



# La séance du jour du #Boblequipechallenge

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 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 OBLIQUES

Partir assis, les genoux pliés prendre la bouteille et faites-la passer de droite à gauche. Pour les débutants, les pieds restent au sol, pour les confirmés et les athlètes, il faut les relever. La bouteille ne doit pas toucher le sol. 10, 15 ou 20 fois de chaque côté selon le niveau.



## 2 DORSAUX

Se mettre à plat ventre, les pieds au sol. Tenir le balai derrière la nuque puis tendre les bras en avant. 5 répétitions pour les débutants, 10 pour les confirmés, 15 pour les pros.



## 3 GAINAGE

Partir bras tendus, les jambes jointes, contracter les abdos, serrer les fesses et descendre le bassin. L'objectif est de faire des montées de genoux, mais très doucement, en gardant le genou dans l'axe. 10 montées de genoux pour les novices, 15 et 20 pour les autres.



## 4 BRAS

Prendre deux bouteilles d'eau, écarter les jambes, le dos plié en avant, bras tendus. Regarder devant, monter les bouteilles d'eau sur les côtés en gardant les bras tendus et revenir. À répéter dix fois pour les débutants, 15 fois pour les confirmés et 20 pour les athlètes.



## 5 MOLLETS

En appui au sol, bras tendus, les pieds sur la pointe puis avancer sur la pointe. 10, 15 et 20 répétitions suivant le niveau.



## 6 QUADRICEPS

Faire la chaise en plaquant son dos au mur, tenir les deux bouteilles d'eau bras tendus vers le bas et regarder droit devant. Tenir 20 secondes pour les débutants, 25 secondes pour les confirmés et 30 secondes pour les athlètes.



## 7 CARDIO

Sautiller avec des petites montées de genoux et de la fréquence. Être régulier dans le rythme, ne pas oublier d'utiliser les bras, dans l'axe du corps, être relâché. 30, 40 ou 50 secondes selon le niveau.



## 8 CARDIO

Garder son rythme, ne pas partir trop vite. Commencer les mains sur les hanches, la jambe droite en avant, la gauche un peu derrière. Puis faire des petites fentes dynamiques en regardant toujours devant soi. Bien gérer sa respiration sans se mettre dans le rouge. 30, 40 ou 50 secondes selon le niveau.