

# News 3 Arbitrage AWBB - 11/09/2015

## Le respect, il se mérite



Un vieux proverbe affirme que : « **Le respect se donne aux personnes qui le méritent et non à celles qui le demandent** ». Point de départ pour vous entretenir de l'un des objectifs que le Département s'est fixé pour cette saison : faire progresser le respect des arbitres par tous les acteurs des compétitions avec comme première conséquence, améliorer votre performance par une attitude plus positive sur le terrain.

Le Département cherche à trouver et à former les étoiles de l'arbitrage de demain. Ces étoiles seront les arbitres capables de créer une ambiance de respect parmi les acteurs de la rencontre; ces étoiles seront les arbitres capables d'agir comme des vrais leaders sur le terrain de jeu : le leader, tiré du Larousse, étant la personne qui prend des initiatives, guide les autres et détient le commandement.

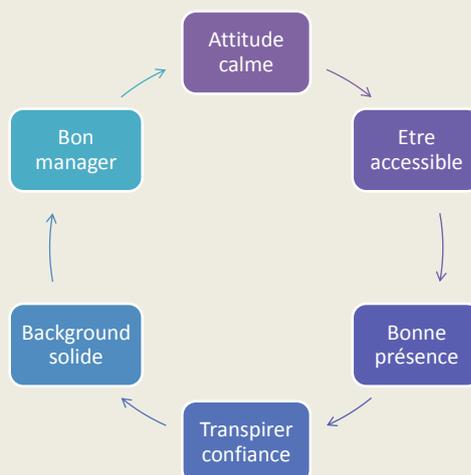
Que faire pour mériter le respect? Travailler, travailler... mais travailler d'une manière intelligente, en tenant compte de quelques principes de base qui vont contribuer à améliorer votre présence de manière efficace.

### 1. Attitude calme

Une attitude calme sur le terrain requiert tout d'abord une attitude calme à l'intérieur de soi-même. Si on est tranquille dans son intérieur, nous allons

communiquer cette sérénité et cela va augmenter la crédibilité de nos décisions et la confiance des autres acteurs envers notre personne. Gérer un match de basket ressemble à construire un puzzle ; d'abord il s'agit d'identifier les nombreuses pièces différentes qui le compose et ensuite d'apprendre à placer chacune à sa juste position, le résultat final étant une belle composition qui fera le plaisir de tous de par son harmonie. Pour garder le calme, il convient d'être à l'écoute et d'essayer de comprendre les émotions des autres : *«Respecte les émotions des autres, car si cela ne signifie rien pour toi, peut-être que cela signifie tout pour eux»*. Il importe aussi de bien utiliser sa communication orale, car : *«Tes paroles ont le pouvoir de détruire ou de construire, de décourager ou d'encourager, de guérir ou d'ouvrir de profondes blessures. Choisis tes paroles avec précaution»*.

## Pour mériter le respect...



### 2. Etre accessible

L'ego personnel représente l'un des éléments qui détruit le plus d'arbitres. L'arbitre, sur le terrain, ne doit pas devenir une tour d'ivoire, mais il doit être approchable, accessible aux autres acteurs de la rencontre. De par votre manière de gérer la rencontre, vous devez faciliter l'accès des autres, faire en sorte qu'ils trouvent un mieux d'aller vous rencontrer et de parler avec vous, d'échanger. Joueurs et coaches attendent de vous le calme, l'altruisme, l'imperturbabilité et le contrôle en silence.

### **3. Bonne présence**

On n'insistera jamais sur l'importance de la bonne présence, la bonne apparence. La manière dont on est perçu accompagne toutes les autres bonnes qualités d'un arbitre. Dès l'arrivée à la salle, dès la première salutation, dès les premiers dialogues... tout va contribuer à vous faire gagner de la crédibilité. Bien habillé, tenue impeccable, aspect personnel irréprochable, bonne condition physique. En définitive, être bien réveillé tant du point de vue physique que mental.

### **4. Transpirer confiance**

Avoir confiance en soi-même, avoir confiance en son collègue sont les bases d'un arbitrage réussi. Pendant le match, il n'est pas bon de perdre son temps à savoir si le collègue mérite ou non la confiance. Il faut en avoir. Les arbitres doivent se concentrer sur le match, avoir une vision grand format de la rencontre et bien la gérer. Cette confiance doit aussi se montrer quand il s'agit de composer avec les coaches, attention au langage corporel, aux gestes déplacés et/ou excessifs. La confiance aussi doit se travailler : l'arbitre qui possède des fondamentaux forts deviendra un arbitre plus confiant en lui-même et aura moins de problèmes sur le terrain.

### **5. Background solide**

Les meilleurs arbitres sont ceux qui possèdent le meilleur background à l'intérieur et à l'extérieur du terrain. Si l'arbitre occupe des postes à responsabilité, s'il doit faire face à un travail stressant, s'il doit développer des compétences de travail en équipe, de communication et de négociation ; tous ces acquis doivent se transposer sur le terrain. Le contraire est aussi valable et des compétences de l'arbitrage peuvent améliorer votre rendement professionnel. Il s'agit de croiser les deux expériences et de profiter au mieux de chaque côté de la vie pour s'améliorer et pouvoir se produire mieux en toute circonstance.

### **6. Bon manager**

Si tu es capable de gérer une situation difficile de manière convenable, tout le monde – coaches, joueurs, presse, observateurs... - va se souvenir de toi. C'est comme cela que se bâtit une réputation. Le bon manager est celui qui prévoit l'imprévisible, qui réagit quand l'inattendu arrive. Comment se préparer pour ces moments? En maîtrisant la routine. Si tu n'es pas capable de gérer la plupart des rencontres, qui sont routinières, tu ne seras jamais prêt pour gérer

l'imprévisible. Travailler avec des objectifs précis pendant les rencontres, mettre à ta disposition un bon mentor et avoir une mentalité ouverte et prête à accepter les critiques ; voici les trois éléments clés pour réussir dans l'arbitrage.

L'auteur anglais Somerset Maugham avait écrit : ***"Si vous voulez être respecté, commencez par être respectable et, en outre, assez costaud pour imposer le respect"***.

Voici donc un aspect difficile, mais atteignable de l'arbitrage.

Jambes, 11 septembre 2015

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](mailto:h.forthomme@awbb.be)**