**Saison 2023-2024 – US Saint-Gilles Basket**

**Code du joueur**

**Avant les entraînements**

* Je préviens ou je demande à mes parents de prévenir l’entraîneur si je ne peux pas être présent
* Pour l’entraînement, j’amène ma gourde remplie et ma tenue adaptée (chaussures de salle)
* J’arrive 10 minutes avant l’heure de début de la séance pour me changer **dans les vestiaires**
* Je ne laisse pas mes affaires dans les vestiaires et les pose dans les gradins
* Pendant la fin de la séance précédente, je peux prendre un ballon mais je reste calme et sur le côté pour ne pas déranger les autres
* Je dis bonjour à l’entraîneur et à tous mes coéquipiers.

**Pendant les entraînements**

* J’écoute les consignes données par l’entraîneur
* Je suis respectueux de l’entraîneur
* Je me donne à fond dans les exercices et les temps de jeu pour améliorer ma pratique du basket
* Je ne prends des pauses boissons que lorsque l’entraîneur l’indique
* J’accepte de faire des tâches d’arbitrage ou de table de marque lorsque cela est proposée par l’entraîneur
* Je ramasse le matériel à la fin d’un exercice

**Après les entraînements**

* Je ramasse rapidement le matériel s’il en reste pour ne pas gêner la séance suivante
* J’écoute les informations sur le match du samedi (horaire et lieu de mon match + horaires, tour de table, tour d’arbitrage si je suis désigné) ou sur les prochaines événements
* Si je ne suis pas disponible pour le tour d’arbitrage et de marque, je le signale à l’entraîneur mais je m’occupe moi même de me faire remplacer par un coéquipier.
* Je récupère mes affaires et me change dans les vestiaires

**Les jours de match**

* J’arrive à l’heure de rendez-vous du match (30 à 45 minutes avant le début du match à domicile, temps de trajet + 30 minutes avant le début du match à l’extérieur)
* Je dis bonjour à mes coéquipiers, au coach et aux bénévoles
* Je me change avec la tenue de match **dans les vestiaires**
* Je fais un échauffement rigoureux en suivant les consignes du coach pour être prêt à débuter le match
* Juste avant la rencontre, je vais taper dans la main de la table, des arbitres et de l’équipe adverse
* Pendant la rencontre, j’écoute et je respecte le coach, l’arbitre, la table de marque et les bénévoles.
* Je me donne à fond pour m’amuser avec mon équipe
* J’encourage mes coéquipiers
* Peu importe le match ou le résultat, à la fin de la rencontre, je vais taper dans la main de la table, des arbitres et de l’équipe adverse
* A la fin du match, je remets ma tenue dans le sac d’équipe et le prend si c’est à moi ou à mes parents de faire le tour de lavage

**Lors des tours d’arbitrage et de marque**

* J’arrive à l’heure de rendez-vous du match (30 minutes avant le début de la rencontre) que je dois arbitre, chronométrer ou marquer
* Je prends les consignes des arbitres ou bénévoles présents
* En cas de question ou difficulté avant ou pendant le match, je n’hésite pas à demander aux autres de l’aide
* Lorsque je suis à la table, je suis concentré sur la rencontre
* Lorsque je suis arbitre, je n’hésite pas à siffler lorsque je vois une infraction au règlement.
* En tant que bénévole à l’arbitrage et à la marque, **j’ai le droit à l’erreur**