

# OUTIL #4

MINI-GUIDE DE L'ARBITRE  
BIENVEILLANT.e

# Le Mini-guide de L'ARBITRE BIENVEILLANT.e

## QUELS SONT LES RÔLES DE L'ARBITRE ?

1. Il ou elle est d'abord et avant tout le gardien.ienn.e des règles et veille attentivement à leur application et au respect de celles-ci.
2. Il ou elle est responsable de la sécurité des joueurs.euses. Il ou elle s'assure que le terrain et les équipements utilisés sont sécuritaires et veille à ce qu'un.e joueur.euse blessé.e puisse être évacué.e du terrain rapidement pendant une partie.



## NOS TRUCS POUR DEVENIR UN.E BON.NE ARBITRE

### APPRENDRE LES RÈGLES !

C'est un morceau incontournable de l'arbitrage, mais rien ne sert d'essayer de tout apprendre d'un seul coup. Tu peux d'abord séparer les règles en grandes catégories, voir notre exemple ci-dessous. Amuse-toi par la suite à les mémoriser.

### Quelques idées de catégories

Les limites de l'espace de jeu : Comprendre la délimitation des lignes de côté, la position des joueurs.euses, etc.

Le comptage des points : Connaître la façon de marquer un point.

Les remises en jeu : Savoir comment le jeu reprend après un arrêt.

Les fautes : Apprendre les comportements et gestes qui ne sont pas acceptés selon le sport.

### SE DONNER LE DROIT À L'ERREUR !

Il faut d'abord évacuer toute forme de pression et prendre une grande respiration ! Ce n'est pas demain matin que tu arbitreras un championnat national alors accepte que tu vas te tromper et que c'est bien correct comme ça ! Les joueurs.euses et les entraîneurs.euses font des erreurs et cela fait partie du jeu. Tu en feras également en tant qu'arbitre et c'est tout à fait humain de l'admettre et de l'accepter.

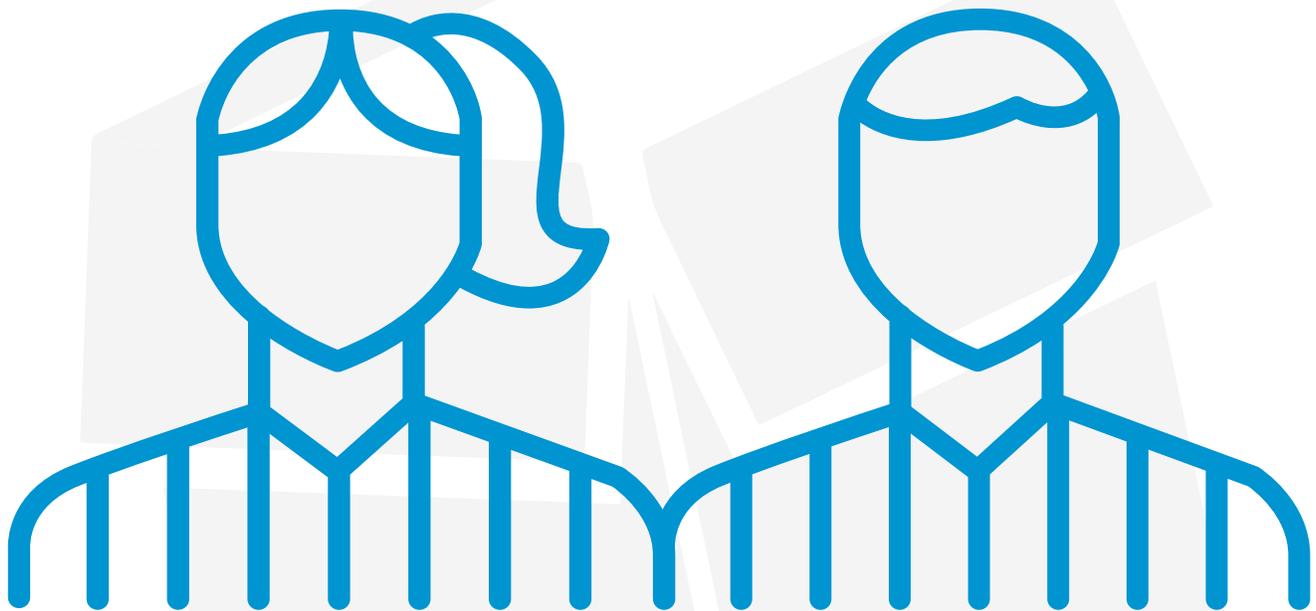
### FAIRE BRILLER SA PERSONNALITÉ ET UTILISER SA VOIX !

Au début, ça peut être un peu intimidant d'arrêter le jeu par un coup de sifflet qui fait figer tout le monde. Tu peux donc utiliser ta voix. Un beau petit "stop" bien articulé peut faire l'affaire et, avec le temps, ta voix prendra de l'assurance. L'arbitrage te demandera également d'utiliser ta personnalité et ton langage corporel pour diriger et t'assurer de te faire bien comprendre. C'est aussi ce qui te permettra ultimement de faire respecter les règles. Ainsi, dès tes premières expériences, exerce-toi à communiquer de façon respectueuse et assumée avec les joueurs.euses) et entraîneurs.euses sans utiliser ton sifflet.

## L'ARBITRAGE, C'EST AUSSI...

- Apprendre à mieux pratiquer un sport que tu aimes ;
- Faire partie d'une équipe et ainsi rencontrer de nouvelles personnes à l'extérieur de ton cercle d'amis habituel ;
- Gagner en confiance en prenant des décisions ;
- Comprendre les règles qui t'entourent dans un contexte agréable ;
- Accepter que tu puisses parfois te tromper ;
- Développer ta tolérance envers les autres ;
- La possibilité d'aider des joueurs.euses qui débutent à apprendre les règles et à mieux comprendre le jeu.

L'arbitrage, c'est le privilège de vivre ton ou tes sport(s) autrement à travers



## À L'ATTENTION DU OU DE LA RESPONSABLE

Si vous souhaitez obtenir de l'aide extérieure afin d'organiser une activité sportive, l'équipe du RSEQLL peut vous appuyer avec son service d'activités d'initiation. L'organisation d'activités sportives et



En partenariat avec :



Loisir et Sport  
Lanaudière

