



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 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 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

Se mettre sur le dos, plier les jambes, les bras le long du corps et relever la tête et les omoplates. Puis faire des petits battements avec les bras tout en contractant les abdos. Regarder droit devant soi. 20, 30 ou 40 battements suivant le niveau.



2 DORSAUX

À plat ventre, jambes tendues au sol, bras écartés en équerre. L'objectif est de monter le haut du corps, sur 1 seconde, puis de redescendre. 10 répétitions pour les débutants, 15 pour les confirmés, 20 pour les athlètes.

PHOTOS : BERNARD PAPON



3 GAINAGE

Contracter les abdos et les fessiers, avec un bon alignement entre les jambes, le bassin et le buste. Partir bras et jambes tendus et toucher le bouchon de la bouteille d'eau opposée. Les débutants peuvent toucher le milieu de la bouteille. Pendant 20, 30 ou 40 secondes suivant le niveau.



4 FESSIERS + DOS

Partir à quatre pattes. Plier le coude droit qui va toucher le genou gauche puis tendre le bras droit et la jambe gauche en même temps. Puis revenir et répéter le mouvement. Passer ensuite au coude gauche et au genou droit. Pensez à relever la main. 5 fois par jambe pour les débutants, 10 et 15 fois pour les autres.



5 FESSIERS + CUISSES

Prendre un pan de mur ou un support où poser sa main. Prendre appui sur la main gauche et tendre sur le côté la jambe droite puis, sans la poser, la lever devant en pliant le genou. 10, 15 ou 20 fois par jambe suivant le niveau.



6 CARDIO

Poser une bouteille d'eau par terre. À partir de celle-ci, calculer cinq pas. Poser la deuxième. Puis faire un 8 entre les bouteilles avec des petits pas de course, avant, arrière. Se concentrer sur sa respiration. Pendant 20 secondes pour les débutants, 30 secondes pour les confirmés, 40 secondes pour les pros.



7 BRAS

Genoux au sol, croiser les jambes. Ramener un peu les mains vers l'intérieur. Plier les bras, descendre puis remonter. Se concentrer sur la montée. 3 répétitions pour les novices, 5 et 10 pour les autres.



8 CARDIO

Espacer les deux bouteilles d'eau de cinq pas. Se mettre au milieu et toucher une bouteille puis l'autre en descendant bien. Une fois à l'aise, mettre plus de rythme et regarder devant si possible. Pendant 20 secondes pour les débutants, 30 secondes pour les confirmés et 40 secondes pour les athlètes.