



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 et pensez à vous échauffer.

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

Sur le dos, jambes pliées, bras tendus le long du corps. Avec les bras toujours tendus, aller chercher devant en glissant sur la chaussure, le plus loin possible. 10 répétitions pour les débutants, 15 pour les confirmés, 20 pour les athlètes.



2 DORSAUX

À plat ventre, les mains sous le menton, monter les bras et les jambes en même temps. À répéter 10 fois pour les débutants, 15 fois pour les confirmés et 20 fois pour les athlètes.



3 GAINAGE LATÉRAL

S'allonger sur le côté, avec un alignement jambes, bassin et buste. Faire des petits mouvements, avec un appui sur l'avant-bras droit et la main sur la hanche gauche. Puis changer de côté. À faire de chaque côté, pendant 20 secondes, 30 ou 45 suivant le niveau.



4 FESSIERS + ISCHIO-JAMBIERS

Se mettre à quatre pattes, mains et genoux au sol et donner un grand coup de pied en arrière, la jambe pliée. À faire 5 fois par jambe pour les novices, 10 pour les confirmés et 15 pour les pros.



PHOTOS
BERNARD PAPON

5 BRAS

Ce sont des pompes debout. Se coller à un pan de mur et compter trois pas. Se mettre face au mur, bras tendus et descendre en basculant vers l'avant puis remonter. 10, 15 ou 20 répétitions suivant le niveau.



6 CUISSES

Tenir le manche à balai à deux mains sous la nuque. Prendre un écart de jambes un peu plus large que le bassin. Écarter les pieds vers l'extérieur et descendre. 10 fois pour les débutants, 15 pour les confirmés et 20 pour les pros.



7 BRAS

Toujours avec le manche, prendre un écart de jambes bien plus large que le bassin. Bras tendu, buste en avant et mains au niveau du bas des cuisses et monter, toujours bras tendus. 5, 10 ou 15 répétitions suivant le niveau.



8 ADDUCTEURS

Petit travail cardio. Se tenir droit, mains sur les hanches et sautiller en écartant les pieds, sur la pointe. Toujours regarder droit devant. 30, 40 ou 50 répétitions. Et avant la séance de demain, penser à manger des pâtes ce soir !