

# "PSYCHOLOGIE DE L'ARBITRAGE"

## 1 PSYCHOLOGIE DE L'ARBITRAGE

S'il y a quelques années, un bon arbitre était celui qui était capable de tout siffler, Aujourd'hui, dans la société moderne, c'est la capacité de ... SENTIR le jeu et de le TENIR qui détermine la frontière entre un bon arbitre et un très bon arbitre. Devenir un bon arbitre nécessite de bien se connaître pour adapter son comportement et ses décisions aux situations les plus imprévues du jeu. Cette connaissance de soi passe par un effort d'analyse de ses points forts et de ses points faibles.

## 2 PSYCHOLOGIE DE L'ARBITRAGE

Le contrôle du jeu passe par :

- La constance dans la partie, la compétition et la régularité lors de la saison.
- L'adaptation aux rythmes de la partie.
- L'adaptation aux niveaux d'exigences de l'arbitre. GESTION DE LA PARTIE.
- Soyez vigilant sur les changements de rythmes d'une partie.
- Anticipez l'imprévu pour être en avance sur les joueurs.
- Recherchez les indices déclencheurs d'un changement de rythme ou de ton dans une partie.
- Ne vous laissez pas endormir par la monotonie d'une partie sans histoire.

## 3 PSYCHOLOGIE DE L'ARBITRAGE

Travaillez en équipe: COMMUNIQUER Discuter de votre niveau d'arbitrage avant la partie. Ne pas hésiter à communiquer au cours de la partie pour vous recadrer. Soyez honnête avec vous-même Soyez honnête avec votre collègue et tous les acteurs de la partie.

## 4 PSYCHOLOGIE DE L'ARBITRAGE

DÈS LE DÉBUT DE LA PARTIE Soyez dans le match dès le départ, dégagez une force, de l'énergie par vos déplacements, votre intervention, votre gestuelle. - Donner vos limites dès votre premier coup de sifflet. - Utilisez un arbitrage préventif. - Sentez les impacts de vos décisions. - Évitez les interventions inutiles, sanctionnez l'évidence. - Ressentez les réactions des joueurs éventuellement du coach pour mieux les comprendre.

## 5 PSYCHOLOGIE DE L'ARBITRAGE

AU COURS DU JEU... Rentrez dans le match Arrêtez les problèmes avant qu'ils ne démarrent (anticipation, vigilance) Ne mettez pas le feu où il n'est pas il faut, différencier, informer, sanctionner dans votre gestuelle. Utilisez un arbitrage préventif : Informez, prévenez si c'est possible. Puis laissez les joueurs prendre leurs responsabilités s'ils ne veulent pas s'adapter.

## 6 PSYCHOLOGIE DE L'ARBITRAGE

Attention au changement de tempo, de rythme de la partie. Soyez vigilant ! Comprenez les enjeux et les impacts de fin de partie.

- Les gens ne se souviennent que des erreurs de l'arbitre.
- Une erreur en fin de partie à plus de conséquences sur le résultat.
- Elle accentue les images négatives sur l'arbitre.

## **7 PSYCHOLOGIE DE L'ARBITRAGE**

LE « MONEY TIME » Soyez sûr de vos décisions, vous devez tout voir. Si la pression augmente... le niveau de l'arbitrage doit rester le même. Ne montez pas le niveau d'exigence de votre arbitrage... L'engagement verbal plus dense n'implique pas des fautes systématiques... A même constat, même sanction.

A LA FIN DE PARTIE Sortez du terrain dignement. Vous devez avoir donné le meilleur de vous-même. Votre jugement doit avoir été sans faille.

## **8 PSYCHOLOGIE DE L'ARBITRAGE**

CONCLUSIONS Soyez constant et cohérent durant toute la durée de la partie. Définissez, dès le départ le niveau de tolérance et maintenez-le. Réalisez un travail d'équipe en étant à l'écoute de votre partenaire, calquez-vous sur lui. Soyez régulier et anticipez les changements de rythmes de la partie pour être présent au bon moment. Intervenez sur l'évidence... **CE QUI EST BON POUR LE JEU.** Dégagez force et conviction tout en étant à l'écoute.

---

Pour la CNA

Le 11 décembre 2019.