



# Planification/**Planning** U19

Saison/ **Seizoen** 2009...  
en route vers/ **op weg naar**  
**Constantza**





# Introduction/ Inleiding

Introduction  
Inleiding

Objectifs  
Doelstelling

Planification  
Planning

- Entraînement/  
Training

- Stages/Stages

-Matches/wedstrijden

Préparation Physique  
Fysieke voorbereiding

Médical    Medisch

Conclusion  
Conclusie

## • Staff :

• **Manager** : Jean-Pierre DEROECK

[jean.de.roeck@telenet.be](mailto:jean.de.roeck@telenet.be) – 0475 71 90 49

• **Analyste vidéo** : Tom DECLERCQ

• **Médecin/ Doc** : Nathalie BILTIAU

[nanou\\_biltiau@hotmail.com](mailto:nanou_biltiau@hotmail.com) – 0476 68 41 37

• **Kinésithérapeute** : Marjorie WEBER

[mweber@ulb.ac.be](mailto:mweber@ulb.ac.be) – 0496 78 24 81

• **Coaches** : Sébastien CARREZ

Frédéric COCQU



# Introduction/ Inleiding

Introduction  
Inleiding

Objectifs  
Doelstelling

Planification  
Planning

- Entraînement/  
Training

- Stages/Stages

- Matches/wedstrijden

Préparation Physique  
Fysieke voorbereiding

Médical Medisch

Conclusion  
Conclusie

- Supervision des matchs de championnat belge (1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> division)...  
Supervisie wedstrijden Belgische competitie (1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> klasse)...
- Prises de contact directes avec les entraîneurs...  
Directe contacten met de trainers
- Premiers entraînements (2) rassemblant 60 joueurs...  
Eerste 2 selectietrainingen met 60 spelers



Introduction

Inleiding

Objectifs  
Doelstelling



# Objectifs/Doelstelling

Planification

Planning

- Entraînement/  
Training

- Stages/Stages

- Matches/wedstrijden

Préparation Physique  
Fysieke voorbereiding

Médical    Medisch

Conclusion

Conclusie

- Amener les clubs à envoyer leurs joueurs en équipe nationale en (re) créant un dialogue entre l'encadrement U19 et les représentants des clubs (présidents et entraîneurs)...

Via dialoog tussen clubvertegenwoordigers (voorzitters en trainers) en leiding U19 de clubs motiveren om hun spelers af te vaardigen naar de nationale ploeg



Introduction  
Inleiding

Objectifs  
Doelstelling



# Objectifs/Doelstelling

Planification  
Planning

- Entraînement/  
Training

- Stages/Stages

- Matches/wedstrijden

Préparation Physique  
Fysieke voorbereiding

Médical    Medisch

Conclusion  
Conclusie

- Planifier le plus tôt possible...  
Zo vroeg mogelijk de planning opmaken...
- Construire des joueurs avec une technique, un physique et un mental dirigés vers le haut niveau...  
Spelers vormen met techniek, fysiek en ingesteldheid gericht naar een hoger niveau
- Avoir la meilleure équipe possible grâce aux clubs pour le championnat d'Europe...  
Dankzij de clubs de beste ploeg samenbrengen voor het EK
- Performer au championnat d'Europe  
Een uitstekend resultaat op het EK



# Planification/Planning

Introduction

Inleiding

Objectifs

Doelstelling

Planification

Planning

- Entraînement/  
Training



- Stages/Stages

-Matches/wedstrijden

Préparation Physique  
Fysieke voorbereiding

Médical Medisch

Conclusion

Conclusie

- Dates et Lieux d'entraînement  
Data en plaats trainingen
- Horaire/Tijdstip : 20h00 / 22h00
  - 10 février/februari - Termont/Dendermonde
  - 10mars/maart - à La Sapinette (Mons)
  - 16 avril/april - à La Sapinette (Mons)



# Planification/Planning

Introduction

Inleiding

Objectifs

Doelstelling

Planification

Planning

- Entraînement/  
Training

- Stages/Stages

-Matches/wedstrijden

Préparation Physique  
Fysieke voorbereiding

Médical Medisch

Conclusion

Conclusie

## • Dates et lieux de stage Data en plaatsen stages

- 3, 4 & 5/04/2009- à La Sapinette (Belgique/België)
- 1, 2 & 3/05/2009- à déterminer/ nog te bepalen (Belgique/België)
- 26, 27 & 28/06/2009- à Heidelberg (Allemagne/Duitsland)
- 18 → 22/08/2009 - à Liège/Luik (Belgique/België)
- 2, 3 & 4/10/2009 ou/of 9, 10 & 11/10/2009 à déterminer/nog te bepalen (France)



# Planification/Planning

Introduction

Inleiding

Objectifs

Doelstelling

Planification

Planning

- Entraînement/  
Training

- Stages/Stages

-Matches/wedstrijden



Préparation Physique  
Fysieke voorbereiding

Médical    Medisch

Conclusion

Conclusie

- Dates et Lieux de match

- 2/05/09 : Belgique - France Agricole  
lieu à déterminer / plaats te bepalen

- 27/06/09: Allemagne - Belgique à te  
Heidelberg

- 19&22/08/2009:

- 2 rencontres à définir entre France,  
Italie, Portugal à Liège

- 2 matchen nog te bepalen tegen  
Frankrijk, Italië, Portugal te Luik



# Préparation Physique/ Fysieke voorbereiding

Afin d'optimiser le rendement des joueurs, un programme collectif et surtout individuel sera proposé aux joueurs repris...  
La performance ne passera que par un travail physique (musculaire et énergétique) complet et suivi...

Introduction  
Inleiding  
Objectifs  
Doelstelling

Planification  
Planning

- Entraînement/  
Training
- Stages/Stages
- Matches/wedstrijden

Préparation Physique  
Fysieke voorbereiding

Médical    Medisch

Conclusion  
Conclusie



# Médical

- Qui sommes nous?

Wie zijn wij?

Introduction  
Inleiding  
Objectifs  
Doelstelling

Planification  
Planning

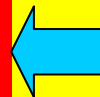
- Entraînement/  
Training

- Stages

-Matches/wedstrijden

Préparation Physique  
Fysieke voorbereiding

Médical    Medisch



Conclusion  
Conclusie



# Médical

## Rôle/Functie :

✓ préparation et suivi médical sur terrain (entraînements/matches)

medische voorbereiding en opvolging op het terrein (trainingen/wedstrijden)

Introduction  
Inleiding  
Objectifs  
Doelstelling

Planification  
Planning

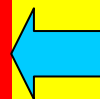
- Entraînement/  
Training

- Stages

-Matches/wedstrijden

Préparation Physique  
Fysieke voorbereiding

Médical    Medisch



Conclusion  
Conclusie



# Médical

## Rôle/Functie :

✓ prise en charge joueur blessé  
zorg dragen voor de gekwetste  
speler

o examens complémentaires  
bijkomende onderzoeken

o Diagnostic / Diagnose

o prise en charge thérapeutique et remise sur le  
terrain

therapeutische zorgen en verzorging op het  
terrein

Introduction  
Inleiding

Objectifs  
Doelstelling

Planification  
Planning

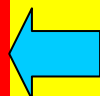
- Entraînement/  
Training

- Stages

-Matches/wedstrijden

Préparation Physique  
Fysieke voorbereiding

Médical    Medisch



Conclusion  
Conclusie



# Médical

Introduction  
Inleiding  
Objectifs  
Doelstelling

Planification  
Planning

- Entraînement/  
Training

- Stages

-Matches/wedstrijden

Préparation Physique  
Fysieke voorbereiding

Médical    Medisch



Conclusion  
Conclusie

- Attentes/Verwachtingen

- ✓ compte rendu des blessures lors des entraînements / matchs en clubs...  
melding van kwetsuren ingevolge trainingen of clubwedstrijden

[nanou\\_biltiau@hotmail.com](mailto:nanou_biltiau@hotmail.com) - 0476 68 41 37

- ✓ respect des consignes médicales

respecteren van de medische richtlijnen

- o période d'arrêt post commotion  
rustperiode na hersenschudding
- o délais de cicatrisation / consolidation  
voldoende tijd voor heling wonden/breuken
- o importance de la rééducation  
belang van de revalidatie



# Conclusion

Introduction  
Inleiding

Objectifs  
Doelstelling

Planification  
Planning

- Entraînement/  
Training

- Stages

-Matches/wedstrijden

Préparation Physique  
Fysieke voorbereiding

Médical Medisch

Conclusion  
Conclusie

Le travail déjà réalisé de repérage, de "scouting" ...

Les objectifs dégagés grâce à notre expérience et à l'autocritique...

Les moyens mis en oeuvre pour atteindre NOTRE objectif...

Tout ceci ne pourra se faire que grâce à un travail en symbiose et un partenariat de tous les instants entre les clubs (et leurs dirigeants et entraîneurs) et l'encadrement U19

Alors dès à présent construisons ensemble le rugby de haut niveau belge de demain