis talon-fesse gauche et talon-fesse droit. Recommencez. 20" pour les débutants, 30" pour les confirmés et 40" pour les athlètes.



4 BRAS

Placé sur le bord de chaise, jambes fléchies, descendez et remontez. Dans la foulée, tendez les jambes, redescendez et remontez. Puis alternez. 20" pour les débutants, 30" pour les confirmés et 40" pour les athlètes.



5 JAMBES

Manche à balai sous la nuque, jambes dans l'alignement du bassin, descendez brièvement sur la chaise en regardant devant vous. Remontez avec un genou devant. Alternez. 20" pour les débutants, 30" pour les confirmés et 40" pour les athlètes.



6 JAMBES

Faites une ligne avec 2 torchons. Placez-vous sur un côté. Faites 3 montées de genou et basculez de l'autre côté de la ligne. Regardez devant vous, en coordonnant vos bras. 20" pour les débutants, 30" pour les confirmés et 40" pour les athlètes.



7 JAMBES

Mains tendues sur les fesses, effectuez une série de talons-fesses, mettez du rythme. 20" pour les débutants, 30" pour les confirmés et 40" pour les athlètes.



8 JAMBES

Espaced 2 torchons d'un pied. Jambes un peu fléchies au-dessus d'un torchon, mains sur les hanches, faites un pas chassé de gauche à droite. Tendez bien la jambe qui part vers l'extérieur. Alternez. 20" pour les débutants, 30" pour les confirmés et 40" pour les athlètes.

PHOTOS : BERNARD PAPON