



Triatlonschool Meetjesland



Infogids 2018-2019 | Kids & Jeugd

Woord Vooraf

Het SMO triatlon team is voor de meeste mensen al zeker geen onbekende meer. De laatste jaren is de club enorm gegroeid met een aanbod voor ironkids, jeugdathleten, start2tri, recreatie, competitie tot topsport. De club en zijn sponsors krijgen steeds meer bekendheid dankzij de regionale, nationale en internationale resultaten van enkele toppers en de uitstraling van de clubvisie van onze leden.

Door de steeds groeiende vraag van jeugdige atleten om eens te “proeven” van de triatlon sport is het SMO-Specialized triatlon team in 2010 gestart met recreatieve trainingssessie voor de jeugd. De trainingen waren bedoeld voor kinderen tussen 10 en 15 jaar.

Vanaf september 2013 werd gestart met een nieuwe afdeling Ironkids in Eeklo. De kinderen tussen 6 en 10 jaar kunnen zich op een speelse manier ontplooiën binnen de verschillende disciplines van de triatlonsport. Allerhande bewegingsactiviteiten zullen de basis vormen voor een verdere gezonde en fitte levensstijl. Ook de sociale, psychische en cognitieve ontwikkelingen worden met onze groepstrainingen en clubactiviteiten gestimuleerd. Voor de Ironkids (6 tot 12 jarigen) werd een samenwerking met de zwemclub Mega en Atletiekclub Meetjesland in een later stadion aangegaan.

Alle trainingen worden momenteel gegeven door gediplomeerde jeugdtrainers met een sport specifieke opleiding en deze gaan vooral het speelse karakter promoten. We werken met een vaste trainersgroep van 10 lesgevers. Onze doelstelling per leeftijdscategorie is dan ook realistisch te noemen en haalbaar voor iedereen, met aandacht voor recreatie en competitie.

Binnen onze club werken we een volwaardig triatlonprogramma af voor jeugd en volwassenen. Het nastreven van een breed atletisch profiel bij jongeren vinden wij heel belangrijk naar een latere sportkeuze en levenslange sportbeoefening. Dankzij een veelzijdig bewegingsaanbod menen we dat de triatlonsport een sterke troef in handen heeft om dit profiel te kunnen ontwikkelen. Structuur en variatie vormen de basis van een succesvolle jeugdwerking, rekening houdend met de algemene ontwikkeling van het kind (lichamelijk, motorisch, fysieke belastbaarheid, sociaal en mentaal profiel).

Aarzel daarom niet om een ons te contacteren indien u meer informatie wenst.

Jeugdcoördinator

Steven Haeck

E-mail: jeugd@smo-specialized.be

Tel.: 0476 90 70 29

www.smo-specialized.be



Algemene voorwaarden en richtlijnen

1. Doelgroepen:

We hanteren hierbij de algemene richtlijnen van Triatlon Vlaanderen (3VL) om de volgende ontwikkelingsperiodes van het kind te onderscheiden:

Ironkids A	6-9 jaar
Ironkids B	10-11 jaar
Jeugd C	12-13 jaar
Jeugd B	14-15 jaar
Jeugd A	16-17 jaar
Junioren	18-19 jaar



2. We verwachten bij instroom dat je minimum 50 meter kunnen zwemmen – ongeacht welke zwemstijl. Voor de nieuwe leden wordt een testmoment voorzien voor het zwemonderdeel om het niveau in te schatten. Het is niet de bedoeling om de kinderen nog te leren zwemmen maar wel te werken aan hun techniek of 2^e zwemslag.

3. Je beschikt over een eigen fiets beschikken – ongeacht welk type. Indien je de aanschaf van een nieuwe fiets overweegt, neem dan contact op met de jeugdtrainer. Ze helpen je graag verder bij de keuze van een geschikte fiets volgens de leeftijd en budget. De juiste maatstelling, gewicht, rolweerstand (banden- en wielkeuze) en veelzijdig gebruik zijn hierbij belangrijk.

Zorg dat je fiets steeds in orde is – banden, remmen, versnellingen, reservebandje!

4. Een goed gekeurde valhelm is verplicht tijdens de fietstrainingen. Geen helm, niet fietsen!
Bij trainingen op de openbare weg worden ook fluovestjes verplicht voor alle deelnemers.

5. Zwembril, badmuts, zwembroek en zwempak (geen short), loopschoenen, regenjas en sportieve kledij zijn gewenst. Voorzie voor elke fiets- en looptraining aangepaste kledij voor binnen en buiten. Ook een flesje water is belangrijk tijdens de trainingen.

6. Op jaarbasis kan men specifieke clubkledij aankopen tegen voordelige prijzen. Via de website wordt ook 2^e hands materiaal aangeboden voor de jeugdleden.

6. Er worden max. 30 jeugdathleten toegestaan bij de ironkids A en B. Dit om de kwaliteit te blijven garanderen. We werken met max. 15 kinderen per gediplomeerde trainer.

7. Alle financiële inkomende transacties moeten gebeuren via overschrijving en storting, NOOIT cash aan een trainer.

8. Minimum 2 maal op jaarbasis wordt een testmoment voorzien waarbij het trainingsproces wordt geëvalueerd en eventueel bijgesteld.

9. Vanaf 18 jaar kan men lid worden van het SMO recreatie of competitie groep. Atleten die er volledig voor gaan en over een aantal sport specifieke vaardigheden en talenten beschikken kunnen op vraag van de trainers en bestuur doorstromen naar de beloftevolle jongeren.

10. Er zal vooral aandacht geschonken worden aan spel en plezierbeleving. We zien onszelf dan ook als een omnisportclub met in het achterhoofd de 3 basissporten.

11. De SMO-Specialized jeugdwerking heeft een eigen plaats op www.smo-specialized.be, waar je alle info kan terugvinden, alsook alle laatste nieuwtjes, foto's,...

Triatlon zit ook bij de jeugd enorm in de lift. Dit merken we aan de jaarlijkse ledenstijging, waarbij een goed jeugd beleid onontbeerlijk is.

Onder leiding van gediplomeerde trainers worden onze jeugdleden begeleid naar eigen kunnen en ambitie. Naast de wekelijkse trainingen worden tijdens de schoolvakanties ook sportkampen, initiatiedagen en extra trainingsfaciliteiten georganiseerd. Jaarlijks staat zelfs een jeugddag, jeugdweekend en eventuele buitenlandse stage (vanaf junioren) op het programma.

Je bent vrij om al dan niet aan wedstrijden deel te nemen. De leden en hun ouders zijn zelf verantwoordelijk om in te schrijven voor de verschillende wedstrijden. Sommige wedstrijden zijn snel volzet, dus zorg dat je tijdig bent ingeschreven via de website van Triatlon Vlaanderen (<http://vtdl.com>). Wedstrijden zijn aangepast aan elke leeftijd. Bij de gekozen wedstrijden is steeds een jeugdtrainer aanwezig. De trainer zorgt voor een korte briefing, gezamenlijke opwarming met parcoursverkenning en is het aanspreekpunt voor de ouders op de wedstrijddag. Maandelijks trekken we met de jeugd naar min. 1 multisportevenement bv. survival, veldloop, zwemloop, triatlon, cyclocross,...

Zwemlopen:

- D/H6: 50 m zwemmen – 500 m lopen
- D/H8: 100 m zwemmen – 750 m lopen
- D/H10: 150 m zwemmen – 1000 m lopen
- D/H12: 200 m zwemmen – 1500 m lopen
- D/H14: 250 m zwemmen – 2000 m lopen



Triatlons:

De ironkids tussen 6 en 11 jaar kunnen aan bepaalde wedstrijden deelnemen. Hier wordt geen officiële uitslag opgemaakt (bv. ironkids Knokke, St-Laureins, Vilvoorde).

- Jeugd C: 300 m zwemmen – 5 km fietsen – 2 km lopen
- Jeugd B: 500 m zwemmen – 10 km fietsen – 3 km lopen
- Jeugd A/junioren: 750 m zwemmen – 20 km fietsen – 5 km lopen

Doelstellingen

Ironkids A | 6-9 jarigen

- Plezier beleven aan het sporten staat hier centraal.
- Via een breed sport- en spelaanbod worden de algemene basisvaardigheden aangeleerd, zoals lopen, rollen, werpen, springen, klimmen, evenwicht houden, ...
- Verschillende deelvaardigheden worden geoefend.
- De kinderen worden bewust gemaakt van de mogelijkheden van hun eigen lichaam en de bewegingen die ze ermee kunnen maken. Via spelelementen worden mobiliteit en stabiliteit gestimuleerd.
- Bij het zwemmen ligt het accent op de zwemtechniek en het aanleren van de verschillende zwemstijlen. De kinderen leren wrikken, stuwen met de benen in crawl, ademen in het golfdal, keerpunten uitvoeren, een startduik nemen, ... Ze leren hun schrik overwinnen om in open water te zwemmen en leren de open waterstart aan.
- Fietsbehendigheid wordt geoefend op een afgesloten omloop met eenvoudige oefeningen, zoals bochten maken, remmen, snelheid beheersen, slalommen, ...
- De basisuithouding wordt gestimuleerd door diverse spelvormen, met richtingsveranderingen, starten op signaal, ... op een vlak en een offroad terrein.
- De wissel van zwemmen naar lopen wordt hier aangebracht op een speelse manier.
- Leren samenwerken en de fair play respecteren zijn 2 belangrijke sociale vaardigheden.

Ironkids B | 10-11 jarigen

- Centraal staat het ontwikkelen van de algemene sportieve vaardigheden.
- Er wordt verder gebouwd op de vaardigheden die aan bod kwamen bij kids 1.
- Net zoals bij de Ironkids A wordt via spelelementen mobiliteit en stabiliteit geoefend met speciale aandacht voor schouderstabiliteit.
- Naast het vervolmaken van de verschillende zwemstijlen en het verbeteren van de zwemtechniek worden enkele nieuwe accenten gelegd, zoals de pijlfase in de crawlbeweging, de gestroomde ligging in het water ervaren, leren ademen aan beide zijden, de 2-takt en 6-takt beenslag, ... Open water zwemmen wordt verder geoefend met aandacht voor de beachstart.
- Bij het fietsen wordt gestart met het aanleren van peletonvaardigheden, het optimaliseren van de bochten- en remtechnieken, leren schakelen i.f.v. het parcours en omstandigheden, aanleren van een ronde pedaaltrap, ... Wederom wordt er zowel op een vlak als een off road terrein gefietst.
- De basisuithouding in het lopen wordt gestimuleerd door het vergroten van de loopafstand en via loopspelen. De Ironkids B leren variëren in paslengte i.f.v. loopefficiëntie
- De wissel van zwemmen naar fietsen en van fietsen naar lopen worden hier aangeleerd.
- Fair play en samenwerken staat ook hier centraal.

Jeugd C, B en A | 12 tot 17 jaar

- Vanaf deze leeftijd wordt er gestart met een doorgedreven opbouw van kracht en uithouding.
- Verschillende wedstrijdvormen komen hier aan bod, zoals aquatlon, triatlon, duatlon, ...
- Stabiliteit en mobiliteit worden hier verder ingeoeffend met een basisprogramma in groep en met individuele accenten i.f.v. tekorten.
- In het zwemmen worden de verschillende zwemstijlen vervolmaakt. De jeugd perfectioneert het open water zwemmen. Het nemen van een pontonstart wordt aangeleerd.
- De jeugd vervolmaakt de aangeleerde fietsvaardigheden aan wedstrijdtempo. Ze leren in waaiers rijden en rijden “gedisciplineerd” in groep met respect voor elkaar en de omgeving.
- Via analytische oefeningen wordt een efficiënte looptechniek aangeleerd. Naast het vergroten van de loopafstand is heuveltraining hier een nieuw trainingselement.
- De jeugd leert zijn wisseltechniek op punt te stellen.
- Het gebruik van wedstrijdvoeding, trainen met hartslagmeter, materiaalkeuzes, verschil tussen dorstlesser en energiedrank, “pacing “strategieën, leren samenwerken in wedstrijden, leren voluit gaan, leren omgaan met verlies en tegenslag, ... bereiden hen voor op latere topprestaties.



Trainingen en lidgeld

Ironkids A | 6-10 jarigen | geboortjaar 2012-2011-2010-2009

Locatie	Dag	Tijdstip	Accent
Zwembad Eeklo*	Maandag of dinsdag	18u30-19u30	Zwemtechniek
Zwembad Eeklo*		18u30-19u30	Zwemtechniek
Atletiekpiste**	Woensdag	18u-19u30	Loop – sprong- en werpvaardigheden
Zwembad Eeklo*	Donderdag	18u30-19u30	Zwemtechniek
Sporthal Eeklo	Zaterdag	10u00-11u30	Lopen/ Fietsen

Lidgeld: € 100 (periode september- eind augustus – min. 35 weken)

Kidslicentie 2019: € 20 (incl. verzekering)

Aansluiting zwemschool: € 100*(i.s.m. Mega Zwemteam Eeklo)

Aansluiting ACME: € 100 (ism. ACME)

Het inschrijvingsgeld bedraagt dus min. € 120 op jaarbasis (voor 1 beweegmoment/week) of max. € 320 voor het volledige pakket (voor 5 beweegmomenten/week).

De trainingen gaan wekelijks door, uitgezonderd de schoolvakanties. De eerste zaterdag van elke schoolvakantie is er wel nog training. De laatste kalender vind je steeds terug op de website.

Medische voorwaarden: geen

Return:

- Sportspecifieke begeleiding door gediplomeerde trainers in specifieke leeftijdscategorie
- Multisport jaarkalender aangepast aan de leeftijd
- Extra jeugduitstappen
- Verzekering trainingen & alle clubactiviteiten
- Wedstrijdverzekering: zwemlopen, Ironkids, powerkids, ...
- 15% korting bij sportspecialzaak Fiesiek te Maldegem
- Nieuwsbrief vanuit Triatlon Vlaanderen

Ironkids B | 11-12 jarigen | geboortjaar 2008-2007

Locatie	Dag	Tijdstip	Accent
Zwembad Eeklo	Maandag of donderdag	18u-19u45	Multiskills Zwemtechniek
Zwembad Eeklo		18u15-20u	Loopvaardigheden Zwemtechniek
Zwembad Eeklo*	Woensdag	14u-16u	Fietsvaardigheden
Zwembad Eeklo of Maldegem of op locatie	Zaterdag	10u-12u	Zwemtechniek Loop- of fietstraining

Lidgeld: € 220 (periode augustus- eind september – 50 weken)

Kidslicentie 2019: € 20 (incl. verzekering) of Jeugdlicentie (vanaf geboortjaar 2007): € 40

De jeugdathleten van *geboortjaar 2007* maken in 2019 de overstap naar officiële jeugdwedstrijden. Om de overstap vlot te laten verlopen proberen we hen zoveel mogelijk de specifieke vaardigheden bij te brengen en te stimuleren tot wedstrijddeelname. Zij krijgen momenteel nog training in een aparte groep met de Ironkids B (afdeling Eeklo), wegens plaatsgebrek in het zwembad Maldegem. Dit zal naar de toekomst toe worden herbekeken indien extra ruimte beschikbaar wordt.

De trainingen gaan wekelijks door. Volgens de wedstrijdkalender zijn ook specifieke rustperiodes voorzien voor de jeugd. De laatste kalender vind je steeds terug op de website.

Medische voorwaarden: geen

Return:

- Sportspecifieke begeleiding door gediplomeerde trainers in specifieke leeftijdscategorie
- Multisport jaarkalender aangepast aan de leeftijd
- Extra jeugduitstappen
- Verzekering wedstrijden, trainingen & alle clubactiviteiten
- Wedstrijdverzekering: zwemlopen, Ironkids, powerkids, ...
- 15% korting bij sportspecialzaak Fiesiek te Maldegem
- Nieuwsbrief vanuit Triatlon Vlaanderen



Jeugd C | 12-13 jarigen | geboortjaar 2007-2006

Locatie	Dag	Tijdstip	Accent
Zwembad Eeklo	Maandag of donderdag	19u-20u45	Multiskills Zwemtechniek
Zwembad Eeklo		18u15-20u	Loopvaardigheden Zwemtechniek
Zwembad Eeklo*	Woensdag	14u-16u	Fietsvaardigheden (*extra volgens kalender)
Zwembad Maldegem of op locatie	Zaterdag	9u-11u30	Zwemtechniek Loop- of fietstraining

Lidgeld: € 220 (periode augustus- eind augustus – min. 45 weken)

Jeugdlicentie 2019: € 40 (incl. verzekering)

Het inschrijvingsgeld bedraagt dus min. € 260 op jaarbasis (voor min. 3 begeleide bewegsmomenten/week). Evt. is in overleg met de jeugdtrainers een extra zwemtraining mogelijk binnen de zwemclub.

De trainingen gaan wekelijks door, uitgezonderd in bepaalde rustperiodes (volgens wedstrijdkalender). De laatste kalender vind je steeds terug op de website onder jeugd/kalender.

Medische voorwaarden: doktersattest verplicht (éénmaal per Olympiade)

Return:

- Sportspecifieke begeleiding door gediplomeerde trainers in specifieke leeftijdscategorie
- Multisport jaarkalender aangepast aan de leeftijd
- Extra jeugduitstappen
- Verzekering wedstrijden, trainingen & alle clubactiviteiten
- Wedstrijdverzekering: zwemlopen, Ironkids, powerkids, ...
- Internationale erkenning
- Voordeeltarief op alle erkende Triatlon Vlaanderen wedstrijden
- 15% korting bij sportspeciaalzaak Fiesiek te Maldegem
- Nieuwsbrief vanuit Triatlon Vlaanderen

Jeugd B | 14-15 jarigen | geboortjaar 2005-2004

Locatie	Dag	Tijdstip	Accent
Zwembad Eeklo	Maandag of donderdag	19u-20u45	Multiskills Zwemtechniek
Zwembad Eeklo		18u15-20u	Loopvaardigheden Zwemtechniek
Sportpark Eeklo*	Woensdag	14u-16u	Fietsvaardigheden (*extra volgens kalender)
Zwembad Maldegem of op locatie	Zaterdag	9u-11u30	Zwemtechniek Loop- of fietstraining

Lidgeld: € 220 (periode augustus- eind augustus – min. 45 weken)

Jeugdlicentie 2019: € 40 (incl. verzekering)

Het inschrijvingsgeld bedraagt dus min. € 260 op jaarbasis (voor min. 3 begeleide beweegmomenten/week). Evt. is in overleg met de jeugdtrainers een extra zwemtraining mogelijk binnen de zwemclub.

De trainingen gaan wekelijks door, uitgezonderd in bepaalde rustperiodes (volgens wedstrijdkalender). De laatste kalender vind je steeds terug op de website onder jeugd/kalender.

Medische voorwaarden: doktersattest verplicht (éénmaal per Olympiade)

Return:

- Sportspecifieke begeleiding door gediplomeerde trainers in specifieke leeftijdscategorie
- Multisport jaarkalender aangepast aan de leeftijd
- Extra jeugduitstappen
- Verzekering wedstrijden, trainingen & alle clubactiviteiten
- Wedstrijdverzekering: zwemlopen, Ironkids, powerkids, ...
- Internationale erkenning
- Voordeeltarief op alle erkende Triatlon Vlaanderen wedstrijden
- 15% korting bij sportspeciaalzaak Fiesiek te Maldegem
- Nieuwsbrief vanuit Triatlon Vlaanderen

Jeugd A | 16-17 jarigen | geboortjaar 2003-2002

Locatie	Dag	Tijdstip	Accent
Zwembad Eeklo	Maandag of donderdag	19u-20u45	Multiskills Zwemtechniek
Zwembad Eeklo		18u15-20u	Loopvaardigheden Zwemtechniek
Zwembad Eeklo*	Woensdag	14u-16u	Fietsvaardigheden (extra volgens kalender)
Zwembad Maldegem of op locatie	Zaterdag	9u-11u30	Zwemtechniek Loop- of fietstraining

Lidgeld: € 220 (periode augustus- eind september – min. 45 weken)

Jeugdlicentie 2019: € 40 (incl. verzekering)

Het inschrijvingsgeld bedraagt dus min. € 260 op jaarbasis (voor min. 3 begeleide beweegmomenten/week). Evt. is in overleg met de jeugdtrainers een extra zwemtraining mogelijk binnen de zwemclub.

De trainingen gaan wekelijks door, uitgezonderd in bepaalde rustperiodes (volgens wedstrijdkalender). De laatste kalender vind je steeds terug op de website onder jeugd/kalender.

Medische voorwaarden: doktersattest verplicht (éénmaal per Olympiade)

Return:

- Sportspecifieke begeleiding door gediplomeerde trainers in specifieke leeftijdscategorie
- Multisport jaarkalender aangepast aan de leeftijd
- Extra jeugdinstappen
- Verzekering wedstrijden, trainingen & alle clubactiviteiten
- Wedstrijdverzekering: zwemlopen, Ironkids, powerkids, ...
- Internationale erkenning
- Voordeeltarief op alle erkende Triatlon Vlaanderen wedstrijden
- 15% korting bij sportspecialzaak Fiesiek te Maldegem
- Nieuwsbrief vanuit Triatlon Vlaanderen



Onze Speeltuin

- Zwembad Maldegem / Eeklo
- BMX-parcours Maldegem / Eeklo
- Skatepark Eeklo
- Atletiekpiste Maldegem
- Finse looppiste Eeklo
- Stadspark Eeklo
- St.-Annapark Maldegem
- Sporthal Meos Maldegem
- Polyvalente zaal Eeklo



Info & Inlichtingen

Heb je interesse in triatlon of duatlon, kan je steeds 3 proeftrainingen volgen. Neem hiervoor contact op met één van de jeugdtrainers.

Steven Haeck | algemene jeugdcoördinatie – aanspreekpunt algemene jeugdwerking

Tel.: 0476 90 70 29

E-mail: jeugd@smo-specialized.be

Charlotte Van De Velde | Ironkids A-B

Verantwoordelijke afdeling Eeklo

Tel.: 0479 41 63 72

Myrthe Derysscher | Jeugd C

Tel.: +31 657 165 631

Thibault Vander Steede | Jeugd B-A

Verantwoordelijke afdeling Maldegem

Tel.: 0478 68 04 40

Michael Dewilde | Junioren

Tel.: 0497 99 14 88

