

# RAPPORT INDIVIDUEL COMPÉTITION

Nom: \_\_\_\_\_ Genre: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_  
 Prénom: \_\_\_\_\_ Lieu: \_\_\_\_\_ Résultats: \_\_\_\_\_

Comportement	EXCELLENT	TRES BIEN	BIEN	ASSEZ BIEN	MEDIocre
1) GESTION DU POIDS					
2) GESTION DU STRESS					
3) CONFIANCE					
4) PRISE D INITIATIVES					

Difficultés rencontrées	AUCUNES	TRES PEU	MOYENNES	IMPORTANTE	TRES IMPORT.
1) PHYSIQUE: PUISSANCE KUMI KATA					
2) PHYSIQUE: PUISSANCE EN GENERAL					
3) PHYSIQUE: CARDIO					
4) SUR GAUCHER					
5) SUR DROITIER					
6) PRISE DE GARDE (VITESSE)					
7) SITUATION DEFENSIVE					
8) GESTION DE LA COMPETITION					

Analyse	1) TEMPS DE CHAQUE COMBAT	1er	2ème	3ème	4ème	5ème	6ème	7ème	8ème
	TEMPS TOTAL / TEMPS REEL:	/							
2) TOTAL SANCTIONS	BOUCHERVILLE								
	ADVERSAIRES								
3) MOUVEMENTS UTILISES PAR BOUCHERVILLE	NOM ET DIRECTION							TOTAL	
								IP	W-A
4) MOUVEMENTS UTILISES PAR LES ADVERSAIRES	NOM ET DIRECTION							TOTAL	
								IP	W-A

Proposition de travail

---



---



---



---



---

NOM:

DATE:

CLASSEMENT:

PARTICIPANTS:

		WA	IP	GARDE	TECHNIQUES UTILISEES			
<b>1 C</b>	BLANC	NOM	1	1	COTÉ	no score		
		1 MAIN :						
		2 MAINS :						
		TOTAL PTS			W			
	NAT:	1	2	3	0	0	0	IP
-kg NUM.								
TPS DE COMBAT <b>00:00</b>	BLEU	NOM	1	1	COTÉ	no score		
		1 MAIN :						
		2 MAINS :						
		TOTAL PTS			W			
	NAT:	1	2	3	0	0	0	IP
PENALITES								

		WA	IP	GARDE	TECHNIQUES UTILISEES			
<b>2 C</b>	BLANC	NOM	1	1	COTÉ	no score		
		1 MAIN :						
		2 MAINS :						
		TOTAL PTS			W			
	NAT:	1	2	3	0	0	0	IP
-kg NUM.								
TPS DE COMBAT <b>00:00</b>	BLEU	NOM	1	1	COTÉ	no score		
		1 MAIN :						
		2 MAINS :						
		TOTAL PTS			W			
	NAT:	1	2	3	0	0	0	IP
PENALITES								

		WA	IP	GARDE	TECHNIQUES UTILISEES			
<b>3 C</b>	BLANC	NOM	1	1	COTÉ	no score		
		1 MAIN :						
		2 MAINS :						
		TOTAL PTS			W			
	NAT:	1	2	3	0	0	0	IP
-kg NUM.								
TPS DE COMBAT <b>00:00</b>	BLEU	NOM	1	1	COTÉ	no score		
		1 MAIN :						
		2 MAINS :						
		TOTAL PTS			W			
	NAT:	1	2	3	0	0	0	IP
PENALITES								

		WA	IP	GARDE	TECHNIQUES UTILISEES			
<b>4 C</b>	BLANC	NOM	1	1	COTÉ	no score		
		1 MAIN :						
		2 MAINS :						
		TOTAL PTS			W			
	NAT:	1	2	3	0	0	0	IP
-kg NUM.								
TPS DE COMBAT <b>00:00</b>	BLEU	NOM	1	1	COTÉ	no score		
		1 MAIN :						
		2 MAINS :						
		TOTAL PTS			W			
	NAT:	1	2	3	0	0	0	IP
PENALITES								

REMARQUES:

---



---



---

NOM:

DATE:

CLASSEMENT:

PARTICIPANTS:

		WA	IP	GARDE	TECHNIQUES UTILISEES				
<b>5 C</b>	BLANC	NOM	1	1	COTÉ	no score			
		1 MAIN :							
		2 MAINS :							
		TOTAL PTS			W				
	NAT:								
-kg	PENALITES	1	2	3	0	0	0	IP	
NUM.	BLEU	NOM	1	1	COTÉ	no score			
TPS DE		1 MAIN :							
COMBAT		2 MAINS :							
		TOTAL PTS			W				
NAT:									
<b>00:00</b>	PENALITES	1	2	3	0	0	0	IP	
		WA	IP	GARDE	TECHNIQUES UTILISEES				
<b>6 C</b>	BLANC	NOM	1	1	COTÉ	no score			
		1 MAIN :							
		2 MAINS :							
		TOTAL PTS			W				
	NAT:								
-kg	PENALITES	1	2	3	0	0	0	IP	
NUM.	BLEU	NOM	1	1	COTÉ	no score			
TPS DE		1 MAIN :							
COMBAT		2 MAINS :							
		TOTAL PTS			W				
NAT:									
<b>00:00</b>	PENALITES	1	2	3	0	0	0	IP	
		WA	IP	GARDE	TECHNIQUES UTILISEES				
<b>7 C</b>	BLANC	NOM	1	1	COTÉ	no score			
		1 MAIN :							
		2 MAINS :							
		TOTAL PTS			W				
	NAT:								
-kg	PENALITES	1	2	3	0	0	0	IP	
NUM.	BLEU	NOM	1	1	COTÉ	no score			
TPS DE		1 MAIN :							
COMBAT		2 MAINS :							
		TOTAL PTS			W				
NAT:									
<b>00:00</b>	PENALITES	1	2	3	0	0	0	IP	
		WA	IP	GARDE	TECHNIQUES UTILISEES				
<b>8 C</b>	BLANC	NOM	1	1	COTÉ	no score			
		1 MAIN :							
		2 MAINS :							
		TOTAL PTS			W				
	NAT:								
-kg	PENALITES	1	2	3	0	0	0	IP	
NUM.	BLEU	NOM	1	1	COTÉ	no score			
TPS DE		1 MAIN :							
COMBAT		2 MAINS :							
		TOTAL PTS			W				
NAT:									
<b>00:00</b>	PENALITES	1	2	3	0	0	0	IP	

REMARQUES:

---



---



---