

FitFree

De Vlaamse Atletiekliga start in 2014 met een bewegingsproject gericht naar de vrije sporter en de sporter met zeer weinig bewegingservaring. Met dit project wil de federatie de recreatieve sportbeoefening in de atletiek promoten en tegelijk drop-out vermijden bij jeugdige en volwassen atleten die niet (meer) competitief aan de slag willen gaan.

FitFree kreeg de ondersteuning van de Vlaamse Overheid in het kader van “innovatieve laagdrempelige sportprojecten” en richt zich naar alle atletiekverenigingen in Vlaanderen. De doelgroep beslaat jongeren vanaf 14 jaar tot 65+-ers.

Het project bestaat uit 3 luiken:

- de FitFree bewegingslessen
- de FitBattle
- het Fit-parcours

In 2014 en 2015 zal FitFree gelanceerd worden als een pilootproject waarbij de federatie als ondersteuner een belangrijke rol speelt. Vanaf november 2015 zal FitFree door de verenigingen zelf georganiseerd worden.

In het pilootproject staat de samenwerking centraal tussen

- de gemeentelijke sportdienst
- de atletiekvereniging
- de Vlaamse Atletiekliga

FitFree bewegingslessen

De FitFree bewegingslessen worden **2 maal per week** aangeboden gedurende **1u per sessie**.

De sessies worden over het jaar in **4 modules** aangeboden die telkens verlopen tussen de schoolvakanties:

- Van januari tot april (Paasvakantie) module 1
- Van april tot juli (zomervakantie) module 2
- Van september tot november module 3
- Van november tot januari module 4

De modules worden tijdens de wintermaanden in zaal georganiseerd (module 1 en module 4) en tijdens de zomermaanden outdoor (module 2 en module 3).

De invulling van de modules is telkens anders:

Indoormodules: type 1 = circuitmodule
type 2 = teammodule

Outdoormodules: type 1 = fartlekmodule
type 2 = atletiekmodule

De verenigingen bepalen zelf welke module ze aan bod willen laten komen, maar jaarlijks moet elke module aan bod komen.

Type 1 - Circuitmodule

De deelnemers doorlopen in circuitvorm verschillende standen waarbij de verschillende motorische vaardigheden aan bod komen en alle lichaamsdelen worden aangesproken.

De deelnemers werken per 2. Eén deelnemer voert de oefening gedurende 1' uit waarna de andere deelnemer de oefening uitvoert en de eerste deelnemer rust. Daarna wordt doorgeschoven naar de volgende stand.

Vanuit de federatie worden kijkwijzers aangeboden die aan de standen kunnen gebruikt worden. Elke kijkwijzer omvat één oefening met telkens een gemakkelijkere en een moeilijkere variant zodat elke deelnemer op eigen niveau de oefening kan uitvoeren.



Type 2 - Fartlekmodule

De deelnemers werken een parcours af waarbij afwisselend gewandeld wordt en oefeningen uitgevoerd worden. Doorheen de module evolueren de deelnemers naar een afwisseling van lopen / oefenen.

Bij deze module kan het Fitparcours (zie verder) geïntegreerd worden.

De oefeningen zijn gericht naar het ontwikkelen van alle motorische vaardigheden.

De federatie maakt voor de begeleider een overzicht van oefeningen die tussen het wandelen / het lopen door in open lucht kunnen uitgevoerd worden.



Type 3 – Atletiekmodule

Tijdens deze module maken de deelnemers kennis met alle atletiekvaardigheden.

Voor de doelgroep worden aangepaste materialen gebruikt, bv. medecinebalstoten, lopen over lage hindernissen, werpen met vortex, estafettelopen, ...

Voor deze module kan de begeleider zich beroepen op de Initiatoropleiding, die gericht is naar het speels aanleren van atletiekvaardigheden.

Type 4 – Teammodule

Deze module wordt indoor georganiseerd. De deelnemers voeren in groep een aantal partner- of teamoefeningen uit waarbij de verschillende conditionele vaardigheden geoefend worden.

De federatie maakt voor de begeleider een overzicht van partneroefeningen die kunnen aangeboden worden.



FitBattle



De FitBattle is een evenement waarbij teams of individuen een uitdagend bewegingsparcours doorlopen waarbij alle motorische vaardigheden aan bod komen.

De FitBattle kan zuiver recreatief of als competitievorm georganiseerd worden: teams of individuen nemen het tegen mekaar op in verschillende spelvormen.

De FitBattle wordt bij voorkeur georganiseerd op publieke plaatsen: op een marktplein, op de parking van een warenhuis,

Verschillende doelgroepen kunnen hierbij aangesproken worden:

- Scholen
- Bedrijven
- Jeugdverenigingen
- Sportverenigingen
- ...

of men kan de FitBattle vrij open stellen.



Fit-parcours

Het Fit-parcours is een omloop die doorheen de stad of in een natuurlijke omgeving kan geplaatst worden. De omloop omvat 8 à 12 panelen met oefenvormen. Het parcours kan in samenspraak met de gemeente bepaald worden en is 3 à 5km lang.



Het Fit-parcours kan als 3^{de} sessie in de week aangeboden worden: stappend of lopend wordt het parcours zelfstandig of in groep afgewerkt.

Daarnaast kan het een toeristisch nut krijgen door de panelen op toeristische plaatsen in te planten en zo een "stadsverkennd" parcours te maken.

Het Fit-parcours is voor iedereen vrij toegankelijk, waardoor ook kansengroepen zich gemakkelijker aangesproken zullen voelen.

De FitFree begeleider, de “entertrainer”

De Vlaamse Atletiekliga staat in voor de begeleiding en de bijscholing van de FitFree begeleider: aan de hand van kijkwijzers en oefenvormen ontvangt elke begeleider een welomschreven inhoud van elke module.

Er worden geen opleidingsvereisten gesteld voor de begeleider, al is het beschikken over een diploma van Jogbegeleider, Bewegingsanimateur, Initiator of LO-gediplomeerde een pluspunt.

De begeleider is in de eerste plaats een “entertrainer”, een enthousiaste trainer die een aangename sfeer kan creëren en rekening kan houden met de individuele noden van de deelnemers.

De begeleider wordt tijdens het pilootproject voor 2 sessies per week à 1u/sessie verloond via de Vlaamse Atletiekliga (€15/u).

De begeleider werkt onder het statuut van zelfstandige of met een vrijwilligerscontract.

Voor verenigingen die niet over een geschikte kandidaat beschikken zal de Vlaamse Atletiekliga mee zoeken naar een FitFree begeleider.

Aandeel van elke partner

De inbreng van de gemeente/stad

bestaat uit de volgende onderdelen in de realisatie van **'FitFree bewegingslessen'** :

- aanbieden van indoorinfrastructuur tijdens de wintermaanden (november/maart) en outdoorinfrastructuur tijdens de zomermaanden (april-oktober) 2x/week gedurende 1u.
- bedeling van flyers / affiches bij de publieke locaties en/of specifieke organisaties (scholen, verenigingen, ...)
- promotie van de FitFree bewegingslessen via de kanalen van de gemeente/stad
- organisatie van een persmoment i.s.m. met de organiserende vereniging

bestaat uit de volgende onderdelen in de realisatie van **'FitBattle'** :

- ter beschikking stellen van infrastructuur (indoor/outdoor)
- veiligheid garanderen (vb. nadars ter beschikking stellen)
- promotie van de 'FitBattle' naar de beoogde doelgroep toe (scholen, verenigingen, middenstand, bedrijven,)
- inzet van de hulpdiensten (vb. rode kruis) op die dag
- de organisatie mee promoten via de kanalen van de gemeente/stad
- eventueel organisatie van een persmoment in overleg met de organiserende vereniging

bestaat uit de volgende onderdelen in de realisatie van **'FitFree-parcours'**:

- uitstippelen van het parcours, in samenwerking met de plaatselijke vereniging
- toelatingen regelen voor de plaatsing van palen/borden
- plaatsing van de palen/borden
- kosten dragen van palen/borden
- promotie van het FitFree beweegparcours via de kanalen van de gemeente/stad
- organisatie van een persmoment / inhuldiging / voorstelling ism met de vereniging

De inbreng van de Vlaamse Atletiekliga

bestaat uit de volgende onderdelen in de realisatie van **'FitFree bewegingslessen'**:

- uitwerken van de beweessessies
- opleidingen verzorgen van de entertrainers
- samen met de lokale vereniging de trainer ter beschikking stellen
- promotionele flyers en affiches aanmaken
- het project opvolgen, aansturen en evalueren

bestaat uit de volgende onderdelen in de realisatie van **'FitBattle'**:

- uitwerken van het scenario

bestaat uit de volgende onderdelen in de realisatie van **'FitFree-parcours'**:

- uitwerken van de doe-opdrachten
- visualisatie van de borden
- coördinatie van de productie
- integratie van het parcours in de FitFree-bewegingslessen

De inbreng van de plaatselijke atletiekvereniging

bestaat uit de volgende onderdelen in de realisatie van **'FitFree bewegingslessen'**:

- de trainer ter beschikking stellen waar mogelijk
- promotionele flyers en affiches verspreiden, zowel binnen de club als er buiten
- promotie maken via clubmailing, facebook, ...
- de activiteiten opvolgen

bestaat uit de volgende onderdelen in de realisatie van **'FitBattle'**:

- uitwerken van de verschillende standen volgens de plaatselijke mogelijkheden
- praktische organisatie (logistiek en sportief, in overleg met de sportdienst)
- totale coördinatie van de voorbereiding en het verloop zelf

bestaat uit de volgende onderdelen in de realisatie van **'FitFree-parcours'**:

- assistentie bij het uitzetten van de parcours
- integratie van het parcours in de FitFree-bewegingslessen

Praktisch

Een vereniging kan bij aanvang van elke module starten met de FitFree bewegingslessen.

De deelnemers betalen **per module € 20** aan de vereniging.

In het pilootproject wordt de eerste € 20 door de Vlaamse Atletiekliga aan de club gefactureerd voor lidmaatschap, verzekering en een deel van de lesgeverskosten. De bijdragen voor de volgende modules (optimaal 3 x € 20 = € 60) gaat naar de organiserende vereniging.

Deelnemers kunnen vrij kiezen in welke module ze starten, zo kan bv. deelgenomen worden aan module 1 en module 4 maar niet aan module 2 en 3. In dat geval gaat tijdens het pilootproject € 20 naar de deelnemer en € 20 naar de organiserende vereniging.

De deelnemer wordt bij de federatie aangesloten als recreant en is verzekerd voor sportongevallen.

Elke deelnemer ontvangt van de federatie een FitFree-lidkaart.

Na het pilootproject (einde oktober 2015) gaat de bijdrage volledig naar de vereniging maar staat deze ook in voor de verloning van de begeleider.



Voor verdere informatie betreffende FitFree kan men terecht bij

Liesl Van Barel – recreatiemedewerker Vlaamse Atletiekliga – liesl@val.be – 02/474 72 21

Owen Malone – recreatiecoördinator – owen@val.be – 02/474 72 16

Paula Vanhoovels – sportcoördinator Vlaamse Atletiekliga – paula@val.be – 02/474 72 22