

# Charte de bonne conduite à l'entraînement de basket



**ABC du basket :** A= Amusement, B= Battant, C= Collectif

## Ponctualité :

J'arrive à l'heure et je suis prêt pour le début de l'entraînement à l'heure prévue.

Je quitte l'entraînement et la salle lorsque le coach m'y autorise.



## Respect :

Je dis « **bonjour** » à l'entraîneur et aux joueurs quand j'arrive, et « **au revoir** » quand je pars.

**Je suis à l'écoute du coach.** Je respecte ses consignes et essaye de les appliquer le mieux possible. Je l'aide pour sortir et ensuite ranger le matériel que je respecte. Quand il parle, je mets le ballon sous le bras. Je lui pose des questions si je n'ai pas bien compris. Je prends soin des documents qu'il me remet. **Je donne le meilleur de moi-même.** Je sais que pour progresser, il faut que je me donne à fond. « Le sport = 90% de sueur, 10% de talent. »

Dans les vestiaires, je me douche et je me change sans y régler mes comptes. Je laisse les vestiaires et la salle aussi propres que lorsque je suis entré.



## Organisation :

Je prépare mon sac sans rien oublier. Je n'ai pas besoin d'objet de valeur ni dans mon sac, ni sur le terrain (montre, gourmette, collier,...). Lorsque je quitte la salle, je m'assure de ne rien avoir oublié.

Lors des exercices, j'évite de gêner mes équipiers et m'assure que j'ai assez de place pour les réaliser en toute sécurité.

Mes chaussures sont bien lacées.

Si j'ai les cheveux longs, je les attache. Si je porte des lunettes, celles-ci sont adaptées.



## Collectif :

Le basket est un sport d'équipe. J'ai besoin de toute l'équipe pour progresser. Je respecte mes coéquipiers dans mon attitude, dans mes paroles. Je suis constructif, j'encourage. Mon enthousiasme est positif pour le groupe.

Le président

Cédric Thiry

Le vice-président

Jean-François Thomas

Le responsable technique

Daniel Hermosa