



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

Se mettre sur le dos, tête levée, jambes pliées en l'air et mettre la bouteille sur les chevilles. Toucher, avec les mains, le sol derrière la tête puis la bouteille. Ne pas trop descendre les jambes et essayer de garder la bouteille à l'équilibre. Les débutants peuvent toucher les genoux plutôt que la bouteille. Pendant 15, 20 ou 25 secondes suivant le niveau.



2 DORSAUX

Se mettre à plat ventre, bras et jambes tendus au sol, la tête étant relevée. Lever la jambe et le bras droits et tenir une seconde. Puis changer de côté. Pendant 20 secondes pour les débutants, 25 secondes pour les confirmés et 30 secondes pour les athlètes.



3 GAINAGE

Les débutants prennent une bouteille de 0,5 l, les autres d'1,5 l. S'installer au sol sur le côté, en appui sur le pied et l'avant-bras. Garder un bon alignement entre le bassin et le buste. Les débutants prennent la bouteille, la passent sous le bras et la remontent à l'horizontale, bras plié. Les confirmés et les athlètes font le même geste mais, à la fin, tendent le bras et le ramènent. 15, 20 ou 25 secondes par côté selon le niveau.



4 ISCHIOS-FESSIERS

S'installer dos au sol, les talons sur la chaise, tête posée au sol, bras le long du corps. Monter le bassin en restant sur les talons. En haut, bien contracter les fessiers. Tenir une seconde et redescendre. 6 répétitions pour les débutants, 8 et 10 pour les autres.



5 BRAS

Exercice de pompes. Au sol, en appui sur les genoux et les mains, descendre sans toucher, tenir une demi-seconde puis pousser. 5 répétitions pour les débutants, 6 pour les confirmés et 7 pour les athlètes.



6 COORDINATION

Pieds dans l'axe, rapprocher les jambes au maximum. Prendre le manche à balai de part et d'autre, bras tendus. Monter les bras au-dessus de la tête, et en même temps, écarter les jambes. Puis regrouper. Pendant 15, 20 ou 25 secondes suivant le niveau.



7 QUADRICEPS

S'asseoir sur la chaise, tendre les bras devant soi avec le balai, soulever la jambe gauche et se lever de la chaise uniquement avec la force de la jambe droite en gardant les bras tendus. Poser la jambe gauche, redescendre tranquillement. Et recommencer. À répéter 6 fois par jambe pour les débutants, 7 et 8 fois pour les autres. Récupérer 30 secondes avant de changer de jambe.

PHOTOS :
BERNARD PAPON



8 CARDIO

Enchaîner dix montées de genou, un squat, bloquer une demi-seconde, dix talons-fesses, un squat, bloquer une demi-seconde et après, dix montées jambes tendues, orteils relevés vers le haut, un squat, bloquer puis recommencer le mouvement. 2 mouvements pour les débutants, 3 pour les confirmés, 4 pour les athlètes.