

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
envoyés par la fédération.

Quand?

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

Allons-y!!!

Première question

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

Objectif:

Réfléchir sur l'utilisation correcte des catégories de l'échelle de pointage.

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

- * Combien de catégories sont touchées à travers l'épreuve?
- * Suis-je capable de nommer les caractéristiques de chacune des catégories touchées dans cette épreuve?
- * Est-ce que les plus fortes ont mérité les notes dans la bonne catégorie?
- * 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 utilisé durant l'épreuve?

Objectif:

Réfléchir sur la constance de mon jugement.

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

- * Quelle note revient le plus souvent?
- * Combien de fois revient-elle?
- * Est-ce que ces nageuses ont effectivement performé de façon similaire?
- * Est-ce que ma prise de notes me permet de bien comparer les performances?
- * 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?

- * Pour les 3 premières positions?
- * OUI....Bravo!!!!
- * NON... Pourquoi? Qu'est-ce que je n'ai pas reconnu?

Suis-je en accord avec l'atelier?

- * Pour les positions 4 à 6?
- * OUI....Bravo!!!!
- * NON... Pourquoi? Qu'est-ce que je n'ai pas reconnu?

Suis-je en accord avec l'atelier?

- * Pour les dernières positions?
- * OUI....Bravo!!!!
- * NON... Pourquoi? Qu'est-ce que je n'ai pas reconnu?

Question 4

Est-ce que je peux être biaisé?

- * Négativement?
- * Positivement?
- * Envers un club?
- * Envers une entraîneure?
- * Envers une musique?
- * Envers une nageuse? Son pointé? Son visage? Son style? Sa force? Sa faiblesse?

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?

Une toute dernière question...

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

Alors, qu'est-ce que je pourrais faire pour développer cette habileté?

Solutions proposées

- * Écrire un journal de bord
- * Se préparer avant la compétition en relisant les échelles de pointage.

Période de questions

Tout est dans l'habitude!!!