



DETECTIONS & SELECTIONS DEPARTEMENTALES

REGLES ET VALEURS

*L'image (bonne ou mauvaise) que tu donnes
est l'image que tu donnes
de notre sport et de notre département.*



STAGES AU LYCEE SACRE CŒUR

Tu dois respecter les différents lieux où nous évoluons (*internat, restauration, gymnases, espaces communs*) (calme, propreté) ainsi que le personnel (politesse).

Le planning du stage est affiché dans les gymnases et à l'internat.

La vie à l'internat

Les tablettes et les téléphones portables sont interdits. Si tu as besoin de téléphoner, tu peux t'adresser à tes coachs.

Au réveil, j'attends que les entraîneurs viennent dire de se lever, je fais ma toilette, m'habille et me rends au petit déjeuner avec mon groupe et mes coachs.

Les repas se passent dans le calme. Je mange doucement et de tout. Les repas sont des moments privilégiés pour échanger avec mes partenaires.

Les temps de sieste doivent être respectés. Ils doivent te permettre de te reposer physiquement et mentalement pour être performant sur les séances.

Au coucher, ma chambre est rangée, je me suis lavé les dents. Je dois être prêt à dormir pour récupérer. Les entraîneurs éteignent les lumières.

Les entraînements

J'ai ma tenue, ma gourde est remplie et accessible.

Je dois être prêt à m'entraîner !

Je suis attentif aux consignes. Je dois écouter, observer, comprendre, questionner puis expérimenter et répéter avec exigence.

Je donne mon maximum pendant chaque exercice et persévère si je n'y arrive pas tout de suite.

L'encadrement est là pour me conseiller et me corriger afin de me faire progresser.

Les pauses boisson sont communes et données par les entraîneurs.

La séance se termine dans le rond central par un bilan avec les coachs puis par un temps d'étirements. Je dois rester attentif.

Cri d'équipe.

Je soigne ou fais soigner les « petits bobos » par mes entraîneurs.

La douche est obligatoire. Je mets des vêtements propres et des claquettes pour prendre soin de mes pieds.

Je pense à me couvrir en fonction du temps.

LOSERS COMPLAIN, CHAMPIONS TRAIN.

