

# News 14 Arbitrage AWBB - 19/12/2014

## La saison commence maintenant

La trêve de Noël marque la mi-saison. Comme cela se passe lors des rencontres, *"le match commence maintenant"*, et il est opportun de bien profiter de cette trêve pour trois choses :



- En premier lieu, se reposer... physiquement et mentalement; depuis l'été, les arbitres ont déjà cumulé pas mal de rencontres et cela commence à se sentir dans les jambes et dans les têtes, il est donc important de prendre un peu de recul et d'en profiter pour faire d'autres activités (par exemple, aller voir un match de la journée de Nationale I le week-end du 28 décembre). Mettons les blagues de côté et profitons de cette période pour passer plus de temps avec les personnes qui nous aiment... vous allez avoir besoin d'elles.
- Et encore, Noël nous donne l'opportunité de passer en revue ce que nous avons fait pendant la première partie de la saison; voir quels ont été les points forts, les points faibles; pour cela, relisez vos rapports, regardez vos vidéos et si possible, regardez également les vidéos d'autres collègues; rencontrez ces collègues, allez prendre un verre et partagez vos expériences... tout cela va vous aider pour la suite de la saison.
- Enfin, dressez-vous un plan d'action pour le reste de la saison. Prévoyez bien vos disponibilités en fonction des examens, des engagements professionnels et autres; notamment, dressez-vous une liste de points à améliorer dans votre arbitrage; finalement faites attention à votre condition physique : les matchs vont devenir plus exigeants et il est connu que cette période se caractérise par des excès gastronomiques : allez courir un peu, cela aide à votre condition physique et cela évite parfois des disputes de famille.

Le stage à Jambes a marqué la fin de la mi-saison et a inauguré la deuxième mi-temps. Le Département Arbitrage AWBB et l'équipe de rédaction réitère ses vœux les meilleurs pour vous et les vôtres; que tous vos rêves pour 2015 – personnels, professionnels et sportifs - deviennent réalité.

Jambes, décembre 2014



*"Noël, c'est la veille, c'est l'attente"*