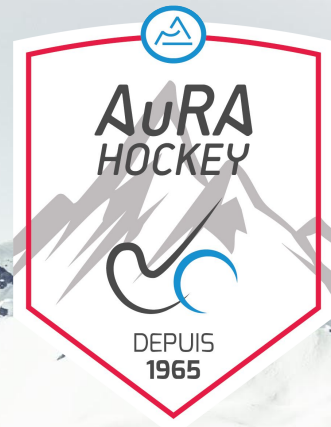




Les bases de l'arbitrage

Ligue Auvergne Rhône-Alpes Hockey



Qu'attend-on d'un arbitre ?

Connaissance des Règles du Jeu

Affirmer ses décisions

Constance dans ses décisions

Impartialité / Intégrité

Mobilité et condition physique

Bonne position + bon timing = bonne décision

Concentration

Communication claire: être compris et comprendre les joueurs

Avoir le sens du jeu

Mais surtout, un arbitre doit être CRÉDIBLE

Le rôle de l'arbitre



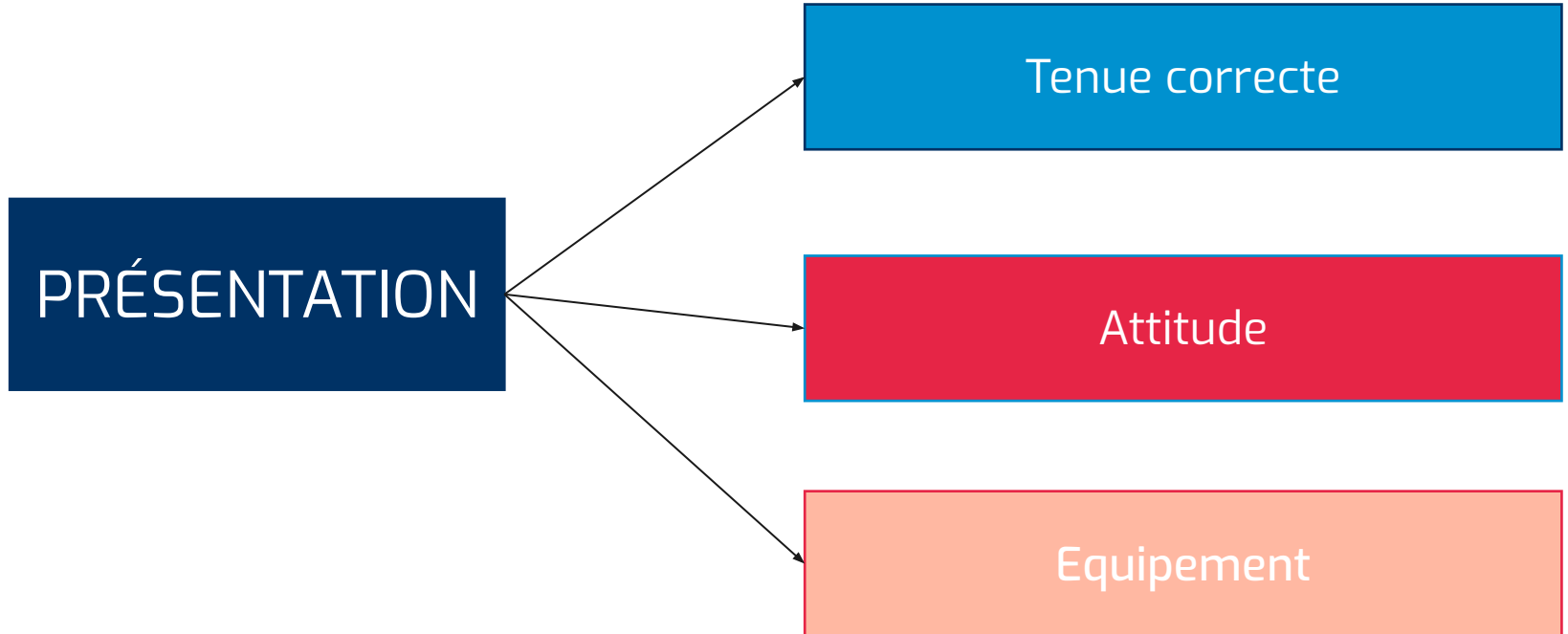
- ❑ Faire appliquer LA règle dans le respect du sens dans lequel elle a été établie.
- ❑ Générer une atmosphère de motivation au jeu.

Une règle a 2 objectifs principaux

Préservation de l'intégrité
physique et mentale
des pratiquants
(assurer leur sécurité)

Respect de l'équité
entre les joueurs
(assurer l'égalité des chances)

Pour être crédible (1)



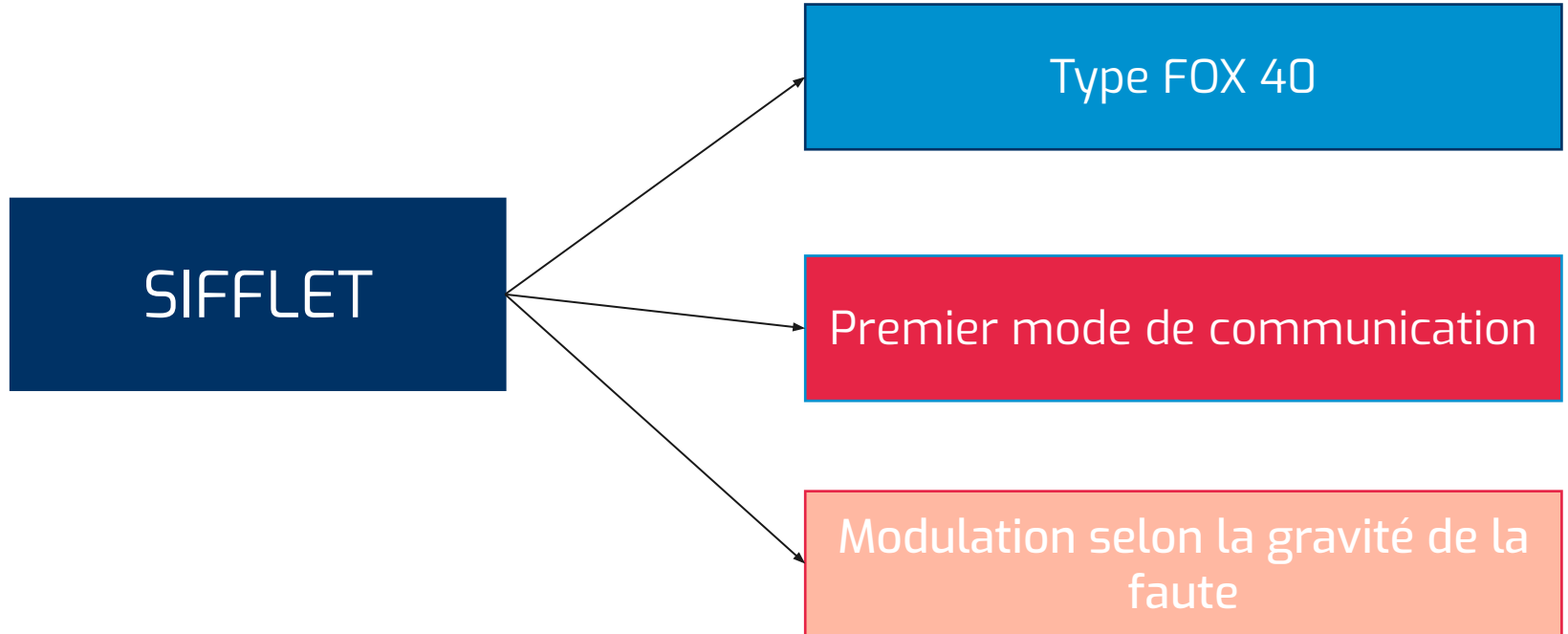
Pour être crédible (2)



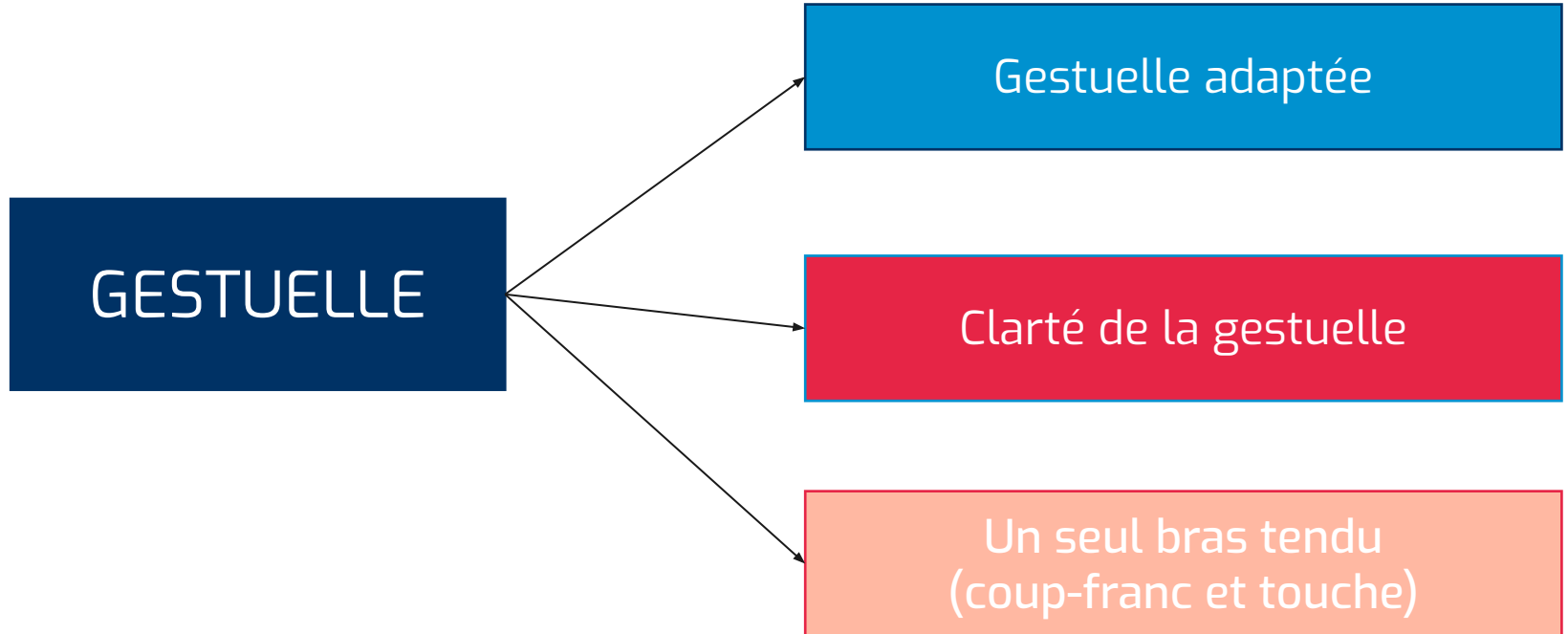
ECHAUFFEMENT AU MOINS 30 MIN AVANT LE DÉBUT DU MATCH

- ❑ Courir pendant 5 à 7 minutes
- ❑ Faire des gammes athlétiques (5 à 10 minutes): montées de genoux, talons-fesses, préparation des chevilles, pas du gendarme, etc.
- ❑ Étirements balistiques (possible): des étirements par balancier
- ❑ Faire des accélérations courtes (5 à 10 mètres)
- ❑ Faire des courses effectuées pendant un match à des vitesses différentes (5 à 10 minutes): marche, course, sprint, vers l'avant, vers l'arrière, sur le côté

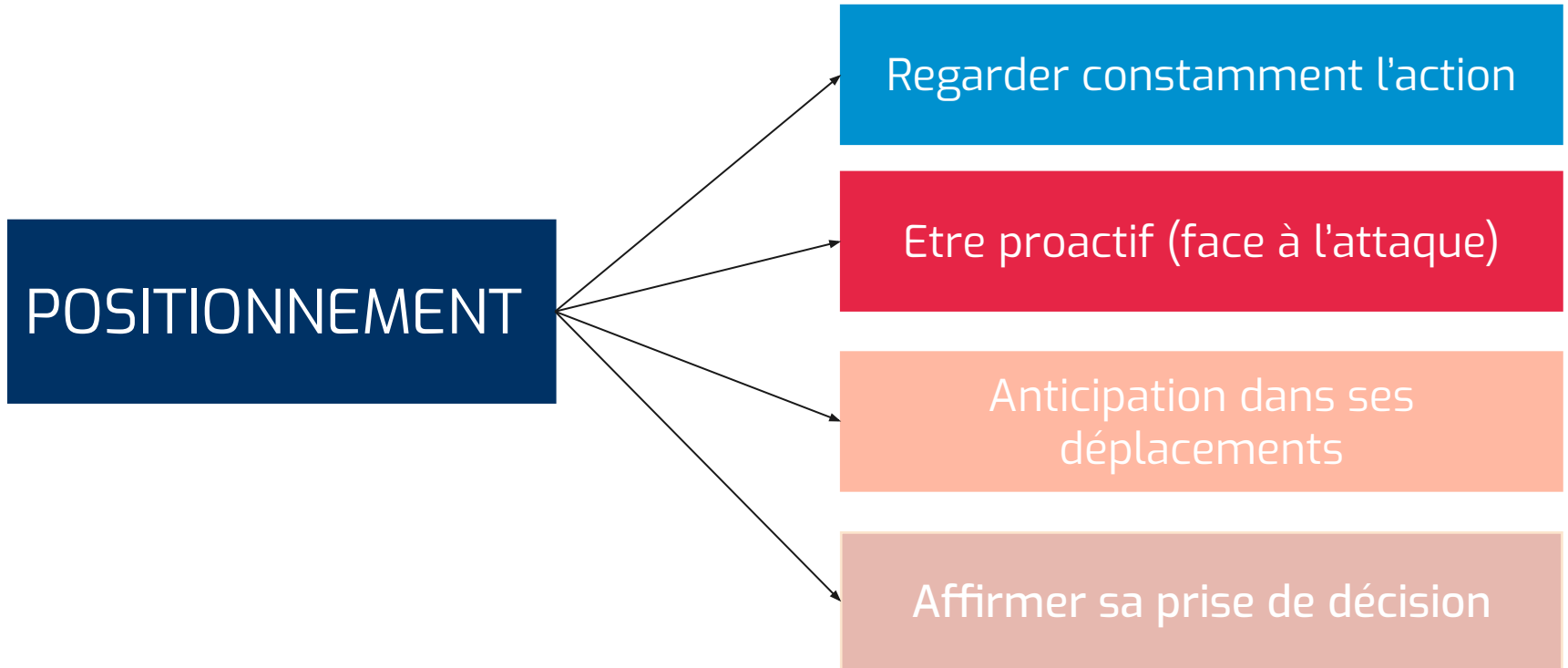
Pour être crédible (3)



Pour être crédible (4)



Pour être crédible (5)





Merci !

Mise à jour juin 2021
CONÇU EN COLLABORATION AVEC
L'ACADÉMIE DE HOCKEY ET LA CNJA

