



# INFOBROCHURE VOOR OUDERS



# Welkom



Beste ouder

Welkom in ons team van AC Brabo. Met de nadruk op team, want “teamwork makes the dream work”!

Samen gaan we ervoor!

Heb je na het lezen van deze infobrochure nog vragen? Stel ze dan aan de verantwoordelijke coördinator.

Heel veel succes en vooral plezier bij de club toegewenst!

Sportieve groeten

**Georges Dhoy**

voorzitter AC Brabo

**Ellen Janssens**

sportcoördinator/jeugdsportcoördinator AC Brabo

**Ronny Heylen**

Coördinator Jong volwassen (vanaf cadet) tot Masters





## Missie

- Atletiek aanbieden in de breedste vorm
- Bijzondere aandacht aan het kwalitatieve en sociale aspect.
- Iedereen is welkom
- Atletiek aanbieden op alle niveaus: jeugd, competitie en recreatief.
- Belang hechten aan de algemene geestelijke en lichamelijke ontwikkeling
- Aanmoedigen van wedstrijddeelname

## Visie

- Enthousiasmeren van de jeugd voor verschillende disciplines van atletiek
- Benadrukken van verschillende sportieve waarden zoals discipline, respect, fair play, ...
- Doorstromen van jeugdathleten naar oudere categorieën
- Meer dan atletiek, inzetten op clubsfeer en samenhang.

## Aanbod

- Ploegen worden onderverdeeld per leeftijd en vervolgens per discipline. Er is ook mogelijkheid tot recreatief atletiek.

### Zowel recreatief als competitief

- Kangoeroes (5-6 jaar)
- Benjamins (7-8 jaar)
- Pupillen (9-10 jaar)
- Miniemen (11-12 jaar)
- Cadetten (13-14 jaar)

## Vanaf scholier( +15 jaar) : specifieke discipline

- Spurt
- Halve fond
- Fond
- Springnummers
- Werpnummers
- Meerkamp

### Extra

'Start to run+' mogelijkheid tot verdere begeleiding naar 10km of meer.

# Waar trainen we?



Alle trainingen vinden plaats in Sportpark Ruggeveld

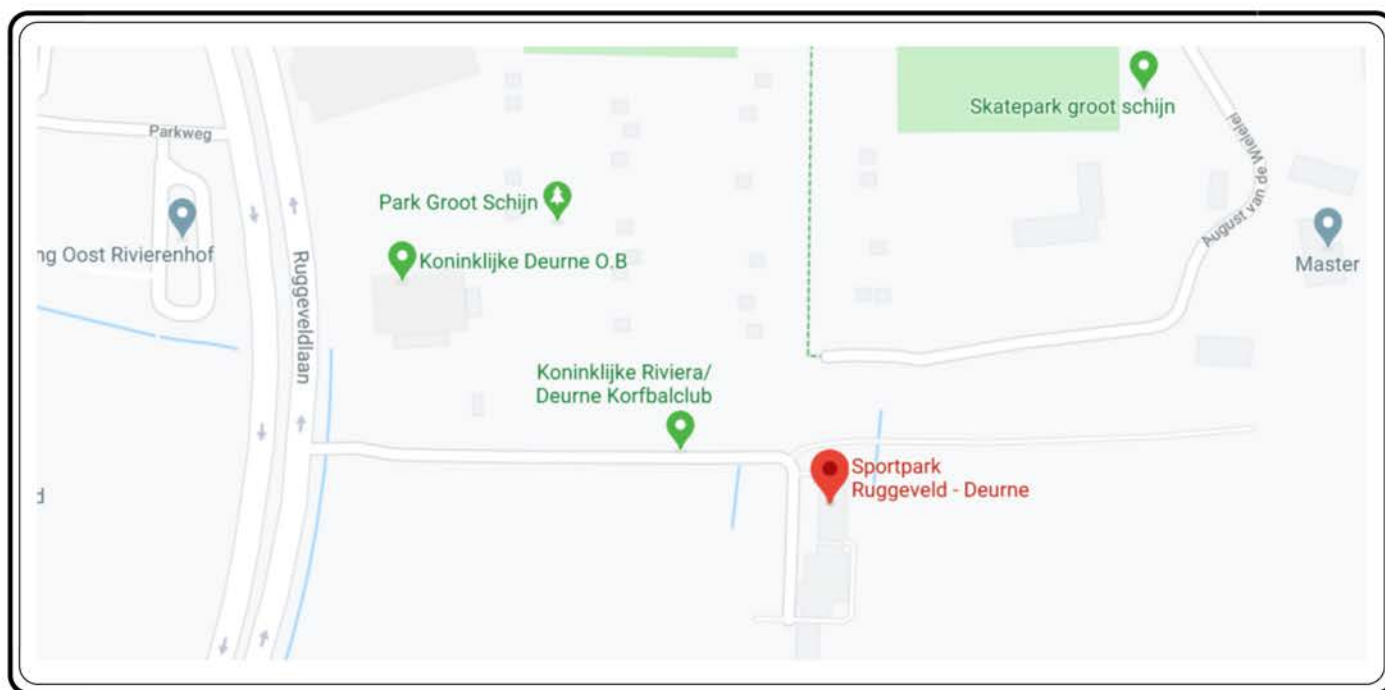
Woensdag 16u30-18u

Vrijdag 17u30-19u

Adres: Ruggeveldlaan 480, 2100 Deurne

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.



Na de herfstvakantie trainen we met een beurtrol indoor  
Adres: Seraphin de Grootstraat 120 ( 700m van de piste)  
(daar kinderen afzetten en ophalen)

In de week dat je kind binnen traint vragen we om binnenschoenen mee te brengen.

Trainingsuren winter en beurtrol (eerste wintertraining= 9 november)

Via volgende link te raadplegen: <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1qInMQMGoAb-X8huCGnbwa7zA5OzZWkbKL3O2f2T2wxU/edit?usp=sharing>

# Regels op de atletiekpiste



- Aanmelding van de atleten gebeurt elke training: De oudste atleten doen dit zelf. Bij de jongste groepen (kangoeroes+benjamins) doen de trainers dit voor hen.
- Bij het begin van de training verzamelt elke groep op een specifieke plek. Hier mag je kind al meteen naartoe gaan vanaf hij/zij aankomt op de piste:

--> Kangoeroes bij nummer 1 op de foto

--> Benjamins bij nummer 2 op de foto

--> Pupillen bij nummer 3 op de foto

--> Miniemen bij nummer 4 op de foto

- Heb respect voor de piste en voor al het materiaal.
- Voor jeugd specifiek: Elke jeugdgroep heeft een bak om de drinkbussen in te steken.







## Website

Voor vragen over de kalender, uurroosters, het aanbod,... verwijzen we je door naar onze website.

<https://ac-brabo.be/>

## Facebookpagina



Voor het laatste nieuws over het reilen en zeilen van de club. Zelf iets leuks te vertellen over de trainingen wedstrijden of een leuke foto? Laat het weten via de facebookpagina's!

- Jeugd: Brabo jeugd
- Adolescenten: Brabo atletiekclub vzw

## Communicatie binnen je lesgroep

De communicatie verloopt voornamelijk via Whatsapp. De resterende informatie is te vinden op het informatiebord en op de website.

## Aanspreekpunt

Vóór alle lessen zijn er regelmatig bestuursleden of medewerkers aanwezig voor het uitdelen van brieven, clubbladen en t-shirts, en het opvolgen van inschrijvingen voor activiteiten,... Zij zijn het aanspreekpunt voor leden en ouders bij algemene vragen. Voor specifieke aanspreekpunten kan je terecht op de website of op de club.

## Oudercomité

Wij hebben ook een oudercomité en 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 (4x per jaar) en bespreekt daar onderwerpen die leven in de club.



Al onze trainers werken op vrijwillige basis met forfaitaire vergoeding. We zijn altijd op zoek naar versterking van ouders, extra trainers... Zin om hierbij te helpen en ons jeugdkorps te ondersteunen? Spreek ons dan zeker aan en stuur een mailtje naar [jeugd@ac-brabo.be](mailto:jeugd@ac-brabo.be)

## Jeugdtrainers 2022-2023

### WOENSDAG

Kangoeroes : Lize en Elisa

Benamins: Anneleen

Pupillen: Stan en Thomas

Miniemen: Arne

### VRIJDAG

Kangoeroes: Lize, Elisa en May

Benamins: Leonie en Julie

Pupillen: Thomas

Miniemen: Arne

### ONDERSTEUNING

Jeugdcoördinator Ellen

Ondersteuning nieuwe trainers: Serge

## 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.

Wij werken met een trainingsschema waarbij we ons baseren op de vooropgestelde richtlijnen van de Vlaamse Atletiekliga. Hierop is ook ons sportief beleid gebaseerd.

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.







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 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 (dit kan via een formulier)

Vervoer is geen probleem. Geraak je er zelf niet? Laat dit ons weten dan regelen wij dit voor u.

## Communicatie jeugd wedstrijdkalender

- Elk seizoen selecteert brabo per maand 1 wedstrijd waarbij we met z'n allen proberen deel te nemen. Die wedstrijd is er ook begeleiding vanuit brabo en zijn er trainers aanwezig.

- Deze kalender is te raadplegen via volgende link:

[https://docs.google.com/presentation/d/1tsv5P9As76b\\_xthrE3PGJZZbc9tP3ZYa/edit?usp=sharing&ouid=117965609037892291069&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/presentation/d/1tsv5P9As76b_xthrE3PGJZZbc9tP3ZYa/edit?usp=sharing&ouid=117965609037892291069&rtpof=true&sd=true)

## Wat je zeker niet mag vergeten bij een wedstrijd

- Je goede humeur
- Aanmelding via atletiek.nu (op tijd !)
- Veiligheidsspeldjes
- 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 gratis toegang tot de teambuildingsactiviteit op het einde van het jaar.

Het aantal wedstrijden dat je moet doen voor een gratis ticket wordt vermeld 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!





## Sportieve werking

### Jeugdcoördinator

Ellen Janssens

+32 478 08 06 45

[jeugd@ac-brabo.be](mailto:jeugd@ac-brabo.be)

### Cadetten(14-15 jaar)

Rudi de Bleeck

+32 495 49 42 01

Tim Cools

03/366.34.28



## Bestuur

### Voorzitter

Georges Dhoy

+32 497 79 35 75

### Secretaris

Anton Stryckers

[secretariaat@ac-brabo.be](mailto:secretariaat@ac-brabo.be)

### Start To Run

Erwin De Cleen

### Webmaster

Erwin Roosemeyers

[webmaster@ac-brabo.be](mailto:webmaster@ac-brabo.be)



## Save the dates - Niet te missen activiteiten

- 26/10 en 28/10: Oefenveldloop jeugd
- 11/11: Veldloop Mechelen (De Nekker)
- 30/11: Sinterklaasspel (georganiseerd door het oudercomité)
- 4/02-5/02: Jeugdweekend
- 29/03: Paasspel (georganiseerd door het oudercomité)
- 26/04: Fundag

Bekijk de laatste versie op: <https://ac-brabo.be/agenda/>

