

INFO AANSLUITING
JEUGDATLETEN
°2019-2010



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

De sportieve werking van de club situeert zich op 4 niveau's:

- Kleuteratletiek (4 – 5 jaar)
- Jeugdathletiek (6 – 13 jaar)
- Atletiek AC (vanaf 14 jaar)
- Recreantenwerking (vanaf 18 jaar)

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 jeugdcategoryën veelal gebruik makend van het spelelement.

ATLETIEKDISCIPLINES

Voor kangoeroes (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 (≥ 14 jr.) dat atleten zich kunnen specialiseren in bepaalde disciplines (lopen, werpen of springen).

CATEGORIEËN

Er wordt gewerkt in 4 grote groepen : de kleuters, de jeugd, de 'alle categorieën' (AC) en de recreanten.

Bij wedstrijden is er ook een opsplitsing per geslacht, voor trainingen niet.

- **Kleuteratletiek:** 4-5 jaar (°2019-2018)
- **Jeugd:** **KAN** (kangoeroes) : 6-7 jaar (°2017-2016)
BEN (benjamins) : 8-9 jaar (°2015-2014)
PUP (pupillen) : 10-11 jaar (°2013-2012)
MIN (miniemen) : 12-13 jaar (°2011-2010)
- **Alle Categorieën (AC):** **CAD** (cadetten) : 14-15 jaar (°2009-2008)
SCH (scholieren) : 16-17 jaar (°2007-2006)
JUN (juniores) : 18-19 jaar (°2005-2004)
BEL (beloftes) : 20-22 jaar (°2003-2001)
SEN (seniores) : 23-34 jaar (vanaf °2000)
MAS (masters) : ≥35 jaar
- **Recreanten:** mogelijks vanaf °2003 (afstandslopen)

SEIZOENEN

Een atletiekjaar telt een winter- én een 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 + straatlopen (recreanten)

TRAININGEN JEUGD (KAN-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 (Maldegem, Lievegem, Eeklo):*

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,
- Lievegem (Zomergem) : op het atletiekterrein naast het voetbalveld, Sportlaan
- Eeklo : op de werpterreinen aan de Sportlaan, de Finse piste of in de sporthal. Samenkomst aan de blokhutten (Sportlaan 25, Eeklo)

- **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 2^e 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.

- **KAN/BEN/PUP** van 18u tot 19u30
- **MIN** van 18u30 tot 20u30

- **Specialiteitentrainingen voor miniemen:**

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

Deze mogelijkheid is enkel toegestaan aan diegenen die zowel de kerntoertraining (woensdag) als de competitieve training (vrijdag) 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.

Meer informatie over welke trainingen hiervoor open staan zal persoonlijk gecommuniceerd worden en beschikbaar gesteld zijn op de website.

- **Sportkampen:**

Tijdens de schoolvakanties organiseren we atletiekkampen waarbij onze eigen jeugdtrainers ook instaan voor de begeleiding. Deze kampen staan volledig los van het normale ACME-lidmaatschap en zijn vrijblijvend om er wel of niet aan deel te nemen.

Een overzicht van de sportkampen tijdens het atletiekseizoen 2022-2023:

- **Herfstvakantie**
Woensdag 2/11 – vrijdag 4/11 (Maldegem)
°2016-2010 – kostprijs leden: €65,0

- **Kerstvakantie**
Dinsdag 27/12 – donderdag 29/12 (Maldegem)
°2016-2010 – kostprijs leden: €65,0

- **Krokusvakantie**
Maandag 20/02 – woensdag 22/02 (Maldegem)
°2016-2010 – kostprijs leden: €65,0

- **Paasvakantie**
Maandag 3/04 – vrijdag 7/04 (Maldegem)
°2016-2010 – kostprijs leden: €110,0

- **Zomervakantie**
Maandag 3/07 – vrijdag 7/07 (Lievegem)
°2016-2010 – kostprijs leden: €110,0

Maandag 24/07 – vrijdag 28/07 (Maldegem)
°2016-2010 – kostprijs leden: €110,0

Maandag 7/08 – woensdag 9/08 (kleuterkamp Maldegem)
°2017-2020 – kostprijs leden: €65,0

Maandag 21/08 – vrijdag 25/08 (Maldegem)
°2016-2010 – kostprijs leden: €110,0

De activiteiten gaan altijd door van 9u30-16u.

We voorzien telkens opvang vanaf 8u en tot 17u30!

WEDSTRIJDEN JEUGD (KAN-BEN-PUP-MIN)

Het winterseizoen staat vooral in het teken van veldlopen.

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

In het zomerseizoen staan allerlei outdoorwedstrijden op de buitenpistes geprogrammeerd.

De trainers stellen per seizoen een kalender op van de wedstrijden waar we als club naartoe trekken. Deze **ACME-wedstrijdkalender** wordt via de online nieuwsbrieven gecommuniceerd 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.

Tweemaal per jaar voorzien we een infosessie voor de ouders van de jeugdathleten waarop specifiekere informatie over de wedstrijden besproken wordt.

ACME: One Team, One Goal!

Wij zien al onze atleten als wedstrijdathleten. 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 aandring 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 minimum 6 wedstrijden deelnemen (ongeacht hun prestaties!) worden tijdens de jaarlijkse nieuwjaarsreceptie gehuldigd en zij ontvangen ook een mooie trofee.

ACME is een dynamische club! Dit vertaald zich dan ook in de diverse jaarlijkse organisaties.

- **Wedstrijden:**
 - Oefencross (oktober) te Lievegem
Dé wedstrijd om kennis te maken met het veldlopen.
 - Veldloop (januari) te Maldegem
Een van de grootste veldlopen van het land.
 - Kidsmeeting (mei) te Maldegem
Dé wedstrijd om kennis te maken met wedstrijd op de piste.
 - Jeugdmeetings en jeugdmeerkampen te Maldegem
Ideaal om dicht bij huis en in een vertrouwde omgeving een wedstrijd af te werken.
 - Werpersmeetings te Eeklo
De meest gezellige werpersmeetings van het land gaan ieder jaar door in onze kern in Eeklo.
 - Provinciale, Vlaamse of Belgische kampioenschappen
Jaarlijks organiseren we een van deze kampioenschappen.
 - Joggings te Maldegem en Lievegem
Op deze stratenlopen komen vooral onze recreanten aan de start.

- **Extra-sportief**
 - Nieuwjaarsreceptie met bijhorende atletenhuldiging
 - Uitstap naar de Memorial Van Damme
 - Bijscholingsmomenten voor trainers
 - Thema-trainingen voor de jeugd
 - Infosessies voor atleten/ouders

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 😊.

Het doet ons namelijk bijzonder veel plezier wanneer ouders zich kandidaat stellen om tijdens een van de vele organisaties mee een handje toe te steken. Aarzel niet om iemand van het bestuur aan te spreken indien jij op een van onze organisaties graag een taak wenst te vervullen.

Alvast onze hartelijke dank hiervoor!

Naast de vele medewerkers is er ook een vast team dat instaat voor de algemene leiding en dagelijkse werking van de club.

Enkele namen uit het huidige bestuur:

- | | |
|---------------------------|------------------------------------|
| • Voorzitter | Saskia Dejonghe (0475/66.66.90) |
| • Secretaris | Tom Du Pan (0472/52.53.08) |
| • Sportief secretaris | Achiel Van Hyfte (0497/45.17.75) |
| • Sportief coördinator | Tom Du Pan (0472/52.53.08) |
| • Kernvoorzitter Maldegem | Andy Despiegelaere (0479/79.89.76) |
| • Kernvoorzitter Lievegem | Els Pierets (0474/73.68.64) |
| • Kernvoorzitter Eeklo | Etienne De Vriendt (09/377.66.36) |

ACME-COMMUNICATIE

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

- De **website** (www.acmeetjesland.be)
- **Twizzit**: dit is een online platform welke wij gebruiken voor inschrijvingen voor clubevenementen, aanwezigheden jeugdtraining aan te duiden, nieuwsbrieven te versturen en nog zoveel meer. Zeer belangrijk dus om op te volgen!
- Onze **social media-kanalen**: Instagram ‘atletiekclubmeetjesland’ en Facebook ‘Atletiek Club Meetjesland’
- 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 wedstrijdsinglet of topje in de kleuren van ACME. Het wedstrijdsinglet is dan ook verplicht aan te kopen bij inschrijving.

Verder is er ook een compleet aanbod van trainingskledij. Alle clubkledij is aan democratische prijzen te verkrijgen bij sportzaak FIESIEK te Eede. 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 !*).

ACME-GEDRAGSCODE

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

1. We hanteren allemaal voornaam en opbouwend taalgebruik.
2. We gedragen ons ten allen tijde sportief en doen aan fairplay.
3. Kom op tijd naar de training, dat wil zeggen minstens vijf minuten op voorhand, zodat de training tijdig kan starten. Communiceer met je trainer betreffende aanwezigheden.
4. We hebben respect voor alles en iedereen, d.w.z. we dragen zorg voor mede-atleten, tegenstanders, trainers, juryleden, scheidsrechters, medewerkers alsook voor materialen, kleedkamers en de sportaccommodatie.
5. Trainingen en wedstrijden worden met de nodige aandacht en inzet gevolgd.
6. Wees fier lid te zijn van de club en draag dit uit, zowel op als naast het veld. Dit doe je door de clubkleuren en ons wedstrijdtruitje met trots te dragen en te supporteren voor elkaar .
7. Respecteer steeds de privacy en waardigheid van jezelf en de anderen.
8. Alcohol, tabak en drugs gaan niet samen met sport. Bepaalde geneesmiddelen worden als doping gezien, vraag dus steeds voldoende informatie aan je arts of apotheek.

Lees zeker ook eens onze ACME-gedragscode op de website bij nuttige informatie → gedragscode.

LIDMAATSCHAP BIJ ACME

Je kan lid worden als atleet door :

- Je lidmaatschap aan te vragen en je te registreren via: www.acmeetjesland.be onder de rubriek registreren (zie registratieprocedure op de site)
- **én** het **lidgeld** te betalen

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

Het lidgeld voor jeugd en AC bedraagt :

- € 180/jaar (voor aansluiting met 1 gezinslid)
- € 340/jaar (voor aansluitingen met 2 gezinsleden)*
- € 480/jaar (voor aansluitingen met 3 gezinsleden)*
- € 600/jaar (voor aansluitingen vanaf 4 gezinsleden)*

Het lidgeld voor recreanten (geen deelname veldlopen/piste!) bedraagt:

- €80/jaar (voor aansluiting met 1 gezinslid)
- €155/jaar (voor aansluiting met 2 gezinsleden)*
- €225/jaar (voor aansluiting met 3 gezinsleden)*
- €290/jaar (voor aansluiting met 4 gezinsleden)*

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

Het atletiekseizoen loopt van 1 november tot 31 oktober.

Het eerste jaar betaal je slechts €120 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.

Inbegrepen in het lidgeld :

- 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 met een borstnummer dat je hiervoor ontvangt
- heel veel sportief plezier

Meer informatie over aansluiting? Mail naar acme@atletiek.be!



Bloemestraat 36/D1 - 9990 Maldegem
BE 0430 583 394
IBAN BE11 0015 1294 2948

www.acmeetjesland.be
atletiek club meetjesland

LUXOR
interieur

FIESIEK
www.fiesiek.be