

Tenue et matériel

- Une tenue adéquate à la pratique de l'activité (maillot ou t-shirt + short)
- Une paire de chaussures propres pour l'intérieur du gymnase.
- Une paire de claquettes ou de chaussures pour arriver et partir du gymnase.
- Une gourde ou une bouteille d'eau (remplie avant le début de l'entraînement).

Organisation

- Je suis prêt 15 minutes avant le début de l'entraînement (dans la mesure du possible), je salue les encadrants et j'effectue mon protocole de mobilité. En fin de séance, j'effectue mes étirements et je salue les encadrants.
- En cas d'absence ou de retard à l'entraînement, je préviens mon entraîneur dès que possible. En cas d'absence prévue pour un match, je préviens mon coach le plus tôt possible.
- **STOP TELEPHONE** Je profite du moment présent et je me connecte à mon environnement en laissant mon téléphone portable dans mon sac.
- Je m'assure d'être présent pour l'arbitrage 2x minimum et à la table de marque lorsque c'est mon tour. Si je suis absent, je cherche un remplaçant parmi mes coéquipiers. (financièrement imputable sur la caution)

À l'entraînement

- Je suis à l'écoute lorsque l'entraîneur présente les consignes, ainsi je peux jouer plus rapidement.
- Je respecte mes partenaires et les entraîneurs.
- Je respecte le matériel (on ne s'accroche pas au paniers latéraux ou aux filets, on ne s'assoie pas sur les ballons, etc.). Tu vas être encouragé à essayer, il ne faut pas avoir peur de rater.

En match

- J'arrive à l'heure du rendez-vous et je me change avec mes coéquipiers.
- Je respecte le minibus pendant l'utilisation (déchets, chaussures propres, etc)
- Durant la mi-temps je ne vais pas dans les tribunes, je suis avec mon équipe.
- Je respecte mon coach, mes coéquipiers et mes adversaires. Je respecte les
- arbitres, bénévoles et officiels (les mauvais comportements ne seront pas tolérés).