

Boîte à outils S'autoévaluer Pourquoi, comment et quand?

Pourquoi?

- Pour se questionner sur notre rendement;
- Pour réfléchir sur notre manière de juger;
- Pour apprendre;
- En fait, pour s'améliorer.

Comment?

- À partir des résultats de la compétition.

Quand?

- La semaine suivant la compétition et ce, dans le confort de notre maison !!!

QUESTION #1

Quel est l'écart entre ma note la plus haute et la plus basse?

- a. Combien de catégories ai-je utilisées à travers l'épreuve?
- b. Suis-je capable de nommer les caractéristiques de chacune des catégories touchées dans cette épreuve?
- c. Est-ce que les plus fortes ont mérité les notes dans la bonne catégorie?
- d. Est-ce que les plus faibles ont mérité les notes dans la bonne catégorie?

RÉFLEXION : Est-ce que je connais bien mes catégories?

QUESTION #2

Combien de notes différentes ai-je utilisées durant l'épreuve?

- a. Quelle note revient le plus souvent?
- b. Combien de fois revient-elle?
- c. Est-ce que ces athlètes ont effectivement performé de façon similaire?
- d. Est-ce que ma prise de notes me permet de bien comparer les performances?
- e. Est-ce que je suis capable de nommer les critères d'évaluation qui me permettent d'effectuer ma comparaison?

RÉFLEXION : Suis-je constante dans mon jugement?

QUESTION #3

Suis-je en accord avec l'atelier?

- a. Pour les 3 premières positions?
- b. Pour les 4^e, 5^e et 6^e positions?
- c. Pour les dernières positions?

RÉFLEXION :

OUI....Bravo!!!!

NON... Pourquoi? Qu'est-ce que je n'ai pas reconnu?

QUESTION #4

Est-ce que je peux être biaisé.e?

- a. Négativement?
- b. Positivement?
- c. Envers un club?
- d. Envers un.e entraîneur.e?
- e. Envers une musique?
- f. Envers un.e athlète? Son pointé? Son visage? Son style? Sa force? Sa faiblesse?

RÉFLEXION : Qu'est-ce que je pourrais faire pour changer mon biais?

QUESTION #5

Suis-je capable de donner ma note immédiatement après la performance?

RÉFLEXION : Qu'est-ce que je pourrais faire pour développer cette habileté?

AUTRES QUESTIONNEMENTS...

- Suis-je capable de conserver ma concentration pour toutes les performances malgré les routines qui nous semblent monotones et ce, pendant toute la durée de l'épreuve?
- Est-ce que j'évalue chacune des longueurs individuellement?
- Est-ce que je peux mettre trop d'importance sur un élément qui fait en sorte que je ne suis pas en accord avec l'atelier?
- Est-ce que je pénalise la première nageuse?
- Est-ce que je valorise la dernière nageuse?