



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 2' 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

Assis, pieds sur les talons, la bouteille (1,5 L pour tous) sur la nuque, levez les pieds et montez les bras tendus avant de les ramener sur la nuque. 10'' pour les débutants, 15'' pour les confirmés et 15'' pour les athlètes.



2 DORSAUX

À plat ventre, jambes tendues au sol comme les bras, faites de petits battements avec les mains (les paumes se regardent) sans toucher le sol. 10'' pour les débutants, 15'' pour les confirmés et 15'' pour les athlètes.



3 GAINAGE

Abdos et fessiers contractés, bassin rentré, tenez sur les coudes (1 phase), puis sur les bras, puis sur un côté sans toucher le sol avec les genoux et un bras tendu en l'air. Idem de l'autre côté. 10'' par phase pour les débutants, 15'' par phase pour les confirmés et 20'' par phase pour les athlètes.



4 JAMBES-BRAS

Adossé à une chaise (avec coussin), pieds et jambes dans la largeur du bassin, mains croisées sur la poitrine, montez le bassin puis un genou et revenez. Athlètes et confirmés tendent la jambe avant de revenir. 4 fois par jambe pour les débutants, 4 fois pour les confirmés et 5 fois pour les athlètes.



5 JAMBES

Montez, de manière dynamique, les jambes toujours tendues en alternance, orteils relevés vers le haut et gardez le pied léger en le posant au sol. 15'' pour les débutants, 20'' pour les confirmés et 25'' pour les athlètes.



6 JAMBES

Espacez 3 torchons d'un pied. Faites 3 appuis à côté du premier, puis 2 entre le 1^{er} et le 2^e. Idem entre le 2^e et le 3^e puis de nouveau 3 appuis au-delà du 3^e. Repartez dans l'autre sens, en rythme. 15'' pour les débutants, 20'' pour les confirmés et 20'' pour les athlètes.



7 QUADRICEPS

Collé à la chaise, levez la jambe droite, bras tendus devant vous. Comptez 3'' pour descendre et vous asseoir. Reposez la jambe et enchaînez immédiatement un petit saut pieds joints. Recommencez en rythme. 4 fois par jambe pour les débutants, 3 fois pour les confirmés et 4 fois pour les athlètes.

PHOTOS :
BERNARD PAPON



8 CARDIO

Effectuez 10 montées de genoux, puis 6 belles fentes avant dans la foulée et enchaînez sur 10 talons-fesses. Recommencez le mouvement, montez en intensité. 4 mouvements complets pour les débutants, 5 pour les confirmés et 6 pour les athlètes.