



ARBITRE

Auto-évaluer sa prestation
pour devenir plus efficient



Ce document a pour objet d'accompagner l'arbitre pour l'aider à définir ses axes de progression. Il pourrait également être sous-titré « surmonter ses résistances psychologiques pour progresser ». 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 : Baseball Softball

Date :	lieu :	Équipes :
<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"/> mixte <input type="checkbox"/> masculin		
Ma position d'arbitre :	Ma ou mon partenaire (identité) :	
<input type="checkbox"/> au marbre <input type="checkbox"/> en bases	son grade : <input type="checkbox"/> 1-AD,AF1 <input type="checkbox"/> 2-AR,AF2B,AF2S <input type="checkbox"/> 3-AN,AF3B,AF3S <input type="checkbox"/> 4-International	

À L'ISSUE DU MATCH

J'entoure la valeur qui correspond à mes impressions et calcule mon "score de ressenti" :

match maîtrisé	7	6	5	4	3	2	1	match non maîtrisé
serrein.e (détendu.e)	7	6	5	4	3	2	1	stressé.e (tendu.e)
confiant.e (paisible)	7	6	5	4	3	2	1	inquiet.e (angoissé.e)
convaincant.e (sûr.e)	7	6	5	4	3	2	1	hésitant.e (indécis.e)
maîtrise de soi optimale	7	6	5	4	3	2	1	manque de maîtrise de soi
concentré.e	7	6	5	4	3	2	1	distrain.e
fringuant.e (pas fatigué.e)	7	6	5	4	3	2	1	épuisé.e (très fatigué.e)
plaisir	7	6	5	4	3	2	1	souffrance
motivé.e	7	6	5	4	3	2	1	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.	

Autres points sur lesquels je m'auto-évalue :

Préparation	
Relation avec partenaire(s)	
Relation avec coaches	
Relation avec lanceurs/receveurs	
1 ^{ère} Impression	
Gestion de l'imprévu	
Contrôle	
(Dé)Placements	
Zone de strike	
Appels	
Signaux et gestuelle	
Communication	
Progression	



ARBITRE

Auto-évaluer sa prestation
pour devenir plus efficient



Ce document a pour objet d'accompagner l'arbitre pour l'aider à définir ses axes de progression. Il pourrait également être sous-titré « surmonter ses résistances psychologiques pour progresser ». 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 était-elle 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 ma signifiés) ?
- 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 ?