



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, des fruits par exemple...

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

S'allonger sur le dos. Jambes relevées à 90°, tête relevée, bras tendus. L'objectif est d'aller toucher les chaussures près du talon. 10 répétitions pour les débutants, 15 pour les confirmés, 20 pour les athlètes.



2 DORSAUX

À plat ventre, pieds au sol, relever le buste, tendre les bras et faire des petits battements croisés. Le tout pendant 15, 20 ou 30 secondes selon le niveau.

PHOTOS : BERNARD PAPON



3 GAINAGE

Le plus important : avoir une bonne posture, contracter les abdos et les fessiers. En appui sur les avant-bras, jambes tendues. Tenir 45 secondes pour les débutants, 1 minute pour les confirmés et 1 minute 15 secondes pour les athlètes.



4 CARDIO

Un exercice de *squat jump*. Partir debout, les mains jointes, descendre sur la chaise, la toucher et remonter en faisant un petit saut en s'aidant des mains. 10, 15 ou 20 répétitions suivant le niveau.



5 BRAS

Des pompes complètes. Pieds un peu écartés, mains écartées à largeur d'épaule et descendre. Puis remonter. Se concentrer sur la phase de montée. 5 répétitions pour les novices, 10 pour les confirmés, 15 pour les pros.



6 CARDIO

Mettre les mains devant soi, une jambe derrière, tendue, puis la monter, les bras servant de balance. Prendre son temps, ne pas se mettre dans le rouge. 5 fois par jambe pour les débutants, 10 et 15 fois pour les autres.



7 CARDIO

Pieds joints, mains sur les hanches et enchaîner les petits sauts dynamiques, droite, gauche, jambes tendues. Prendre un bon rythme. 20, 30 ou 45 secondes selon le niveau.



8 CARDIO

Prendre deux bouteilles d'eau. Une jambe en avant, l'autre en retrait. Puis alterner, bras tendu, bras fléchi. Garder le rythme, serrer les dents et regarder devant soi. Puis changer de jambe. 15 secondes chaque jambe pour les débutants, 20 et 30 secondes pour les autres.