



# 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 <sup>ère</sup> 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 ?