

ATLETIEKCLUB MEETJESLAND vzw (ACME) bestaat sinds 1974 en telt op dit ogenblik 520 atleten, joggers en medewerkers, verdeeld over 3 kernen : **Eeklo, Maldegem** en **Zomergem**. In iedere kern is er :

- een afdeling **atletiek**, met atleten die al of niet aan competitie doen ;
- een afdeling **joggers**, met een iets ouder – maar sportief – publiek.

*Deze brochure beschrijft in hoofdzaak de afdeling ‘atletiek’*

### ATLETIEK ?

De atletieksport leunt het dichtst aan bij het spel- en bewegingspatroon van kinderen. Tijdens de atletiektrainingen worden basisvaardigheden zoals lenigheid, snelheid, kracht en uithouding verbeterd en wordt gewerkt naar de perfecte bewegingscoördinatie. Onze trainers brengen de atleten hiertoe een aantal technieken bij; in de jeugdcategoryen veelal gebruik makend van het spelelement.

### DISCIPLINES :

De eerste jaren komen alle disciplines aan bod en maken de jongeren op een ongedwongen manier kennis met de vele facetten van de atletieksport. Het is pas vanaf de leeftijdscategorie cadet (≥ 14jr.) dat men zich zal/kan specialiseren in bepaalde disciplines.

### CATEGORIEËN :

Er wordt gewerkt in 2 grote groepen : de jeugd en de ‘alle categorieën’. Bij wedstrijden is er ook een opsplitsing per geslacht, voor trainingen niet.

- **Jeugd** (Ben-Pup-Min) :
  - BEN** (benjamins) : 7-9 jaar (1<sup>e</sup>-2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> leerjaar),
  - PUP** (pupillen) : 10-11 jaar (4<sup>e</sup>-5<sup>e</sup> leerjaar),
  - MIN** (miniemen) : 12-13 jaar (6<sup>e</sup> leerjaar - 1<sup>e</sup> secundair).
- **Alle Categorieën** (AC) :
  - CAD** (cadetten) : 14-15 jr - **SCH** (scholieren) : 16-17 jr -
  - JUN** (juniores) : 18-19 jr - **BEL** (beloftes-sen.) : 20-22 jr -
  - SEN** (seniores) : 23-34 jr - **MAS** (masters) : ≥35 jr

## SEIZOENEN :

Een atletiekjaar telt een winter- én zomerseizoen. Het start op 1 november en eindigt op 31 oktober. In principe wordt er dus het volledige jaar door getraind.

- Het **winterseizoen** loopt vanaf het laatste weekend van oktober tot het laatste weekend van maart. Wedstrijden = veldlopen + indoor(piste)
- Het **zomerseizoen** loopt vanaf het eerste weekend van april tot het voorlaatste weekend van oktober. Wedstrijden = piste
- Weetje, de jeugdcompetities eindigen eigenlijk al per eind september.

## TRAININGEN JEUGD (BEN-PUP-MIN) :

Er wordt getraind (onderverdeling in groepen van beperkte omvang) onder leiding van deskundige, gemotiveerde en gekwalificeerde trainers. In functie van de ambitie van de atleten wordt er een onderscheid gemaakt tussen de kerntrainingen (= basistraining voor recreatieve & competitieve atleten) op woensdag en de competitieve trainingen op vrijdag.

- **Kerntrainingen**(= *iedere woensdagavond van 18.00u-19.30u in de 3 kernen, Eeklo, Maldegem, Zomergem*):

De kerntraining is de basistraining voor alle jeugdathleten. In principe traint iedereen in zijn eigen kern, alhoewel trainen in één van de andere kernen geen probleem oplevert. Deze kerntrainingen gaan door te :

- Maldegem : op het atletiekterrein (Sportstadion De Waele) in de Bloemestraat,
- Zomergem : op het atletiekterrein naast het voetbalveld, Sportlaan
- Eeklo : op de werpterreinen aan de Sportlaan, de Finse piste of in de sporthal.

- **Competitieve trainingen** (= *iedere vrijdagavond te Maldegem, Bloemestraat 36/D1*):

Voor zij die willen deelnemen aan wedstrijden is het zeker aangewezen om 2 x per week te trainen. Doelstelling is om deze geïnteresseerde en gemotiveerde atleten naar een hoger niveau te brengen.

De competitieve jeugd zal dus in principe een kerntraining bijwonen in eigen kern op woensdag en een 2<sup>e</sup> competitief georiënteerde training op vrijdag te Maldegem.

Om het niveau van deze competitieve trainingen blijvend voldoende hoog te kunnen houden, wordt er gevraagd om aan minimum 4 wedstrijden per seizoen (winter/zomer) deel te nemen.

Enkel door het strikt aanhouden van deze afspraken kunnen wij garanderen dat wij zowel aan recreatieve als competitieve atleten de gewenste kwalitatieve trainingen kunnen leveren.

- **Benjamins en pupillen**, trainen van 18u tot 19u30 bij onze jeugdtrainers,
- **Miniemen**, trainen van 18u30 tot 20u30 bij de jeugdtrainers en/of via een georganiseerd beurtroolsysteem (op vrijdag) worden zij doorgestuurd naar de specialiteitstrainers.

- **Specialiteitentrainingen voor miniemen:**

De miniemen kunnen, als voorbereiding naar de cadetten, 1x per week deelnemen aan een extra specialiteitentraining bij:

- Wim Blondeel op dinsdag van 18 u tot 19 u 30
- Etienne Devriendt op maandag van 18 u 30 tot 20 u 15
- Marc Huyghe na overleg

Deze mogelijkheid is enkel toegestaan aan diegenen die zowel de kerntraining als de competitieve training bijgewoond hebben of regelmatig bijwonen.

Sowieso worden de miniemen tijdens hun competitieve training op vrijdag (beurtrolsysteem) soms al eens ondergebracht bij een specialiteitentrainer, zie hiervoor al aangehaald.

Die 3e training is dus geen must, wel een mogelijkheid. De bedoeling is vooral kennis te maken met de specialiteitentrainers, hun werking, hun atletengroep, de sfeer in hun groep, de ambities van hun atleten, enz.

- **Stages:**

De ACME-trainers organiseren tijdens de schoolvakanties sport-atletiekkampen in de 3 kerngemeenten van ACME : Eeklo, Maldegem en Zomergem. Deze kampen staan volledig los van het normale ACME-lidmaatschap en zijn vrijblijvend om er wel of niet aan deel te nemen.

Tijdens het atletiekjaar organiseert ACME ook een stagedag aan zee voor alle jeugdathleten, neemt deel aan de VAL-jeugdtag, ea....

## TRAININGEN ALLE CATEGORIEËN = SPECIALITEITENTRAININGEN :

Cadetten, scholieren, junioren, senioren en masters trainen in kleinere groepen bij de specialiteitentrainers, en werken gericht per discipline én op competitie. Deze trainingen gaan voornamelijk door in Maldegem, Eeklo of Gent (Topsportal), al naargelang het seizoen en de gekozen discipline(s).

De trainers bepalen data, plaats en uur. Op de website vind je een totaaloverzicht, alsook alle contactgegevens van de trainers.

Specialiseren **kan** vanaf de categorie van cadet, maar is geen must ! Er kan namelijk ook gekozen worden voor meerkamp. Je volgt dan een schema waardoor je iedere week zowel een loop-, spring- als werptraining hebt. Over een periode van 2 weken proberen we – in de mate van het mogelijke - alle disciplines aan bod te laten komen.

De trainingsintensiteit bij de specialiteitentrainers wordt op basis van de leeftijd en de ambities van de atleet individueel vastgelegd tussen trainer en atleet. Globaal genomen trainen de meesten vanaf cadet een 3-tal keer per week (scholieren streven naar 4x per week, ...).

Verschillende specialiteitentrainers bij ACME organiseren in de loop van het jaar één of verschillende (soms buitenlandse) **stages** voor enkele of een ruimere groep van hun atleten. Deze stages staan los van het lidmaatschap bij ACME, en zijn dus vrijblijvend voor de atleten om er aan deel te nemen of niet. Deelnemers spreken alle praktische modaliteiten af met de organiserende trainer.

## WEDSTRIJDEN JEUGD (BEN-PUP-MIN) :

Tijdens het winterseizoen worden vooral veldlopen betwist. Daarnaast wordt soms al eens deelgenomen aan een paar indoorwedstrijden die meestal doorgaan op de indoorpiste van de Topsporthal te Gent.

's Zomers staan allerlei outdoorwedstrijden geprogrammeerd op de piste.

De jeugdcel (bestuurders/trainers) maakt per seizoen een kalender van de wedstrijden waar we als club naartoe trekken. Deze **ACME-wedstrijdkalender** staat in het clubblad "Start" en is terug te vinden op de site. Tijdens deze aangeduide wedstrijden voorzien we :

- **begeleiding** door ACME-trainers : zij zorgen voor opwarming en begeleiding vóór, tijdens en na de wedstrijden en zullen ook een individuele evaluatie maken van de geleverde prestaties.
- **een gezamenlijke verzamelplaats** op het terrein, waar meestal de **ACME-tent (of vlag)** staat, waar(in) we mekaar ontmoeten en waar iedereen zijn spullen kan onderbrengen en achterlaten.

Het aantal wedstrijden op de ACME-kalender is beperkt. Richtinggevend is dat 2 per maand: dit stellen wij naar iedereen zowel als minimum én als maximum ! De kalender is evenwichtig samengesteld, er wordt rekening gehouden met verplaatsingen, ea.

Iedereen is uiteraard vrij om naast de ACME-kalender toch nog aan andere wedstrijden uit de VAL-kalender te gaan deelnemen, doch als systematiek zouden wij dit ten stelligste willen afraden : jeugdathleten maken in hun lichamelijke ontwikkeling nogal eens "grote sprongen", we moeten daar rekening mee houden. De resultaten zijn soms gebonden aan de groei of uitgroei van de atleet, hou ook daar rekening mee. Wij vinden het van groot belang dat de atleten zo veel mogelijk in groep aantreden en elkaar aanmoedigen en meetrekken naar telkens betere prestaties. Zij moeten er zijn voor elkaar, ook als het eens iets minder gaat.

### **Onze leuze/visie : samen sterk - elkaar ondersteunen & vooruit trekken - spelenderwijs!**

Wij zien al onze atleten als wedstrijdathleten. Dit betekent dat wij hopen dat elkeen toch af en toe eens aan een wedstrijd deelneemt, ook al is het maar om er de sfeer te proeven en te zien wat hij/zij er van terecht kan brengen, eens proeven, mogelijkheden ontdekken.

Maar, verplichten doen we onze jeugdathleten dus niet. Wij moedigen ze er wel sterk toe aan, aangezien wij vinden dat iedere atleet toch als doelstelling moet hebben: "het eigen prestatieniveau verhogen". Een atletiekclub zonder competitieve atleten is ondenkbaar, vandaar ons duwen in de richting van.

Maar hoe dan ook, keuze tussen competitie of geen competitie, ons trainingsaanbod is in die zin gediversifieerd dat het passend is voor zowel, meer of minder competitief gemotiveerde atleten.

Tijdens de jaarlijkse nieuwjaarsreceptie organiseert ACME een kampioenenhulde. De jeugdathleten die aan 6 wedstrijden per seizoen (zomer/winter) deelnamen (los vh resultaat behaald tijdens die wedstrijden), worden gehuldigd en ontvangen een geschenk.

## WEDSTRIJDEN ALLE CATEGORIEËN :

Vanaf de leeftijdscategorie van cadet wordt de trainingsarbeid wat opgedreven, zijn de trainingsgroepen iets kleiner, gespecialiseerder. In functie van leeftijd, capaciteiten, ambities en mogelijkheden zal de atleet met zijn/haar trainer veelal een individueel wedstrijdprogramma vastleggen per seizoen. Veelal zal dit ook gemaakt worden in functie van vooraf vastgelegde jaardoelstellingen.

Ook de specialiteitentrainers hebben dus (elk) een “ACME-wedstrijdenkalender”. In tegenstelling tot bij de jeugd, wordt er vanaf cadet niet meer toegestaan dat men aan ‘vreemde’ wedstrijden deelneemt, zonder eenduidige afspraak met de trainer.

Kampioenenhuldiging : op basis van de ingevulde prestatiefiche van het voorbije atletiekjaar zal de atleet op de huldiging een onkostenvergoeding ontvangen i.f.v. het behaald aantal punten. Atleten die Belgisch kampioen werden in een discipline, worden extra gehuldigd.

## JOGGERS :

De trainingen voor joggers worden niet begeleid door trainers – er wordt wel in groep en per kern gelopen op gezamenlijke momenten :

- Maldegem: op dinsdag en donderdag – op de piste of in het park.
- Zomergem: op maandag en woensdag – verzamelen aan het voetbalveld.

Jaarlijks wordt, in het voorjaar, in iedere kern een ‘**Start to Run**®’-sessie georganiseerd. Met professionele begeleiding leer je er 5 km lopen op basis van een trainingsschema van 10 weken.

## ACME-ORGANISATIES :

ACME organiseert gedurende het hele jaar heel wat :

- **Wedstrijden :**
  - Een kidsmeeting jaarlijks in mei, en een **oefencross** te Zomergem (☞ 14/10/2018), als aanloop naar het winterseizoen,
  - de jaarlijkse **veldloop** “Grote Prijs AC Meetjesland” te Maldegem (☞ 14/01/2018). Deze cross is ondertussen uitgegroeid tot één van de belangrijkste in België,
  - Op de piste te Maldegem organiseren we in de zomer zelf **jeugdmeetings en jeugdmeerkampen**.
  - Op de werpsterreinen in Eeklo : diverse **werpersmeetings**,
  - Zowel in Maldegem als Eeklo organiseert ACME jaarlijks een **interclub** of een provinciaal, Vlaams of Belgisch **kampioenschap**,
  - In Zomergem wordt jaarlijks de kermis**jogging** georganiseerd.

- **Medewerking aan sportieve organisaties :**
  - de SVS-scholenloop in diverse gemeentes, joggings, wegwedstrijden ...
- **Heel wat extra-sportieve organisaties :**
  - Bijscholing door de specialiteitentrainers voor jeugdtrainers en ouders, nieuwjaarsreceptie met kampioenenhulde, sinterklaasfeest, sneukeltoer, quiz, kaas- en wijnavond, wijndegustatie-avond, koekenverkoop, ...

Om dit alles te realiseren kan ACME terugvallen op een groot aantal medewerkers die mee helpen om van ACME iets mooi & gezellig te maken. Deze medewerkers zijn veelal ouders van atleten (of ex-atleten), ex-atleten of sportieve sympathisanten. Zij zijn de olie die de ACME-motor laat draaien.

Alle medewerkers (bestuur, trainers en alle andere medewerkers) van ACME zijn vrijwilligers die vallen onder de 'vrijwilligerswet' – de rechten en plichten zijn geformaliseerd in de ACME-'vrijwilligersnota' (zie website).

## ACME-COMMUNICATIE :

Alle info, aankondigingen en verslagen worden aan de leden ter beschikking gesteld via diverse kanalen :

- De **website** ([www.acmeetjesland.be](http://www.acmeetjesland.be))
- Het **clubblad** 'Start' verschijnt 10x/jaar en wordt per post(?)of mail bezorgd.
- Vanuit het clubsecretariaat, de wedstrijdorganisatoren of de trainers worden regelmatig aankondigen of info overgemaakt aan (bepaalde groepen van) atleten via **mail**.
- Vooral voor de jeugd wordt bij de trainingen info meegegeven via **flyers**.
- Zowel in de regionale als nationale **pers** vind je regelmatig verslagen over de prestaties van onze atleten

## ACME-CLUBKLEDIJ :

De enige verplichting bij wedstrijddeelnames is het dragen van een geel/groen/paars ACME-singlet of topje. Verder is er ook een compleet aanbod van Erima trainingskledij allerlei (2verkoopsacties per jaar). Alle clubkledij is aan democratische prijzen te verkrijgen bij sportzaak FIESIEK te Maldegem. In deze sportzaak geniet je als ACME-lid van 15% korting op al je aankopen. Tevens hoort er bij je lidmaatschap een extra bon voor eenmalige korting van 25% bij FIESIEK (*geldt wel niet op de clubkledij !*).

Voor de atleten vanaf cadet wordt er ook minimaal 1x per jaar een kortstondig en financieel interessant aanbod gedaan van Nike-kledijpaketten. Deze kledij wordt voorzien van ACME- en sponsorbedrukking.

## ACME-GEDRAGSCODE :

Een grote club, organisatie, veel leden : duidelijke afspraken zijn nodig over wat kan en wat niet en hoe we 't willen. De normen die ACME hanteert zijn opgenomen in de ACME-gedragscode (zie website). Alle leden van ACME, maar ook ouders, supporters, ... worden

geacht zich hiernaar te gedragen. Deze gedragscode is dus bedoeld als instrument om discussies betreffende ongewenst gedrag in de club te vermijden.

## ACME-STRUCTUUR :

De basisidee van de huidige structuur van de club is : administratieve eenvoud, efficiëntie, focus op sportief beleid en vooral een geïntegreerde samenwerking tussen de 3 kernen.

De kernen fungeren als een soort exploitatiezetels van ACME vzw. Zij organiseren op een bepaald autonome wijze, rekening houdend met de huisstijl, de clubregels vastgelegd in de statuten en het huishoudelijk reglement, en rekening houdend met de eventueel beperkende gedelegeerde bevoegdheden, in naam van ACME en voor ACME, het atletiekgebeuren in hun regio.

De algemene vergadering telt 33 leden.

De huidige samenstelling van de **Raad van Bestuur** :

- Voorzitter : Saskia Dejonghe (☎ 0475/66.66.90)
- Ondervoorzitter : Luc De Muynck (☎ 0476/80.48.08)
- Bestuurder – penningmeester Sarah De Pape (☎ 0474/97.87.83)
- Secretaris : Mario Van Petegem acme@val.be
- Bestuurder-trainerscoördinator : Sarah Reynaert (☎ 0474/77.24.57)
- Bestuurder : Etienne De Vriendt (☎ 09/377.66.36)
- Bestuurder : Karen Mortier (☎ 0473/57.03.19)
- Bestuurder: Andy Despiegelaere (☎0479/798976)

Per kern is er nog een kernbestuur, waarin telkens 2 leden van de RvB zetelen. De trainerscoördinator is Sarah Reynaert.

ACME werkt in totaal met een 25-tal –veelal hooggekwalificeerde– trainers.

De maatschappelijke zetel van ACME vzw is gevestigd op :

Bloemestraat 36/D1, 9990 Maldegem – BTW BE 0430.583.394

LIDMAATSCHAP bij ACME

Je kan lid worden als atleet door :

- een **aansluitingskaart** te ondertekenen
- **én** het **lidgeld** te betalen via overschrijving op de rekening van **ACME vzw** (IBAN **BE11 0015 1294 2948** – BIC **GEBABEBB**).

Je lidgeld dient overgeschreven te zijn alvorens de aansluiting wordt overgemaakt aan de Vlaamse Atletiekliga.

Het lidgeld bedraagt :

- €160/jaar (voor aansluiting met 1 gezinslid)
- €270/jaar (voor aansluitingen met 2 gezinsleden)
- €360/jaar (voor aansluitingen met 3 gezinsleden)
- €400/jaar (voor aansluitingen vanaf 4 gezinsleden)

*Kortingen voor meerdere gezinsleden gelden enkel bij gelijktijdige aansluiting.*

In het lidgeld zit ook een pakket loten inbegrepen van onze jaarlijkse tombola (*met trekking op 20/01/2018*). Je ontvangt 10 loten van 5 EUR (onafhankelijk van het aantal gezinsleden).

Door ze te verkopen recupereer je alvast een belangrijk deel van je lidgeld.

Het atletiekseizoen loopt van 1 november tot 31 oktober. Het eerste jaar betaalt men slechts €110 indien men aansluit na 1 april. Tot 1 april gelden de gewone tarieven zoals hiervoor vermeld. Vanaf 01 september kan men reeds aansluiten tot het einde van het volgende seizoen, aan de voorwaarden gesteld voor dat komende seizoen. Nieuwe atleten mogen eerst enkele (max. 3) keren proefdraaien; pas nadien dient men aan te sluiten.

Aansluiten kan pas vanaf 1 januari vh kalenderjaar waarin men 6 jaar wordt.

Als lid bij ACME ontvang je regelmatig (+/-10x/jr) ons clubblad "Start". Je bent verzekerd op elke training en wedstrijd, je mag alle trainingen bijwonen georganiseerd door ACME en je kan deelnemen aan alle wedstrijden georganiseerd dr de VAL.

Als jogger ben je aangesloten voor €25/jaar (mogelijke wijziging vanaf 1 jan. 2018). Je kan dan de trainingsmomenten bijwonen en bent hierbij verzekerd.

VRAGEN ?

Verdere inlichtingen, omtrent aansluiting als :

- **atleet :**

- |            |  |               |
|------------|--|---------------|
| Eeklo →    | Etienne De Vriendt   | 09/377.66.36  |
|            | <a href="mailto:e_devriendt@hotmail.com">e_devriendt@hotmail.com</a>             |               |
| Maldegem → | Andy De Spiegelaere  | 0479/79.89.76 |
|            | <a href="mailto:andydespiegelaere@hotmail.com">andydespiegelaere@hotmail.com</a> |               |
| Zomergem → | Karen Mortier  | 0473/57.03.19 |
|            | <a href="mailto:mortier.karen@telenet.be">mortier.karen@telenet.be</a>           |               |

- **jogger :**

- |            |  |               |
|------------|--|---------------|
| Eeklo →    | Geert Bourgonjon   | 0494/39.87.83 |
|            | <a href="mailto:geert.bourgonjon@telenet.be">geert.bourgonjon@telenet.be</a> |               |
| Maldegem → | Rita de Valke  | 050/71.67.46  |
|            | <a href="mailto:ritadevalke@scarlet.be">ritadevalke@scarlet.be</a>           |               |
| Zomergem → | Karen Mortier  | 0473/57.03.19 |
|            | <a href="mailto:mortier.karen@telenet.be">mortier.karen@telenet.be</a>       |               |