

INFO AANSLUTING JEUGDATLETEN

**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 één winter- en één 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 met 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, Lievegem***:**

De kerntraining is de basistraining voor **alle** jeugdatleten. 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,
* Lievegem (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 op de piste in Maldegem*

Voor zij die willen deelnemen aan wedstrijden is het zeker aangewezen om 2 x per week te trainen. Doelstelling is om deze atleetjes nog beter voor te bereiden op wedstrijden

De competitieve jeugd zal dus in principe een kerntraining bijwonen in eigen kern op woensdag en een 2e 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** van 18u tot 19u30 bij jeugdtrainer
  + **Pupillen** van 18u tot 19u30 bij jeugdtrainer
  + **Miniemen** van 18u30 tot 20u30 bij een miniementrainer.
* **Specialiteitentrainingen voor miniemen:**

De miniemen kunnen, als voorbereiding naar de cadetten, 1x per week deelnemen aan een extra specialiteitentraining bij (opgelet, die trainers dien je vooraf te contacteren)

* Wim Blondeel (werptrainer)

op dinsdag van 18 u tot 19 u 30

* Etienne Devriendt (werptrainer)

Op maandag van 18 u 30 tot 20 u (enkel op afspraak e\_devriendt@hotmail.com)

* Marc Huyghe (polsstokspringen)

Op woensdag van 18u00 tot 19:30 (contact m.huyghe63@gmail.com)

* Trainer lange afstand (lange afstandslopen)

Op dinsdag van 18u tot 20u, op de piste in Maldegem

* Andere trainers, misschien mogelijk na voorafgaand contact en de nodige afspraken met de miniementrainer en de specialiteitentrainer, de trainers beslissen.

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

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 Sportief Coördinator organiseert samen met de trainers tijdens de schoolvakanties sport-atletiekkampen in de 3 kerngemeenten van ACME : Eeklo, Maldegem en Lievegem. 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 jeugdatleten, neemt deel aan de VAL-jeugddag, ea….

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

Tijdens het winterseizoen worden vooral veldlopen betwist.

Daarnaast wordt soms al eens deelgenomen aan een enkele indoorwedstrijden die meestal doorgaan op de indoorpiste van de Topsporthal te Gent.

’s Zomers staan allerlei outdoorwedstrijden op de piste geprogrammeerd .

De trainers stellen per seizoen een kalender op 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.

Wij raden het niet aan, maar uiteraard is iedereen vrij om naast de ACME-kalender toch nog aan andere wedstrijden uit de VAL-kalender te gaan deelnemen.

Het is niet aangewezen om jeugdatleten te zwaar te belasten, met onze kalender proberen wij de juiste mix van aantal wedstrijden voor de jeugd vast te leggen. Bovendien is het voor de atleetjes leuker om in groep, samen met hun clubgenoten op een wedstrijd te zijn, samen te sporten en voor elkaar te supporteren.

Het zorgt voor een goeie teamspirit die er dan weer voor zorgt dat atleetjes het steeds leuk vinden om te gaan trainen en om aan wedstrijden deel te nemen.

**Onze leuze : ACME, One Team, One Goal**

Wij zien al onze atleten als wedstrijdatleten. Onze jeugdtrainers leren de atleetjes de verschillende atletiekdisciplines aan. Het is dan ook de bedoeling om die verschillende disciplines uit te testen tijdens een jeugdwedstrijd. Wij organiseren zelf een aantal jeugdwedstrijden op onze piste in Maldegem, dat zorgt ervoor dat de drempel om aan een wedstrijd te starten minder hoog ligt.

Samen gaan we dan ook nog naar een aantal gelijkaardige jeugdwedstrijden bij bevriende clubs.

Onze competitieve atleten begeleiden we nog verder naar Provinciale Kampioenschappen, interclubwedstrijden ed.

Wij leggen geen wedstrijdverplichtingen op maar we vragen wel met aandrang om op zijn minst aan onze eigen organisaties (cross en pistewedstrijden) deel te nemen.

Als club investeren wij fors in materialen en in geschoolde trainers om de kinderen de best mogelijke trainingen aan te bieden. Onze trainers bereiden hen ook voor op deze wedstrijden. Het zou dan ook bijzonder jammer zijn indien al deze middelen en uren werk niet verder reiken dan de training.

Een atletiekclub zonder competitieve atleten is ondenkbaar.

Atleetjes die jaarlijks aan min 6 wedstrijden deelnemen worden tijdens de jaarlijkse nieuwjaarsreceptie gehuldigd en zij ontvangen ook een mooie trofee.

**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 atleetjes 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 Social 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 vh 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).

Je kan dan de trainingsmomenten bijwonen en bent hierbij verzekerd.

VRAGEN ?

Verdere inlichtingen, omtrent aansluiting als :

* **atleet** [www.acmeetjesland.be](http://www.acmeetjesland.be) 

Eeklo 🡺 Etienne De Vriendt 09/377.66.36 e\_de[vriendt@hotmail.com](mailto:vriendt@hotmail.com)

Maldegem 🡺 Andy De Spiegelaere 0479/79.89.76 [andydespiegelaere@hotmail.com](mailto:andydespiegelaere@hotmail.com)

Zomergem 🡺 Els Pierets 0474/73.68.64 [penningmeester@acmeetjesland.be](mailto:penningmeester@acmeetjesland.be)

* **jogger:**

Eeklo 🡺 Geert Bourgonjon 0494/39.87.83 [geert.bourgonjon@telenet.be](mailto:geert.bourgonjon@telenet.be)

Maldegem 🡺 Rita de Valke 050/71.67.46 [ritadevalke@scarlet.be](mailto:ritadevalke@scarlet.be)

Zomergem 🡺 Karen Mortier 0473/57.03.19 mortier.karen[@telenet.be](mailto:haverbeke.aimee@telenet.be)









