

# Brabo atletiekclub vzw

1. Voorstelling personen/trainers
    - Jeugdcoördinator: Ellen Janssens ( [jeugd@ac-brabo.be/](mailto:jeugd@ac-brabo.be) 0478080645)
    - Trainers Kangoeroes: Laure, Lize, Michelle, May en Lotte
    - Trainers Benjamins: Nele, Sofie, May, Laila, Julie en Leonie
    - Trainers Pupillen : Tuur,
    - Trainers Miniemen : Thomas en Arne
    - Ondersteuning : Leen, Pol, Nele, Serge
- contactgegevens staan op de site
2. Trainingslocatie/groepen en uren

Onze vaste trainingslocatie is in het Sportpark Ruggenveld ( Ruggenveldlaan Deurne)  
Momenteel (september-oktober trainen we op het voetbalveld en in de sporthal wegens renovatie piste)

		Woensdag (Deurne)	Vrijdag (Deurne)
<b>Kangoeroes</b> (5-6 jaar)	(2016 – 2015)	16.30-18.00 uur	17.30-19.00 uur
<b>Benjamins</b> (7-8 jaar)	(2014 – 2013)	16.30-18.00 uur	17.30-19.00 uur
<b>Pupillen</b> (9-10 jaar)	(2012 – 2011)	16.30-18.00 uur	17.30-19.00 uur
<b>Miniemen</b> (11-12 jaar)	(2010 – 2009)	16.30-18.00 uur	17.30-19.00 uur

→ Momenteel zijn dit de vaste uren. We wachten de roosters van de Universiteit/hoge school van onze jeugdtrainers af. Indien er noodzakelijk een wijziging in uren is brengen wij u hiervan op de hoogte.

De trainingen gaan gedurende vakanties gewoon door. Indien dit niet het geval zou zijn wordt dit gecommuniceerd naar de ouders toe.  
Op officiële feestdagen is de piste gesloten waardoor onze trainingen ook niet kunnen doorgaan.  
Het is niet verplicht om elke week 2 trainingen mee te doen.

### 3. Verloop van een training

Starten doen we met inlopen: Naargelang de leeftijd loopt de atleet een x aantal toertjes in.  
Na het inlopen volgt de stretching en de loopoefeningen. Dit doen we om blessures te voorkomen.  
Hierna begint de “echte” training. Bij de jongere groepen (soms ook bij de oudste) wordt de groep in 2 gesplitst en wisselt deze groep na 30min van trainer. Zo kunnen ze in kleinere groepen 2 disciplines per training krijgen waardoor afwisseling wordt geboden.  
We eindigen met een toertje uit te lopen.

We vragen aan de ouders om hun kinderen bij de trainer zelf te komen ophalen. Zo kunnen wij controleren welke kinderen afgehaald zijn en verliezen we geen kinderen uit het oog.

### 4. Wat mee te brengen naar een training?

- Drinkenbus gevuld met water ( deze kan bijgevoerd worden aan de kraantjes aan de toiletten indien nodig)
- Regenjasje
- In de zomer: petje
- In de winter: handschoenen ! + warme kledij ( de trainingen gaan ook in de winter buiten door)

### 5. Kledij

Onze atletiekclub heeft zijn eigen kledinglijn. Het is niet verplicht om de hele tenue aan te kopen. Wel vragen we wanneer de atleet wedstrijden doet, dat deze het wedstrijdsingletje draagt. Zo is de atleet goed zichtbaar tijdens de race voor trainers en voor onze fotograaf!

Info en bestellen van kledij kan je via de website doen <https://ac-brabo.be/kledij/>

### 6. Informatie verspreiding

Als atletiekclub verspreiden wij info langs verscheidene kanalen. Zo hebben wij een facebookgroep genaamd “Brabo Jeugd”, een whatsapp groep per groep , gimme en mail.

De whatsapp groep wordt in het begin van een seizoen altijd aangepast. Wilt u hier graag inzitten? Dan kan dit geregeld worden. Er ligt hier een lijst met QR codes en met linken waarmee u toegang krijgt tot de groep. In de groep houden de ouders elkaar op de hoogte van de nieuwtjes en spreken ze af om bijvoorbeeld samen naar een wedstrijd te gaan. Ook delen de trainers in deze groepen laatste info mee aan de atleten bijvoorbeeld als de training last minute niet kan doorgaan door het weer (hittegolf, te veel sneeuw...)

Een ander belangrijk kanaal is onze website. Hierop vind je de laatste info, leuke foto's, verslagen van wedstrijden etc. Aanmelden voor trainingen/ wedstrijden kan via de google formulieren, terug te vinden op onze website.  
Neem zeker een kijkje op onze website via deze link: <https://ac-brabo.be>

Op de training zal er aan ons hok altijd een wit bord staan waarop aangekondigd wordt wat er in de toekomst te doen zal zijn. Bijvoorbeeld tijdig inschrijven voor een wedstrijd etc

#### 7. Oudercomité

Sinds vorig jaar hebben wij ook een oudercomité. Wij zijn altijd op zoek naar enthousiaste ouders die graag dit engagement willen aangaan. Geïnteresseerd? Meld dit zeker aan de trainers of aan ouders die al in het comité zitten. Het comité komt tijdens de vrijdagtraining bij elkaar (niet elke week) en bespreekt daar onderwerpen die leven in de club.

#### 8. Wedstrijddeelname

Eerst en vooral willen we kinderen aanzetten tot plezier hebben in het sporten. Toch zijn we een atletiekclub die zich ook richt op de wedstrijddeelname. Graag hebben we dan ook dat atleten toch elk jaar minstens 1x proeven van het wedstrijdgedeelte en dus de competitieve component van de sport.

Op wedstrijden staan de trainers voor de atleten klaar om deze zo goed mogelijk te begeleiden. Samen met de supporters maken we er een geslaagde wedstrijddag van met veel gelach en toch ook een beetje focus tijdens de wedstrijd.

Op een wedstrijd is het belangrijk dat je er 1u op voorhand ter plaatse bent. Zo kunnen we tijdig met de opwarming beginnen. Voor provinciale kampioenschappen is het belangrijk dat je zeker tijdig voor de deadline je inschrijft via de club (zie stukje over gimme). Vervoer is geen probleem. Geraak je er zelf niet? Laat dit ons weten dan regelen wij dit voor u.

Wedstrijdkalender verkrijgbaar bij de trainers (ook uitgedeeld op infomoment)

#### **Wat je zeker niet mag vergeten bij een wedstrijd:**

- Je goede humeur
  - Veiligheidspeldjes
  - Je VAL-nummer
  - Water
  - Spikes
- spikes zijn niet verplicht maar we raden deze wel aan. Ze geven je meer grip bij gladde weeromstandigheden of in het veld.

#### **Beloningssysteem voor wedstrijddeelname**

Om atleten nog extra te belonen hebben we een beloningssysteem bedacht. Aan het einde van het jaar tellen de trainers de aantal wedstrijden op die de atleet heeft gedaan. Heeft deze er genoeg gedaan? Dan krijgt hij/zij een filmticket van de club. Doorheen het jaar kunnen er ook andere beloningssystemen bestaan bv de naam vermelden bij de start van de training, een klein cadeautje... Het aantal wedstrijden dat je moet doen voor een filmticket wordt vermeldt op de wedstrijdkalender.

Zo proberen we om zowel de atleten als de ouders te motiveren. Want op wedstrijden kom je met z'n allen dichterbij elkaar toe en ontstaat er een toffe bende!

#### 9. Inschrijven in onze atletiekclub

Inschrijven gebeurt bij ons online. Op de website staat er een inschrijvingsformulier. Dit dient u in te vullen. Na de betaling van het lidgeld krijgen wij een VAL- nummer aan voor de atleet. Dit is de nummer die hij/zij een heel jaar lang moet gebruiken om aan wedstrijden deel te nemen. <https://ac-brabo.be/lidgeld/>

Het is 125 euro lidgeld voor een jaar. Vanaf het 2<sup>e</sup> kind krijg je 10 euro korting

Wij vragen om klevertjes van het ziekenfonds binnen te brengen + je kan een gedeeltelijke terugbetaling vragen. → aan ons bezorgen, wij stempelen en tekenen dit

Vooraleer je je inschrijft mag je 3x gratis komen proberen.

#### 10. Wintertrainingen (sporthal)

Met een beurtrol kan er binnen getraind worden in de winter. Deze wordt binnenkort met uw kind meegegeven. Graag binnensportschoenen meenemen

→ Adres: Seraphin de Grootestraat 120 ( 700m van de piste)

#### 11. Belangrijke data

Belangrijke data zullen via een google drive link op de website geplaatst worden. Hou de website dus zeer goed in de gaten alsook de whatsappgroepen.