

# ADEQUATION DE PROFILS - PLAN D'ACTION & PREPARATION D'UNE ÉCHÉANCE

ADEQUATION DE PROFILS - PLAN D'ACTION & PREPARATION D'UNE ÉCHÉANCE				
NOM / PRÉNOM DE L'ADVERSAIRE : [Olga LATERREUR - Marseille]		NOM / PRÉNOM DE L'ATHLÈTE : [Emma SAUVAGE - Bordeaux]		NB. DE SEMAINES AVANT L'ÉCHÉANCE : [8 semaines]
PROFIL (SYNTHÉTIQUE) DE L'ADVERSAIRE À VENIR		PROFIL (SYNTHÉTIQUE) DE L'ATHLÈTE LUI-MÊME		PLAN D'ACTION POUR LE COMBAT À VENIR (choix technico-tactiques en trois points au maximum)
À formuler en termes de points forts et faiblesses : en trois ou quatre points au maximum		À formuler en termes de points forts et faiblesses : en trois ou quatre points au maximum		À formuler en 3 ou 4 points au maximum en termes de : - UTILISATION DES RESSOURCES DE L'ATHLÈTE lui-même (notamment ses points forts) et REMÉDIATION de ses faiblesses - ADAPTATION aux caractéristiques adverses et comportements prévisibles de l'adversaire - MANŒUVRE de l'adversaire - NEUTRALISATION ou/et EXPLOITATION des comportements adverses.
CARACTÉRISTIQUES	1● Plus petite que la moyenne de la catégorie de poids (gabarit trapu). 2● Difficile à déséquilibrer. 3● Forte puissance de frappe en poings. 4● « Fausse-patte ».		1● Plus grande que la moyenne de la catégorie de poids (gabarit longiligne). 2● CDG haut et longs segments. 3● Pas de puissance en poings mais bonne frappe en jambe. 4● « Vraie garde ».	
	1● Droite comme un « i » avec les jambes plutôt tendues. Bien « couverte » avec ses bras sur les attaques à la face. 2● Fonceuse. « Asphyxie » son adversaire en avançant et en boxant en continu. 3● Se déplace en AV et AR et rarement sur les côtés. Posture les pieds à plat et systématiquement en appui sur la jambe AV.		1● Droite comme un « i » avec les jambes plutôt tendues. Larges mouvements de buste et absorbe les coups. 2● « Attentiste » avec un travail à grande distance et des frappes explosives et « sèches ». 3● Se déplace souvent sur le « reculoir » et les côtés. Les pieds à plat et souvent en appui sur la jambe AR.	
	1● Utilise principalement l'offensive en directs de poing à la face - jab et cross à la face. Quelques frappes sporadiques en crochets. 2● Ne cherche pas le combat au CORPS-À-CORPS. De très rares saisies et ramassement de jambe. 3● Comportement stéréotypé : pas manipulatrice, difficulté à s'adapter et à exploiter le travail adverse.		1● Privilégie l'offensive en coups de poing directs et notamment en coups de contre. 2● Pour un gabarit longiligne, bonne dextérité au CORPS-À-CORPS. 3● Capacité à s'adapter et à exploiter le travail adverse mais peu manipulatrice.	
ADAPTATIF & EXPLOITATIF :	ADAPTATIF & EXPLOITATIF :		ADAPTATIF & EXPLOITATIF :	
1● Conserver la distance longue pour éviter le danger des offensives adverses à mi-distance. 4● Garde : tourner à gauche pour ne pas être atteint par l'arme arrière.	ADAPTATIF & EXPLOITATIF :		ADAPTATIF & EXPLOITATIF :	
2● Travailler sur le « reculoir », frappes sur avancée et déclenchement adverse (coups d'arrêt et contres). « Toucher-tourner » pour éviter de se faire coincer contre les cordes. 3● Sape dans les bras (pour amoindrir la capacité de frappe en coup de poing).	ADAPTATIF & EXPLOITATIF :		ADAPTATIF & EXPLOITATIF :	
1● THÈME : neutraliser l'arme arrière en tournant à son opposé (« tourner-toucher »).	ADAPTATIF & EXPLOITATIF :		ADAPTATIF & EXPLOITATIF :	
1● THÈME : sortir de l'axe direct sur avancée adverse et contre-attaquer (décaler, dégager latéralement – bref « mettre dans le vent » l'adversaire en gardant une distance suffisante pour riposter). 2● THÈME : combattre à distance longue (en reculant). Exploitation de l'avancée adverse et de l'offensive - travail sur le « reculoir » en esquivant et frappe (opter pour des attaques à trajectoire rectiligne : user des coups d'arrêt et coups de contre).	ADAPTATIF & EXPLOITATIF :		ADAPTATIF & EXPLOITATIF :	
REMÉDIATION : travail des attaques composées (indirectes notamment). THÈME : compte tenu des points forts d'EMMA, travail sur liaison d'actions en armes longues (point de fixation de cible et frappe sur d'autres cibles découvertes). ADAPTATIF & EXPLOITATIF : 1 ● THÈME : travail en frappes directes et plongeantes et liaison en frappes circulaires. 2● THÈME : défense contre le travail de près.	REMÉDIATION : travail des attaques composées (indirectes notamment). THÈME : compte tenu des points forts d'EMMA, travail sur liaison d'actions en armes longues (point de fixation de cible et frappe sur d'autres cibles découvertes). ADAPTATIF & EXPLOITATIF : 1 ● THÈME : travail en frappes directes et plongeantes et liaison en frappes circulaires. 2● THÈME : défense contre le travail de près.		REMÉDIATION : travail des attaques composées (indirectes notamment). THÈME : compte tenu des points forts d'EMMA, travail sur liaison d'actions en armes longues (point de fixation de cible et frappe sur d'autres cibles découvertes). ADAPTATIF & EXPLOITATIF : 1 ● THÈME : travail en frappes directes et plongeantes et liaison en frappes circulaires. 2● THÈME : défense contre le travail de près.	