



Programme estival CBB U13/U15/U18



Présentation du programme

Vous trouverez à travers ce document un programme physique afin d'aborder cette période d'été et être dans les meilleures conditions pour aborder la reprise. Nous avons essayé de proposer un programme original et entraînant afin que vous puissiez vous investir à 100%.

Objectifs du programme

- Développer votre autonomie en vous laissant la possibilité de créer votre semaine d'entraînement
- Conserver une forme physique régulière à travers de nombreuses activités physiques variées
- Développer les qualités de souplesse et de mobilité
- Prendre du plaisir, se challenger et développer de nouvelles compétences

Organisation du programme d'entraînement

- 30 jours pour réaliser 50 défis (du 13 Juillet 2026 au 16 Août 2026)
- 50 défis regroupés en 5 catégories différentes
- Autonomie totale dans l'organisation sur les 30 jours
- Fiche individuelle pour suivre l'évolution de chacun(e) avec un système de bonus et évaluation de la séance

Les catégories des défis :

Défis Rouge = Aérobic

Défis Vert = Renforcement musculaire

Défis Bleu = Récupération

Défis Jaune = FUN

Défis Violet = Divers

L'objectif n'est pas de faire toutes les catégories de défis les uns à la suite des autres mais de pouvoir alterner entre chaque couleur au cours des 30 jours de travail. Vous pourrez partager vos défis via des photos ou vidéos sur vos groupes WhatsApp. Vous pouvez également les partager sur Instagram en identifiant le club **@clubcbb**. **A la fin de la période, merci de ramener vos fiches défis à vos premiers entraînements !**

Cela nous permettra d'améliorer le programme pour les années à venir !

Quelques règles à respecter :

- Varier les types de terrains : ne pas courir sur un terrain dur et accidenté pouvant accroître le risque de blessures
- Amusez-vous sur des terrains vallonnés, des marches, chemins etc
- Courez avec des chaussures adaptées
- Mangez un petit encas sucré 30 min avant le début de votre séance
- Bien vous hydrater avant, pendant et après la séance
- Faites-vous plaisir et challengez-vous !

Pour toutes questions, la commission technique reste disponible, veuillez nous envoyer un mail à l'adresse suivante : com.sport.cbb@gmail.com



Programme estival CBB U13/U15/U18



Nom :

Prénom :

	Défis Rouge catégorie 1 : Aérobic	Date du Défi	Défi réalisé Entourer la case		Bonus réalisé Entourer la case		Évaluation de la séance Entourer la case			
Défi 1	Courir une heure sans s'arrêter sur une allure de footing. <i>Bonus : organiser son parcours dans des marches, des côtes</i>		👍	👎	🔥	👎	Easy 😊	Difficile 😬	Amusant 😄	Reposant 😴
Défi 2	Effectuer une heure de run&bike : un vélo pour 2, un qui pédale l'autre court, échanger quand vous voulez. <i>Bonus : Effectuer trois grandes montées pendant run&bike</i>		👍	👎	🔥	👎	😄	😬	😄	😴
Défi 3	Après 10 min d'échauffement, réaliser 30 accélérations de 15 à 30 secondes entrecoupées d'un temps de récupération de la même durée. Finir par 10 mn de footing. <i>Bonus : Interdiction de marcher pendant la récup</i>		👍	👎	🔥	👎	😄	😬	😄	😴
Défi 4	Effectuer une randonnée/marche de 3h minimum <i>Bonus : dépasser les 800 mètres de dénivela positif</i>		👍	👎	🔥	👎	😄	😬	😄	😴
Défi 5	Après 10min d'échauffement, réaliser la pyramide suivante 25m-50m-100m-200m-400m-800m-400m-200m-100m-50m-25m Je cours le plus vite possible et je reviens en marchant pour passer au palier suivant. <i>Bonus : Réaliser cette séance 3 fois sur les 30 jours</i>		👍	👎	🔥	👎	😄	😬	😄	😴
Défi 6	Après 10min d'échauffement, nager durant 15min sans s'arrêter ni se tenir <i>Bonus : réaliser 15 minutes de crawl uniquement</i>		👍	👎	🔥	👎	😄	😬	😄	😴
Défi 7	Effectuer 50km de vélo sur 1 semaine <i>Bonus : Faire plus de 15km en une journée</i>		👍	👎	🔥	👎	😄	😬	😄	😴
Défi 8	Réaliser un mini triathlon : 10min de nage, 1h de vélo, 30 minutes de footing <i>Bonus : Le faire 2 fois en 2 semaines</i>		👍	👎	🔥	👎	😄	😬	😄	😴
Défi 9	Après 10min d'échauffement, réaliser 10 sprints de 5sec et 10 courses de 20 secondes à allure rapide : 30 minutes au total <i>Bonus : Faire 5 sprint en côte</i>		👍	👎	🔥	👎	😄	😬	😄	😴

Pour toutes questions, la commission technique reste disponible, veuillez nous envoyer un mail à l'adresse suivante : com.sport.cbb@gmail.com



Programme estival CBB U13/U15/U18



Nom :

Prénom :

	Défis Vert catégorie 2 : Renforcement musculaire	Date du Défi	Défi réalisé Entourer la case		Bonus réalisé Entourer la case		Évaluation de la séance Entourer la case			
Défi 1	AMRAP (As Many Rep As Possible), après un échauffement de 10min, vous avez 12 minutes pour faire le maximum de saut à la corde à sauter. <i>Bonus : Poster votre score (nombre de répétitions) avec une image ou un passage vidéo et identifier @clubcbb sur Instagram en Story</i>		👍	👎	🔥	👎	Easy 😊	Difficile 😓	Amusant 😄	Reposant 😌
Défi 2	EMOM (Every Minute On Minute), après un échauffement de 10min, vous devez effectuer 10 fentes par jambe toute les minutes, jusqu'à 12 minutes. Le départ se fait toute les minutes (ex : je fini en 35 sec, il me reste 25 sec avant de repartir) <i>Bonus : Je les tentes de façons dynarnique avec un petit saut</i>		👍	👎	🔥	👎	😊	😓	😄	😌
Défi 3	For Time, après un échauffement de 10min, réaliser 100 sauts, départ assis sur un chaise. <i>Bonus : Poster votre score (temps) avec une image ou un passage vidéo en Story sur Instagram en identifiant @clubcbb</i>		👍	👎	🔥	👎	😊	😓	😄	😌
Défi 4	Après un échauffement de 10min, travaillez pendant 25mn de la manière suivante : squat, une pompe, un jumping jack et une fente de chaque coté, puis enchaîner le même travail avec 2 de chaque exos, puis 3, 4 ... <i>Bonus : Effectuer la séance à plusieurs</i>		👍	👎	🔥	👎	😊	😓	😄	😌
Défi 5	Après un échauffement de 10min, réalisé le plus de tours sur le circuit suivant (en 20 minutes) : 20 squats, 10 pompes, 20 fentes, 30 abdos <i>Bonus : Effectuer la séance dans un lieu "insolite" et poster une image ou un passage vidéo en Story sur Instagram en identifiant @clubcbb</i>		👍	👎	🔥	👎	😊	😓	😄	😌
Défi 6	Effectuer 10min de gainage, vous pouvez varier les positions. 2min de récup maximum (serrez bien le ventre et les fesses !) <i>Bonus : Effectuer la séance 2 fois dans la journée</i>		👍	👎	🔥	👎	😊	😓	😄	😌
Défi 7	EMOM (Every Minute On Minute), après un échauffement de 10min, vous devez effectuer 10 squat 10 abdos. Augmenter de une répétition toute les minutes. Si vous n'êtes pas capable de reprendre à la minute, c'est la fin. Noter le nombre de rep réalisé dans la dernière minute <i>Bonus : Rajouter 2 pompes par minute en plus des 2 exos</i>		👍	👎	🔥	👎	😊	😓	😄	😌
Défi 8	Trouver un WOD (Work Of Day) sur YouTube et l'effectuer pendant 30min mini <i>Bonus : Créer son propre WOD et poster une vidéo en story sur instagram en identifiant @clubcbb</i>		👍	👎	🔥	👎	😊	😓	😄	😌
Défi 9	Créer votre séance de renforcement respectant la consigne suivante : 2 exos de gainage. 2 exos pour le bas du corps, 2 exos pour le haut, 1 exo cardio 20 secondes de travail, 10 secondes de récup pendant 20 minutes minimum <i>Bonus : Le faire avec un binôme (parents, frère, sœur, amis ...)</i>		👍	👎	🔥	👎	😊	😓	😄	😌

Pour toutes questions, la commission technique reste disponible, veuillez nous envoyer un mail à l'adresse suivante : com.sport.cbb@gmail.com



Programme estival CBB U13/U15/U18



Nom :

Prénom :

	Défis Bleu catégorie 3 : Récupération	Date du Défi	Défi réalisé Entourer la case		Bonus réalisé Entourer la case		Évaluation de la séance Entourer la case			
Défi 1	Effectuer une séance de Yoga via YouTube ou Instagram : 30 min mini de travail <i>Bonus : Effectuer la même séance deux fois dans la semaine</i>		👍	👎	🔥	👎	Easy 😊	Difficile 😬	Amusant 😄	Reposant 😴
Défi 2	Effectuer une séance de méditation/respiration via application mobile : 10 min <i>Bonus : Effectuer 3 séances de méditation au sein d'une même semaine</i>		👍	👎	🔥	👎	😊	😬	😄	😴
Défi 3	Prendre un bain froid 10 min les jambes dans l'eau froide après une séance d'un défi rouge ou vert <i>Bonus : Effectuer cela dans un cadre naturel (rivière, cours d'eau, lac etc) et poster une image en story sur Instagram en identifiant @clubcbb</i>		👍	👎	🔥	👎	😊	😬	😄	😴
Défi 4	Effectuer une sieste de 20 min en début d'après midi, 4 jours dans la semaine <i>Bonus : Réussir toute les semaines</i>		👍	👎	🔥	👎	😊	😬	😄	😴
Défi 5	Utiliser un objet type rouleau/balle/ballon pour masser des zones douloureuses musculairement <i>Bonus : Effectuer 1 fois 15 min par semaine, toutes les semaines</i>		👍	👎	🔥	👎	😊	😬	😄	😴
Défi 6	Boire 1L d'eau par jour pendant 30 jours (sans compter l'eau bu lors des séances) <i>Bonus : Convaincre quelqu'un de sa famille de le faire avec soi</i>		👍	👎	🔥	👎	😊	😬	😄	😴
Défi 7	Éviter tout type d'aliments trop sucré durant 3 jours (bonbons, Nutella, gâteaux...) <i>Bonus : Réussir pendant 1 semaine</i>		👍	👎	🔥	👎	😊	😬	😄	😴
Défi 8	Trouver et consommer 5 aliments riches en magnésium et 5 aliments riches vitamine D lors des repas sur une semaine. <i>Bonus : Me dire à quel besoin le magnésium et la vitamine D répondent ?</i>		👍	👎	🔥	👎	😊	😬	😄	😴
Défi 9	Réussir à convaincre une personne de sa famille de me masser la totalité des jambes durant 20 min <i>Bonus : Arriver à bien négocier pour ne pas faire de massage en retour</i>		👍	👎	🔥	👎	😊	😬	😄	😴

Pour toutes questions, la commission technique reste disponible, veuillez nous envoyer un mail à l'adresse suivante : com.sport.cbb@gmail.com



Programme estival CBB U13/U15/U18



Nom :

Prénom :

	Défis Jaune catégorie 4 : FUN	Date du Défi	Défi réalisé		Bonus réalisé		Évaluation de la séance			
			Entourer la case		Entourer la case		Entourer la case			
Défi 1	Créer un parcours d'équilibre le plus cool possible avec le matériel à disposition chez vous : interdiction de toucher le sol <i>Bonus : Poster votre parcours en story Instagram et identifier @clubcbb</i>		👍	👎	🔥	👎	Easy 😊	Difficile 😬	Amusant 😄	Reposant 😴
Défi 2	Aménager un filet dans le jardin pour jouer au tennis, bad, volley : mini 1h30 <i>Bonus : Porter un bandeau sur la tête pour cette activité, me l'envoyer en photo @clubcbb</i>		👍	👎	🔥	👎	😁	😬	😄	😴
Défi 3	Créer et réaliser un trick shot (tir improbable) au basket <i>Bonus : Poster une vidéo en story sur Instagram en identifiant @clubcbb</i>		👍	👎	🔥	👎	😁	😬	😄	😴
Défi 4	Marquer 10LF consécutifs <i>Bonus : Réussir toute les sernaines</i>		👍	👎	🔥	👎	😁	😬	😄	😴
Défi 5	Réaliser un enchainement de jonglage avec les mains, en utilisant 3 balles, et durant 30 secondes sans s'arrêter et sans faire tomber les balles <i>Bonus : Effectuer avec 4 balles</i>		👍	👎	🔥	👎	😁	😬	😄	😴
Défi 6	Tenir debout sur un Swissball pendant 30 secondes <i>Bonus : Pendant 1 min</i>		👍	👎	🔥	👎	😁	😬	😄	😴
Défi 7	Réussir à dribbler avec 3 ballons/balles en même temps, de différents sport <i>Bonus : 4 ballons</i>		👍	👎	🔥	👎	😁	😬	😄	😴
Défi 8	Tenir handstand le plus longtemps possible, aligné contre le mur <i>Bonus : Tenir 5 secondes sans le mur</i>		👍	👎	🔥	👎	😁	😬	😄	😴
Défi 9	Par 2, en position assise dos à dos, faire le plus de passe possible avec une balle de tennis. Si la balle tombe, repartir à 0 <i>Bonus : Rattraper la balle à une seule main.</i>		👍	👎	🔥	👎	😁	😬	😄	😴

Pour toutes questions, la commission technique reste disponible, veuillez nous envoyer un mail à l'adresse suivante : com.sport.cbb@gmail.com



Programme estival CBB U13/U15/U18



Nom :

Prénom :

	Défis Violet 5 : Divers	Date du Défi	Défi réalisé Entourer la case		Bonus réalisé Entourer la case		Évaluation de la séance Entourer la case			
Défi 1	Cuisiner le petit déjeuner pendant 3 jours consécutifs : essayer de manger salé le matin en évitant les sucres <i>Bonus : Cuisiner pour la famille pendant une semaine, uniquement le petit déjeuner</i>		👍	👎	🔥	👎	Easy 😊	Difficile 😬	Amusant 😄	Reposant 😴
Défi 2	Lire un livre en lien avec un domaine qui vous intéresse (sport, culture, roman...) <i>Bonus : Lire 2 livres</i>		👍	👎	🔥	👎	😊	😬	😄	😴
Défi 3	Réaliser un gâteau, pâtisserie sans farine, sans beurre et sans sucre <i>Bonus : Poster votre chef d'oeuvre sur Instagram en identifiant @clubcbb</i>		👍	👎	🔥	👎	😊	😬	😄	😴
Défi 4	Construire son propre mini-panier de basket pour sa chambre avec tout objet que vous trouverez chez vous et le personnalisé aux couleurs de votre équipe favorite <i>Bonus : Vous devez marquer un panier sur ce bijou, et le poster en story sur instagram en identifiant @clubcbb</i>		👍	👎	🔥	👎	😊	😬	😄	😴
Défi 5	Récupérer et commencer à se faire un abum d'au moins une photo de vous au basket, par saison, depuis que vous avez commencé à jouer. Autre que la photo d'équipe sauf si ce n'est pas possible <i>Bonus : construire cet album avec votre famille, si ils ont joué au basket</i>		👍	👎	🔥	👎	😊	😬	😄	😴
Défi 6	Analyser deux quart temps d'un match de basket (au choix) en suivant un joueur Noter ses points forts et faibles (technique, physique, intelligence de jeu) <i>Bonus : Analyser la totalité du match</i>		👍	👎	🔥	👎	😊	😬	😄	😴
Défi 7	Réaliser un cocktail avec au moins 5 ingrédients et lui donner un nom <i>Bonus : Réaliser deux cocktails différents (avec 5 ingrédients différents) et le poster en story sur Instagram en identifiant @clubcbb</i>		👍	👎	🔥	👎	😊	😬	😄	😴
Défi 8	Cuisiné un repas original pour sa famille <i>Bonus : Trouver un thème de soirée</i>		👍	👎	🔥	👎	😊	😬	😄	😴
Défi 9	Regarder Nothing Or Basketball ou Coach Carter sur internet ou Netflix en version originale (anglais) sous titré français <i>Bonus : Regarder une seconde fois le film en sous titre anglais</i>		👍	👎	🔥	👎	😊	😬	😄	😴

Pour toutes questions, la commission technique reste disponible, veuillez nous envoyer un mail à l'adresse suivante : com.sport.cbb@gmail.com