

INFO AANSLUTING CADET+

**ATLETIEKCLUB MEETJESLAND vzw (ACME)** bestaat sinds 1974 en telt op dit ogenblik 500 atleten, joggers en medewerkers, verdeeld over 3 kernen : **Eeklo**, **Maldegem** en **Lievegem**.

In iedere kern is er :

* een afdeling **atletiek** met atleten
* een afdeling recreatieve lopers

*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 jeugdcategorieën veelal gebruik makend van het spelelement.

**DISCIPLINES :**

Voor benjamins (6j) tot en met miniemen (13j) komen alle atletiekdisciplines aan bod en maken zij op een ongedwongen manier kennis met de vele facetten van de atletieksport. Het is pas vanaf de leeftijdscategorie cadet (≥ 14jr.) dat atleten zich kunnen 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) : 6-8 jaar (1e-2e-3e leerjaar),

 **PUP** (pupillen) : 9-11 jaar (4e-5e leerjaar),

 **MIN** (miniemen) : 12-13 jaar (6e leerjaar - 1e sec).

* **Alle Categorieën** (AC) **: CAD** (cadetten) : 14-15 jaar - **SCH** (scholieren) : 16-17 jaar
 **JUN** (juniores) : 18-19 jaar - **BEL** (beloftes-sen.) : 20-22 jaar
 **SEN** (seniores) : 23-34 jaar - **MAS** (masters) : ≥35 jaar

**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 ALLE CATEGORIEËN = SPECIALITEITENTRAININGEN**

Cadetten, scholieren, juniores, beloften, 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 (Topsporthal), 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 (lopen, springen, werpen)

De trainingsintensiteit wordt hoger vanaf cadet. Voor cadet is dat gemiddeld 3 tot 4 keer per week, scholieren hebben zeker 4 trainingen per week nodig

Sommige 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 ALLE CATEGORIEËN :**

Vanaf de leeftijdscategorie van cadet zal de trainer een ietwat individueel wedstrijdprogramma vastleggen per seizoen.

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.

Wij zien al onze atleten als wedstrijdatleten. Onze trainers leren de atleten de verschillende atletiekdisciplines aan. Het is dan ook de bedoeling om die training om te zetten in een wedstrijd.

Vanaf cadet verwachten wij van onze atleten deelname aan de wedstrijden die door hun trainer werden ingepland.

Als club investeren wij fors in materialen en in geschoolde trainers om onze atleten de best mogelijke trainingen aan te bieden. Onze trainers bereiden hen ook voor op deze wedstrijden.

Van cadetten en scholieren verwachtten wij dat zij per jaar (winter en zomer) deelnemen aan minimum 10 wedstrijden.

Een atletiekclub zonder competitieve atleten is ondenkbaar.

**Graag nota van nemen dat wij verwachten dat al onze atleten beschikbaar zijn voor de eenmalige jaarlijkse interclubwedstrijd. (behoudens kwetsuur uiteraard)**

Atleten kunnen jaarlijks een ‘puntenfiche’ invullen en indienen, aan de hand van de prestaties en het aantal deelgenomen wedstrijden ontvangen zij tijdens onze clubhuldiging een onkostenvergoeding

**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.
* Lievegem: 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 :

* **Wedstrijden :**
* Een kidsmeeting jaarlijks in mei, en een **oefencross** te Lievegem (☞ 20/10/2019), als aanloop naar het winterseizoen,
* de jaarlijkse **veldloop** “Grote Prijs AC Meetjesland” te Maldegem (☞ 12/01/2019). 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 werpterreinen in Eeklo : diverse **werpersmeetings**,
* Zowel in Maldegem als Eeklo organiseert ACME jaarlijks een **interclub** of een provinciaal, Vlaams of Belgisch **kampioenschap**,
* In Lievegem 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, quiz, kaas- en wijnavond, wijndegustatie-avond, koekenverkoop, …

Om dit alles te realiseren kan ACME terugvallen op een groot aantal medewerkers die mee helpen om onze club te ondersteunen in onze werking. 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.

Vele handen maken licht werk. Je voelt ons dus al aankomen ☺.

Wij vragen graag jullie hulp tijdens een van onze activiteiten : je kan de bar doen tijdens de uren van de training, je kan meehelpen op een van onze wedstrijden, je kan een van de jeugdtrainers bijstaan tijdens de training, en zo zijn er nog heel wat mogelijkheden om je steentje bij te dragen. In onze digitale agenda vind je per dag de taken die moeten vervuld worden, je kan daar je naam op ingeven. Wij zien dan tijdig waar we nog medewerkers te kort komen.

Het zou ons geweldig helpen mocht elke ouder zich per jaar drie keer opgeven als medewerker.

Alvast onze hartelijke dank hiervoor.

**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)) of **facebook** ‘atletiek club meetjesland’
* Het **clubblad** ‘Start’ verschijnt 10x per jaar en wordt per post of mail bezorgd.
* Vanuit het clubsecretariaat, **de sportief coördinator**, 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 wedstrijd-singlet of topje in de kleuren van ACME.

Verder is er ook een compleet aanbod van trainingskledij. 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 bieden wij ook eenmaal per jaar een mooi en kwaliteitsvol Nike-kledingpakket aan. Deze kledij wordt voorzien van ACME- en sponsorbedrukking.

**ACME-GEDRAGSCODE :**

Een grote club, organisatie, veel leden : duidelijke afspraken zijn nodig, wij geven er hier al enkele mee.

* Wij hebben respect voor materialen en terreinen en mede-atleten en verwachten dat ook van jullie.
* Wij zijn blij met elk goed resultaat op wedstrijd, dat resultaat is persoonsgebonden en voor iedereen verschillend en anders. Maar we supporteren voor iedereen en vragen aan jou en je ouders dit ook te doen.
* Storend gedrag tijdens de trainingen is niet cool en zorgt ervoor dat ook de andere atleten niet kunnen trainen. Niet doen dus. Indien het toch gebeurt zal de trainer hierover een opmerking geven. Indien dat niet helpt zal je die training in de kantine moeten uitzitten
* De trainer leert jou de atletiekdisciplines aan, hij of zij besteedt daar heel wat van zijn vrije tijd aan, als tegenprestatie verwachten wij dan ook de nodige aandacht en inzet tijdens training en wedstrijd.
* De medewerker achter de bar, het jurylid en de scheidsrechter op de piste, de trainer bij de voorbereiding, de mensen op het wedstrijdsecretariaat, allen staan zij klaar om jou een sportieve, vlotte en leuke wedstrijddag te bezorgen. Wees beleefd en vriendelijk. Een dankjewel af en toe is ook leuk.
* Draag je clubkleuren en wedstrijdtruitje met trots, ze staan voor een warme en vriendschappelijke club met meer dan 45 jaar aan mooie atletiekgeschiedenis. Vele bijzondere atleten gingen jullie hierin voor.
* Al onze medewerkers, juryleden, bestuursleden, …. Zijn vrijwilligers. Denk daaraan vooraleer je kritiek wenst te geven.
* Heb je vragen ? wend je dan altijd tot een van onze bestuursleden. Zij zijn de enigen die jullie de juiste en correcte antwoorden kunnen geven. Dit zorgt ervoor dat er kort op de bal kan gespeeld worden, dat problemen snel worden opgelost, dat brandjes snel geblust geraken….
* Wij tolereren geen kritiek op club, trainers of bestuur via Sociale Media. Indien dit toch gebeurt zal dit aanleiding zijn om je uit de club te verwijderen
* Fair play is the only game we play
* Lees zeker ook eens onze ACME-gedragscode op de website bij nuttige informatie 🡪 gedragscode

<http://acmeetjesland.be/wp-content/uploads/2018/01/ACME_Gedragscode_20180101.pdf>

Het huidige bestuur

* Voorzitter : Saskia Dejonghe ( 0475/66.66.90)
* Ondervoorzitter : Andy De Spiegelaere (0479/798976)
* penningmeester : Els Pierets (0474/73.68.64)
* Bestuurslid : Etienne De Vriendt (09/377.66.36)
* Sportief Coördinator : Tom Du Pan (0472/52.53.08)

LIDMAATSCHAP bij ACME

Je kan lid worden als atleet door :

* Je lidmaatschap aan te vragen en je te registreren via: [www.acmeetjesland.be](http://www.acmeetjesland.be) onder de rubriek registreren (zie registratieprocedure op de site)
* **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)

 • € 300/jaar (voor aansluitingen met 2 gezinsleden)

 • € 420/jaar (voor aansluitingen met 3 gezinsleden)

 • € 520/jaar (voor aansluitingen vanaf 4 gezinsleden)

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

Het atletiekseizoen loopt van 1 november tot 31 oktober.

Het eerste jaar betaalt je slechts €110 bij aansluiting na 1 april.

Tot 1 april gelden de gewone tarieven zoals hiervoor vermeld.

Vanaf 1 september kan men reeds aansluiten tot het einde van het volgende seizoen, aan de voorwaarden gesteld voor dat komende seizoen.

Nieuwe atleten krijgen de kans om 3 trainingen uit te testen, pas daarna dien je dan aan te sluiten.

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

Inbegrepen in het lidgeld :

* 10 x per jaar ons clubblad “Start”.
* verzekerd op elke clubtraining en wedstrijd,
* je mag alle trainingen (die voor jou geschikt zijn) bijwonen georganiseerd door ACME (na afspraak met trainer)
* je kan deelnemen aan alle wedstrijden georganiseerd door de VAL of het LBFA.
* Heel veel sportief plezier

Als jogger ben je aangesloten voor €25/jaar (mogelijke wijziging vanaf 1 jan. 2019).

VRAGEN ?

Verdere inlichtingen omtrent aansluiting als atleet ? Dan kan je jouw vragen richten tot Tom Du Pan, onze sportief coördinator.

 sportiefcoordinator@acmeetjesland.be

verdere inlichtingen omtrent aansluiting als jogger :

Eeklo 🡺 Geert Bourgonjon 0494/39.87.83 geert.bourgonjon@telenet.be

 Maldegem 🡺 Rita de Valke 050/71.67.46 ritadevalke@scarlet.be

 Zomergem 🡺 Karen Mortier 0473/57.03.19 mortier.karen@telenet.be





