



ARBITRER

Auto-évaluer sa prestation pour devenir plus efficient



ou surmonter ses résistances psychologiques pour progresser

Ce document a pour objet d'accompagner l'arbitre pour l'aider à définir ses axes de progression. L'ignorer n'impactera pas votre arbitrage. L'utiliser humblement servira tous les acteurs des matchs que vous arbitrez, vous en premier lieu.

AVANT LE MATCH

Je précise le contexte

Date :	Match :
Contexte : <input type="checkbox"/> Championnat <input type="checkbox"/> Tournoi <input type="checkbox"/> Régional <input type="checkbox"/> National <input type="checkbox"/> International <input type="checkbox"/> Féminin <input type="checkbox"/> Masculin	
Ma position :	Mon partenaire (identité) :
<input type="checkbox"/> Arbitre au marbre <input type="checkbox"/> Arbitre en bases	Son grade <input type="checkbox"/> AF1(AD) <input type="checkbox"/> AF2(AR) <input type="checkbox"/> AF3(AN) <input type="checkbox"/> AI

IMMEDIATEMENT APRES LE MATCH

J'entoure la valeur qui correspond à mes impressions :

Match maîtrisé	1	2	3	4	5	6	7	Match non maîtrisé
Serein.e (détendu.e)	1	2	3	4	5	6	7	Stressé.e (tendu.e)
Confiant.e (paisible)	1	2	3	4	5	6	7	Inquiet.e (angoissé.e)
Convaincant.e (sûr.e)	1	2	3	4	5	6	7	Hésitant.e (indécis.e)
Maîtrise de soi optimale	1	2	3	4	5	6	7	Manque de maîtrise de soi
Concentré.e	1	2	3	4	5	6	7	Distrain.e
Fringuant.e (pas fatigué.e)	1	2	3	4	5	6	7	Épuisé.e (très fatigué.e)
Plaisir	1	2	3	4	5	6	7	Souffrance
Motivé.e	1	2	3	4	5	6	7	Démotivé.e

DANS LES 48 HEURES

Je précise et j'argumente les trois points qui me satisfont le moins :

1.
2.
3.

Je précise et j'argumente les trois points dont je suis satisfait :

1.
2.
3.

Je m'auto-évalue sur ces autres points, avec mes propres mots et mes propres repères :

Préparation	
Relation avec les partenaire(s)	
1 ^{ère} impression	
Relation avec les Coaches	
Relation avec les Lanceurs/Receveurs	
Gestion de l'imprévu	
(Dé)Placements	
Signaux/Gestuelle	
Communication	
Contrôle/Maîtrise	
Progression	



ARBITRER

Auto-évaluer sa prestation pour devenir plus efficient

ou surmonter ses résistances psychologiques pour progresser



Ce document a pour objet d'accompagner l'arbitre pour l'aider à définir ses axes de progression. L'ignorer n'impactera pas votre arbitrage. L'utiliser humblement servira tous les acteurs des matchs que vous arbitrez, vous en premier lieu.

TOUT AU LONG DE LA SAISON

Je m'interroge avec mon regard (introspection) **et celui des autres** (retours externes).

Préparation

- Qu'est-ce que j'ai fait auparavant à la maison et comment suis-je arrivé au match ?
- Ai-je "reconnu" le terrain au préalable ? Avec un partenaire ?
- Y avait-il des points singuliers qui nécessitaient une attention particulière ?

Réunion d'avant-match avec le(s) partenaire(s)

- Ai-je pris le temps nécessaire dans le vestiaire ?
- Nous sommes nous entendus sur notre fonctionnement ?
- Avons-nous abordé la mécanique, les procédures, notre communication, et les situations spéciales ?

Prestance et uniforme

- À quoi ressemble mon uniforme ? Suis-je un « clown » ?
- Mon apparence impose-t-elle le respect ?
- Suis-je irréprochable ?
- Est-ce que je donne l'impression d'être fier d'officier ?

(Dé)Placements

- Comment était mon timing dans le match ?
- Comment était ma position derrière le marbre (pieds, buste, tête, slot) ?
- Ma zone de strike a-t-elle été stable ? Comment se situait-elle ?
- Le rapport angle / distance était-il correct pour mes appels ?
- Mon positionnement a-t-il été problématique ?

Imprévus (surprises)

- Quelque chose m'a-t-il surpris aujourd'hui ?
- Comment aurais-je pu anticiper cela ?
- Ai-je résolu cela correctement ?

Signaux

- Ai-je vendu tous mes appels ?
- L'impression donnée était-elle de l'assurance ou du doute ?

Communication

- Ai-je eu besoin de l'aide de mon partenaire ?
- La communication était-elle régulière, claire et positive ?

Gestion

- Ai-je contrôlé toutes les situations pendant la rencontre ?
- Dans le cas où un événement a généré un conflit ou a nécessité une gestion particulière :
 - Aurais-je pu l'empêcher ?
 - Comment cela s'est-il terminé ?
 - Est-ce que je maîtrisais toujours la situation après cet événement ?

Axes de progression

- Puis-je encore m'améliorer ? Suis-je satisfait de ma prestation ? Est-ce que mon niveau actuel me satisfait ? Ai-je l'intention de corriger mes défauts (identifiés ou que l'on m'a signalés) ?
- Est-ce que je travaille avec application et rigueur ? Est-ce que je m'auto-évalue régulièrement ? Est-ce que j'interroge mes partenaires sur ma prestation ?
- Est-ce que je me contente de mes acquis ? Suis-je paresseux ?