

News 10 Arbitrage AWBB - 21/11/2014

Plus qu'un arbitre, tu es une personne

Au fur et à mesure que la compétition avance, les premiers symptômes de fatigue commencent à apparaître chez les arbitres. Cette fatigue se traduit par plus de problèmes sur les terrains de jeu, problèmes de communications avec les coaches et les joueurs et, notamment, par une certaine apathie : on a envie de faire autre chose. Il serait irresponsable de fermer les yeux devant cette situation. Au contraire, il faut lui accorder une attention particulière, tout en mettant en exergue que plus qu'un arbitre, chacun d'entre nous est une personne.

L'arbitrage est une vocation. L'arbitrage, même s'il y a une compensation financière, est avant tout une sorte de volontariat dans le sport. Une personne peut devenir un arbitre tenté par l'argent; de passe-temps, l'arbitrage va devenir une vocation, une attitude de service au basket-ball. Si tel n'était pas le cas, peu d'arbitres novices parviendraient à poursuivre une carrière arbitrale. Cette dimension vocationnelle s'explique aussi par les énormes difficultés que toutes les fédérations sportives rencontrent pour trouver de nouveaux candidats. Le professeur Chabot¹ a bien expliqué l'importance de cette dimension vocationnelle de l'activité professionnelle quand il affirme que : *"Offrir le temps à autrui revient à dilapider son plus intime capital"*.

L'arbitrage occupe de plus en plus la personne ; il devient, petit à petit, le premier centre d'intérêt de sa vie. Celui-ci va passer avant la famille, les études, le métier... c'est alors que vont commencer les problèmes : l'arbitrage ne peut jamais prendre le dessus sur les choses importantes de la vie. L'arbitrage doit toujours rester un complément de notre parcours personnel et professionnel. Seuls les arbitres professionnels – et en Belgique nous n'en n'avons pas - peuvent placer l'arbitrage au sommet de leurs priorités existentielles : il est devenu leur travail. Ce qui n'est pas le cas pour la plupart d'entre nous.



¹ Global burnout, Presses Universitaires de France, Paris, 2013

Ceci dit, il est un fait certain, que l'arbitrage demande de plus en plus, même à notre niveau :

- Les arbitres doivent être disponibles pendant tout le week-end, pratiquement dix mois chaque année;
- Les arbitres doivent entretenir une condition physique excellente, ce qui les oblige à s'entraîner pendant la semaine;
- Les arbitres doivent garder un contact minimum avec le basket pendant la semaine : participer à des entraînements, aller voir des rencontres de haut-niveau, participer à des actions de formation.

Combien d'heures volées à la famille, au partenaire, au métier? De plus, un match mal arbitré, avec des ennuis, va produire chez certains arbitres un mauvais état personnel, qui risque d'avoir des conséquences pour les proches, le travail, les études. Est-il normal et bon pour notre bien être personnel, qu'un problème sur le terrain nous gâche l'après-midi du dimanche? Il n'est pas normal, il n'est pas bon, mais cela – soyons honnêtes avec nous-mêmes – nous arrive.

Un autre problème à ne pas négliger. Pas mal de nos arbitres sont jeunes – entre 18 et 30 ans – et ils ont droit à vivre comme des jeunes : sortir la nuit, tomber amoureux, faire la fête, organiser un city-trip... Or, le nombre important de rencontres à arbitrer nous prend de plus en plus de temps, ce qui a comme conséquence une vie privée pas toujours équilibrée. Des soucis dans nos rapports personnels qui vont aussi avoir des conséquences sur notre arbitrage.

Un arbitre déséquilibré émotionnellement est une bombe sur le terrain. L'équilibre est la première condition pour bien gérer une rencontre. Une personne surexcitée, une personne fatiguée mentalement, une personne fâchée ne fera jamais un bon arbitre. Au contraire, monter sur le terrain dans un mauvais état émotionnel risque de faire exploser la rencontre. La semaine passée, nous vous avons parlé de l'importance du langage corporel, de l'importance de dégager de la sincérité, de la conviction, de la crédibilité, de la sérénité... Croyez-vous possible d'atteindre ces objectifs si vous êtes dans un mauvais moment personnel?

Un autre facteur s'ajoute à ce cadre : la formation. Le Département Arbitrage ne se satisfait pas avec de bons arbitres, il souhaite pouvoir disposer des meilleurs arbitres. Vous participez aussi à cette course; vous voulez montrer que vous êtes parmi les meilleurs et que la promotion est à votre portée. Mais le



cocktail recherché des meilleurs avec une perfection arbitrale s'annonce explosif. Le professeur Chabot l'a bien expliqué quand il parle de valoriser l'homme *"sur sa parfaite imperfection"*. Freud avait établi qu'il existe trois catégories de métiers impossibles : soigner, enseigner et gouverner. L'arbitrage participe aux trois.

Comme il a été dit, un aspect important de l'activité est la reconnaissance par les autres. Le problème de la reconnaissance peut se trouver dans la propre personne, *"le sujet – toujours Chabot - en reste à sa fatigue et ne parvient plus à la valoriser"*, mais il se retrouve dans la hiérarchie qui oublie souvent que *"la reconnaissance est centrale dans la construction identitaire"*. Tous nous oublions que c'est comme hommes ou femmes que *"les humains veulent être considérés"*. Dans l'arbitrage, nous connaissons tous des formateurs maladroits et des arbitres narcissiques, incapables d'accepter la plus petite critique.

Toutes ces circonstances peuvent conduire au burn-out des arbitres. Comme vous le savez, burn-out est l'expression anglaise qui identifie d'après l'OMS un état de fatigue professionnelle qui se caractérise par « un sentiment de **fatigue intense**, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail ». On croit pouvoir parler de burn-out chez les arbitres, incapables de se rendre compte de leur état.

Trois signes sont les causes qui mènent à cet état :

- **L'essoufflement du perfectionnisme** : le souhait de vouloir être toujours le meilleur, le plus important sans se donner un moment de répit, d'éloignement pour un nouveau départ;
- **L'épuisement de l'humanisme** : dans l'arbitrage, ceci se retrouve par une agressivité et une violence grandissante vis-à-vis des arbitres mais à l'intérieur du collectif, il est représenté par le manque de solidarité, de compagnonnage;
- **La course à la reconnaissance** : il n'est pas justifié de tout accepter pour se faire bien voir par les dirigeants.



Naturellement, il existe des méthodes pour combattre cette situation. En voici une série d'entre-elles, principalement à l'adresse des arbitres :

- **Placer** l'arbitrage comme le quatrième ou le cinquième centre d'intérêt de sa vie, de manière à ce qu'un échec dans l'arbitrage ne puisse nuire à ses ambitions personnelles et/ou professionnelles;
- **Trouver** du temps pour mener d'autres activités dilettantes : le basket ne constitue pas le tout de la vie; pratiquer d'autres sports, s'engager dans des activités culturelles, de volontariat, ces expériences peuvent servir à développer des compétences qui peuvent aider à mieux arbitrer;
- **Prendre** de temps en temps un week-end sans basket; partir en voyage, soigner ses relations personnelles et familiales; continuer à côtoyer ses amis de toujours; ils constituent un des trésors les plus précieux et ils vont vous donner l'équilibre nécessaire pour se sentir mieux sur un terrain de jeu;
- **Faire** le nécessaire pour améliorer la qualité de son arbitrage, mais sans être obsédé par la montée; il n'est pas possible de monter toutes les années; apprendre à mieux connaître ses limites et à développer un sens de l'autocritique; être content avec chaque match.

Retrouver l'équilibre, éviter l'excès de matchs, la saturation du basket, voilà de bonnes méthodes pour échapper au burn-out dans l'arbitrage. Eviter le burn-out est une tâche qui incombe à tous : les arbitres et les dirigeants. Et si le burn-out se produit, il sera nécessaire d'en profiter pour sortir renforcé, d'être une meilleure personne et, donc, un meilleur arbitre.

Rappels administratifs



Département arbitrage

Bon à savoir

Rappels administratifs

Des problèmes se sont produits par un contrôle inadéquat des feuilles de marque de la part des arbitres. Merci de bien utiliser la lettre adéquate et de ne jamais modifier une feuille sans en informer préalablement les deux équipes.

Championnat – contrôle

- **R** Pas repris sur le PC 53 de la division concernée, sauf moins de 21 ans (uniquement pour les clubs ayant 2 ou plus de 2 équipes seniors)
- **L** Pas de licence présentée
- **A** Pas de certificat médical présenté
- **I** Pas de carte d'identité; si licence sans photo, pour tous les noms inscrits sur la feuille de match
- **LC** Absence de licence de coach

Interprétations

Chaque semaine, dans les prochains numéros, nous allons vous proposer une série d'interprétations officielles de la FIBA. Nous vous invitons aussi à lire le document « Interprétations FIBA 2014 » (envoyé le 30.07.2014), mais à le faire à petites doses et, notamment, à ne pas vouloir apprendre par cœur les 40 pages. Il importe d'apprendre à bien connaître la logique de l'interprétation : il en existe toujours une. Ne soyez pas obsédé par ces interprétations; la plupart découle de la simple application de la règle, c'est celle-ci que vous devez apprendre à décortiquer. Nous y reviendrons.



Département arbitrage - Formation

Interprétations 8

Comptage des 5 et 8 secondes
Jambes, octobre 2014

Comptage des 5 secondes

A24 doit effectuer une remise latérale. B18 fait une bonne défense sur A24 qui ne peut lâcher le ballon qu'après 4 secondes. Il effectue alors une longue passe vers A47. Quand le ballon est en l'air, l'arbitre siffle violation de 5 secondes.

La décision, est-elle correcte?

20/11/2014

interprétations

2

Comptage des 5 secondes

NON : la décision est incorrecte. La règle établit clairement que "Le joueur effectuant la remise en jeu ne doit pas mettre plus de 5 secondes avant de lâcher le ballon".

Article 17.3.1

20/11/2014

interprétations

3

Comptage des 8 secondes

A24 joue dans sa zone arrière, étroitement défendu par B18. A24 effectue une longue passe vers A47 quand 16 secondes sont affichés sur l'appareil de temps de tir. Quand le ballon est en l'air, l'appareil affiche 15 secondes. L'arbitre siffle violation des 8 secondes.

La décision, est-elle correcte?

20/11/2014

interprétations

4

Comptage des 8 secondes

OUI : la décision est correcte. La règle établit clairement que "L'équipe doit amener le ballon dans sa zone avant dans le délai de 8 secondes".
Les conditions pour déterminer si le ballon est en zone avant sont spécifiées dans l'article 28.

Article 28.1.1 et 28.1.2

20/11/2014

interprétations

5

N'hésitez pas à nous envoyer vos anecdotes, vos situations particulières rencontrées lors de vos rencontres ; le département tiendra compte de votre interactivité !

Des idées, des cas vécus ? Ça nous intéresse !



Envoyez-les à l'adresse suivante :

h.forthomme@awbb.be