RAPPORT INDIVIDUEL · LEVEL UP BASKETBALL

U15 NATIONALE MASCULINE

Baptiste Girard

N°12 Né le 03/10/2010 · 15 ans

STATISTIQUES DE SAISON

18	11	5.7	1.9	0	25:47
Matchs joués	Points / match	Rebonds / match	Passes déc. / match	Évaluation / match	MIN moyen
29.4%	**45.7%**	**64.8%**	**0**	**0.8**	**1.8**
% à 3 pts	% à 2 pts	% LF	Contres / match	Interc. / match	Balles perdues

Adversaire	R	MIN	PTS	TR	TT	%TIRS	3R	3T	%3	2R	2T	%2	LFR	LFT	%LF	REBO	REBD	REB	PD	BP	IN	CT	FP	EVA
Brest Bretagne	V	26:00	13	5	11	46%	1	3	33%	4	8	50%	2	3	67%	2	4	6	2	2	1	0	2	0
Laval BC	V	26:00	11	4	10	40%	1	3	33%	3	7	43%	2	3	67%	2	4	6	2	2	1	0	2	0
Vannes CBC	V	28:00	14	5	11	46%	1	3	33%	4	8	50%	3	4	75%	2	4	6	2	2	1	0	2	0
Lorient BC	V	26:00	13	5	11	46%	1	3	33%	4	8	50%	2	3	67%	2	4	6	2	2	1	0	2	0
Rennes BC	V	26:00	11	4	10	40%	1	3	33%	3	7	43%	2	3	67%	2	4	6	2	2	1	0	2	0
Angers BC	D	24:00	8	3	9	33%	1	3	33%	2	6	33%	1	2	50%	1	3	4	1	1	0	0	2	0
Le Mans Sarthe	V	28:00	14	5	11	46%	1	3	33%	4	8	50%	3	4	75%	2	4	6	2	2	1	0	2	0
Tours Metropole	D	24:00	8	3	9	33%	1	3	33%	2	6	33%	1	2	50%	2	3	5	2	1	0	0	2	0
Cholet Basket	V	26:00	11	4	10	40%	0	2	0%	4	8	50%	3	4	75%	2	4	6	2	2	1	0	2	0
Nantes BC	V	26:00	11	4	10	40%	1	3	33%	3	7	43%	2	3	67%	2	4	6	2	2	1	0	2	0
Laval BC	V	26:00	13	5	10	50%	1	3	33%	4	7	57%	2	3	67%	2	4	6	2	2	1	0	2	0
Vannes CBC	V	26:00	11	4	10	40%	1	3	33%	3	7	43%	2	3	67%	2	4	6	2	2	1	0	2	0
Rennes BC	D	24:00	8	3	9	33%	1	3	33%	2	6	33%	1	2	50%	2	3	5	1	1	0	0	2	0
Angers BC	V	28:00	13	5	11	46%	1	3	33%	4	8	50%	2	4	50%	2	4	6	2	2	1	0	2	0
Le Mans Sarthe	V	26:00	10	4	10	40%	0	2	0%	4	8	50%	2	3	67%	2	4	6	2	2	1	0	2	0
Tours Metropole	D	24:00	8	3	8	38%	0	2	0%	3	6	50%	2	3	67%	2	3	5	2	1	1	0	2	0
Cholet Basket	V	24:00	10	4	10	40%	1	3	33%	3	7	43%	1	2	50%	2	4	6	2	2	1	0	2	0
Nantes BC	V	26:00	11	4	10	40%	1	3	33%	3	7	43%	2	3	67%	2	4	6	2	2	1	0	2	0
MOY. SAISON · 18 MATCHS		25:47	11	4.1	10	41%	0.8	2.8	29%	3.3	7.2	46%	1.9	3	65%	1.9	3.8	5.7	1.9	1.8	0.8	0	2	0

ASSIDUITÉ AUX ENTRAÎNEMENTS

123	117	110	7	7	94%
Séances total	Convoqué·e	Présences	Absences	Retards	Taux présence

SUIVI ANTHROPOMÉTRIQUE

TAILLE

178 cm

+1.1%

+2.0 cm

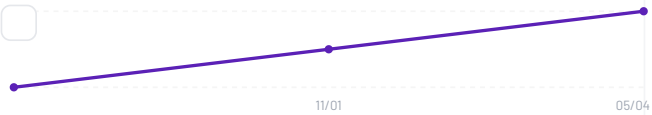


TAILLE ASSISE

93 cm

+2.2%

+2.0 cm

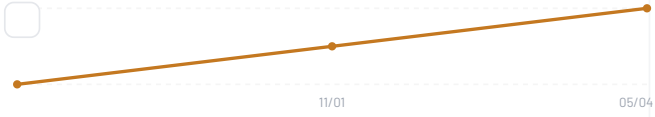


POIDS

75 kg

+2.7%

+2.0 kg

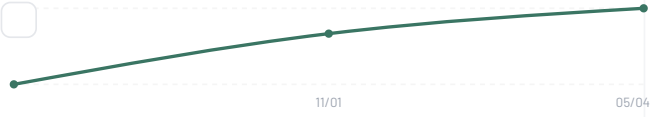


ENVERGURE

183 cm

+1.7%

+3.0 cm

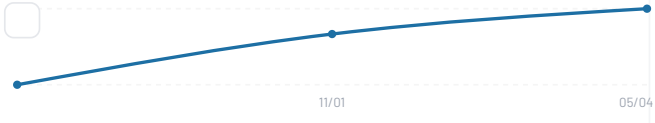


ENV. VERTICALE

213 cm

+1.4%

+3.0 cm



TESTS PHYSIQUES

30-15 IFT — BUCHHEIT

19 km/h Palier 19

▲ 1.0 km/h (+5.6%)

Excellent



DEMI-COOPER — 6 MIN

2000 m VMA ≈ 20 km/h

▲ 150 m (+8.1%)

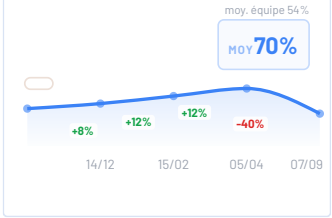
VO_2 ≈ 70 ml/kg/min



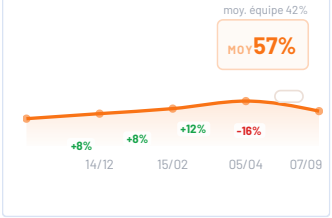
TESTS DE TIR

5 sessions enregistrées · Dernière : **07/09/2026** · Moyennes calculées sur l'ensemble des sessions.

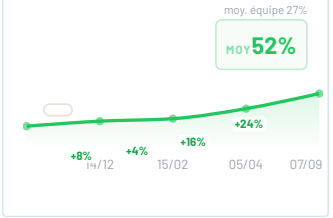
Courte dist.
Catch & Shoot



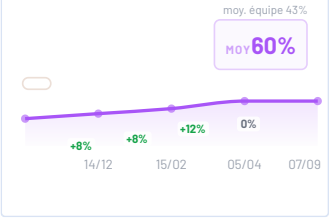
Mi-distance
Catch & Shoot



3 points
Catch & Shoot



Off dribble
Off dribble



Lancer franc
85%

BLESSURES & DOULEURS

Ischio-jambiers droit — Musculaire

Légère · Entraînement

15/02/2025 → 22/02/2025

Cheville gauche — Ligamentaire

Modérée · Match

09/11/2024 → 23/11/2024 · Kiné

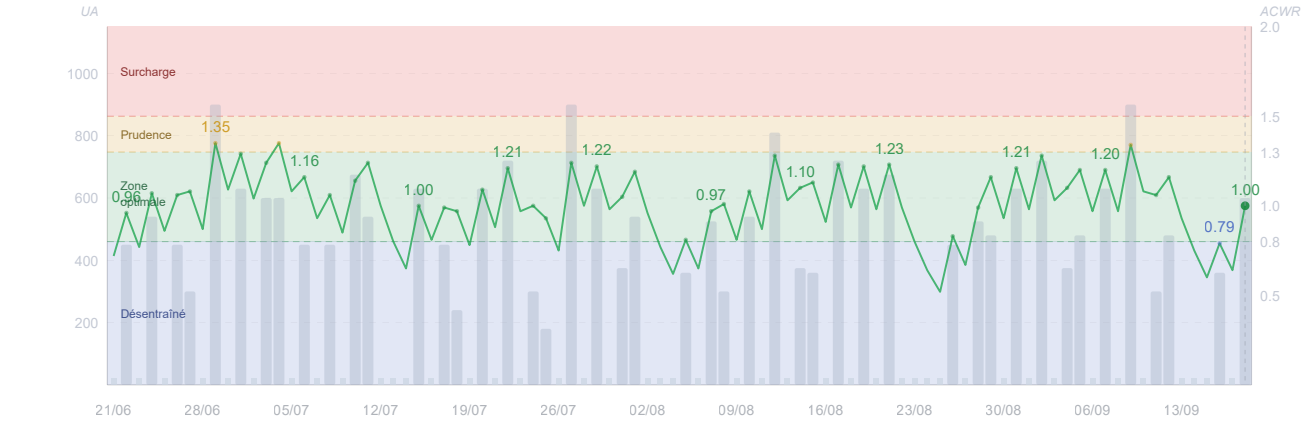
Entorse a la reception

SUIVI DE CHARGE – ACWR

Ratio ACWR — risque de blessure

Rapport entre la charge récente (7 j) et la charge habituelle (28 j). Fenêtre : 3 mois.

STATUT ACTUEL : ZONE OPTIMALE



Charge joueur — Ratio ACWR joueur — Désentraîné (< 0.8) — Zone optimale (0.8 – 1.3) — Prudence (1.3 – 1.5) — Surcharge (> 1.5)

DOSSIER INDIVIDUEL

Debriefing entrainement 20 mars — Discussion — 20/03/2025

Seance de tir en sortie d ecran : Baptiste au-dessus du lot. Il applique exactement ce qui a ete travaille individuellement. Tres satisfaisant.

Entretien mi-saison — Entretien — 25/02/2025

Baptiste est en grande forme depuis la reduction de ses activites. La selection regionale est une belle reconnaissance. Continuer sur cette dynamique jusqu a la fin de saison.

Debriefing match 15 fev — Discussion — 15/02/2025

Baptiste a realise sa meilleure performance de la saison : 18 points, 6 rebonds. Il commence a exprimer tout son potentiel. La reduction de la surcharge a clairement aide.