



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 en début 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

Sur le dos, jambes et bras tendus, levez bras, tête et buste, pliez une jambe et touchez votre chaussure. Revenez et alternez. 15 fois pour les débutants (qui ne touchent que leur genou), 20 pour les confirmés et 30 pour les athlètes.



2 DORSAUX

À plat ventre, jambes tendues, une bouteille derrière la nuque, levez légèrement le buste et venez toucher le sol avec la bouteille. Revenez, toujours avec le buste relevé. 15'' pour les débutants, 20'' pour les confirmés et 30'' pour les athlètes.



3 GAINAGE

Bras et jambes tendus, abdos et fessiers contractés, bassin rentré, prenez la bouteille d'eau sur votre droite et ramenez-la sur votre gauche, en passant sous votre bras. Alternez. 15 fois pour les débutants (qui peuvent mettre les genoux à terre), 20 fois pour les confirmés et 30 fois pour les athlètes.

4 JAMBES

Espacez 2 bouteilles d'eau de 5 pieds. Mains devant vous, jambes pliées, sautez de l'une à l'autre en latéral (pas vers le haut). Mettez du rythme sans vous mettre dans le rouge. 15 fois pour les débutants, 20 fois pour les confirmés et 30 fois pour les athlètes.



5 QUADRICEPS ET FESSIERS



Mains sur les hanches, partez en fente avant, puis dans la foulée en fente arrière et fente sur le côté en croisant. Recommencez pendant 15 fois par jambe pour les débutants, 20 fois pour les confirmés et 30 fois pour les athlètes. Récupérez 30'' avant l'autre jambe.



6 CARDIO

Espacez 2 bouteilles d'eau de 5 pieds, mettez-vous un peu en retrait. Sautez de l'une à l'autre, dans un bon rythme. Essayez d'être coordonné avec vos bras. 15 fois pour les débutants, 20 pour les confirmés et 30 pour les athlètes.

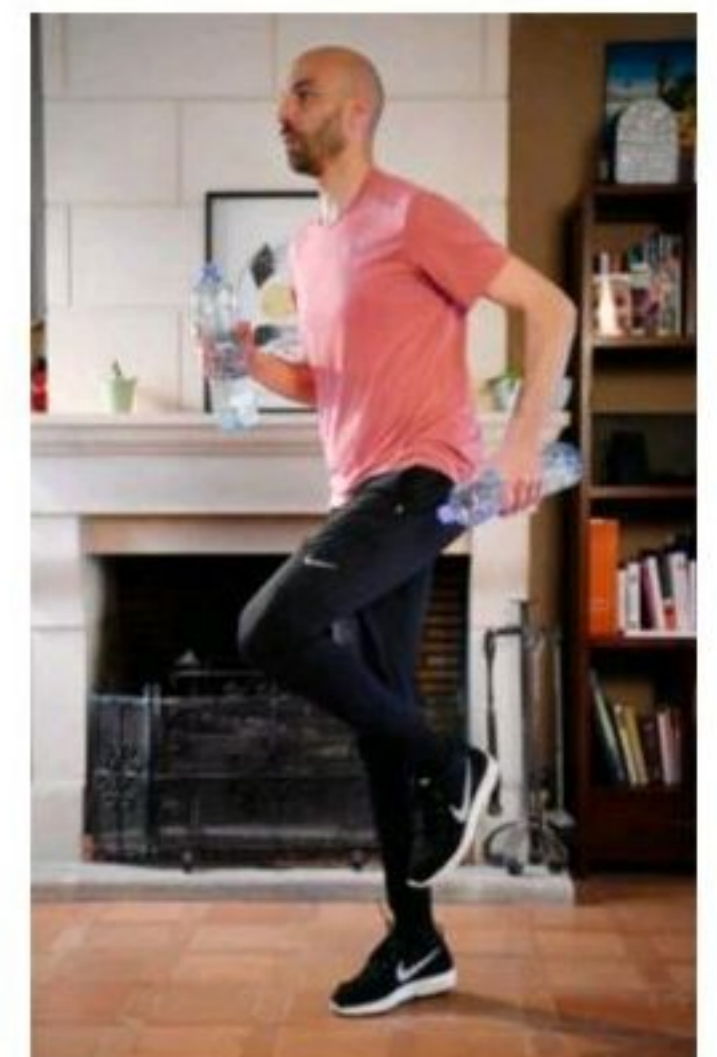
7 CHAÎNE POSTÉRIEURE



Surélevez bras et jambes tendus, abdos et fessiers contractés, bassin sorti. Les débutants restent 15'' dans cette position. Confirmés (20'') et athlètes (30''), vous, vous devez ramener les jambes l'une après l'autre vers vous.

8 CARDIO

1 bouteille d'eau dans chaque main. Courez sur place à un bon rythme. Regardez droit devant et coordonnez bien les bras en gérant la position des bouteilles. 15'' pour les débutants, 20'' pour les confirmés et 30'' pour les athlètes.



PHOTOS : BERNARD PAPON