



## 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 8 h 30.

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 3' entre chaque circuit.**

« L'Équipe » vous propose des exercices quotidiens à domicile mis en place par **Bob Tahri**. Retrouvez aussi l'ancien athlète sur notre page Facebook pour un live, aujourd'hui, à 11 heures.



### 1 ABDOMINAUX

Sur le dos, jambes pliées, pieds relevés, bouteille (1,5 l) sur les chevilles, touchez le sol avec les mains en arrière, revenez. Accomplissez le geste avec la bouteille, revenez. Récupérez 1'' et recommencez le mouvement complet. 15 fois pour les débutants, 20 pour les confirmés et 25 pour les athlètes.



### 2 DORSAUX

À plat ventre, jambes tendues au sol, tête et buste un peu levés, bras pliés sur le manche à balai, tendez le devant vous puis passez le derrière la tête, sans toucher la nuque et revenez. Gérez bien votre effort. 20'' pour les débutants, 25'' pour les confirmés et 30'' pour les athlètes.



### 3 GAINAGE

Abdos et fessiers contractés, bassin rentré, jambes et bras tendus, placez le sac à dos lesté de 3 bouteilles d'1,5 l (2 pour les débutants) sur votre côté gauche. Avec le bras droit, ramenez le sur votre droite. Idem avec le bras gauche. 25'' pour les débutants et confirmés, 30'' pour les athlètes.



### 4 QUADRICEPS

Sac à dos lesté (2 bouteilles; 1 pour les débutants), à genoux, sur la pointe des pieds, bras tendus devant vous, descendez en 3 secondes, dos droit. Dès que vous sentez la tension dans les quadriceps, remontez à la force des abdos et quadris. 8 fois pour les débutants et confirmés ; 10 fois pour les athlètes.

### 5 JAMBES

Placez 2 torchons en croix. Mettez le pied droit devant, le gauche derrière. Mains sur les hanches, sautez en écartant les jambes. Revenez avec le pied gauche devant et le droit derrière. Enchaînez. Confirmés et athlètes le font avec le balai sur la nuque. 20'' pour les débutants, 25'' pour les confirmés et 30'' pour les athlètes.



PHOTOS :  
BERNARD PAPON

### 6 BRAS

Jambes un peu fléchies, manche à balai passé dans les lanières du sac à dos lesté (2 bouteilles pour les débutants), montez le manche au niveau des pectoraux et enchaînez bras tendus en l'air. Redescendez tranquillement, bras tendus.

10 fois pour les débutants et confirmés ;  
12 pour les athlètes.



### 7 CUISSES-FESSIERS



Proche de la chaise (avec coussin pour les débutants), dos droit, mains sur les hanches, levez une jambe, descendez en 2'' et remontez tout seul, à la force de la jambe au sol. Faites un petit saut. Récupérez 1'' et recommencez. 5 fois par jambe pour les débutants, 6 fois pour les confirmés et 8 fois pour les athlètes.

### 8 CARDIO



Espaced 3 torchons de 2 pieds. Genoux un peu fléchis, pieds de part et d'autre du 1<sup>er</sup> torchon, sautez en latéral au-dessus du 2<sup>e</sup> puis du 3<sup>e</sup>. Repartez dans l'autre sens, avec 2 montées de genoux entre les torchons. Recommencez le mouvement. 20'' pour les débutants, 25'' pour les confirmés et 30'' pour les athlètes.