

## Principes de courtoisie :

- Tenue adaptée à l'entraînement (short / t-shirt / cheveux et lacets attachés, pas de chewing gum)
- Avoir fait ses besoins avant de commencer l'entraînement
- Venir avec sa bouteille d'eau remplie
- Etre à l'heure à l'entraînement (terrain monté, en tenue et bouteille d'eau remplie)
- Avoir un vêtement chaud au début de l'entraînement et pendant les arrêts de jeu
- Faire le silence et être attentif lorsque l'entraîneur parle
- Respecter l'entraîneur, l'adjoint et ses coéquipiers
- Se rassembler rapidement devant l'entraîneur
- Boire au signal de l'entraîneur
- Ne pas faire rebondir les ballons pendant les explications
- Ne pas s'asseoir lorsque l'on va boire et revenir avec sa bouteille pour écouter le retour de l'exercice précédent et les explications de l'exercice suivant
- Poser des questions si on n'a pas compris après les explications de l'entraîneur
- Ne pas s'appuyer sur le caddie, poteaux ou contre le mur
- Ne pas mettre ses mains dans les poches
- Ramasser les ballons et ranger le matériel pendant l'entraînement et à la fin de ce dernier

## Principes d'entraînement :

- Rechercher activement le progrès et tout mettre en œuvre pour progresser (viser son meilleur niveau)
- Ne jamais abandonner, refuser les ballons ou les exercices
- Ne pas préjuger de ce que l'on peut faire, on fait.
- Essayer, échouer, recommencer
- Respecter les exigences techniques et tactiques demandées par l'entraîneur
- On peut faire une erreur mais on met tout en œuvre pour ne pas la répéter 2 fois
- Ne pas se chercher d'excuse ou de justification si on n'y arrive pas ou qu'on fait une faute
- Ne pas reporter la faute sur son coéquipier ou coéquipière (respect des autres)
- Aider les nouveaux et nouvelles à progresser
- Encourager ses coéquipiers et partenaires d'entraînement
- Ecouter, chercher à comprendre, être attentif et concentré
- Poser des questions en cas d'incompréhension