

# INFOBROCHURE Team Kempen Jeugd

## Nieuwelingen en juniors

Team Kempen Jeugd is niet zomaar een sportclub. Wij staan voor een duidelijke, moderne structuur. Een aanpak waar niet alleen wielrennen, competitie en presteren centraal staan, maar ook fun en een brede motorische ontwikkeling. Een aanpak ook waarin plaats is voor het maatschappelijke en het familiale.

Word jij de volgende Turnhoutse wielergrootheid? Dat zou leuk zijn, maar het hoeft niet. Zolang jij maar plezier beleeft aan je sport, zolang jij het gevoel hebt dat je je talenten kunt ontwikkelen, is het doel van Team Kempen Jeugd al helemaal geslaagd.

### Sportieve doelstelling

De jeugdopleiding van Team Kempen Jeugd wielrennen is **“meer dan fietsen alleen.”** Wij geloven sterk in de **algemene motorische en karakteriële ontwikkeling van jongeren**. Naast uithouding zijn kracht, lenigheid, snelheid, coördinatie, evenwicht en doorzettingsvermogen van groot belang in de ontwikkeling van jonge sporters.

Wij geven tijdens de wintermaanden een **conditietraining in zaal**. Zo krijgen onze leden op een aangename en speelse manier een extra sportsessie. Hier staan core stability, lenigheid en fietstechniek centraal. Vanaf januari zal er meer gefietst worden.

Bij de **categorieën boven 14** jaar ligt de **focus op uithoudingstraining**. Om mee te kunnen op training is een bepaald beginniveau vereist. Haalt uw zoon/dochter dit niveau nog niet op dag één? Geen probleem, wij vangen ze op. Samen met de trainer stellen we voor uw zoon/dochter een basistrainingsschema op totdat meetraining mogelijk is

### Maatschappelijke doelstelling

Bovenal wil Team Kempen Jeugd een **warme en veilige haven zijn voor de jonge duursporters in de omgeving van Turnhout**.

De kinderen worden gestimuleerd om vrienden te maken in een familiaal en sportief milieu.

Wij willen uw kind **met de glimlach en met veel geduld** omarmen. De trainingen verlopen gezamenlijk en volgens het principe ‘samen uit, samen thuis’. Vanzelfsprekend willen talentvolle en gemotiveerde jongeren zich graag meten en bewijzen. Hiervoor verwijzen we hen graag door naar wedstrijden. Op training kan er af en toe gekoerst worden in een kortere spelvorm, maar steeds met respect voor de ploegmakers en onder leiding van de coaches.

Vanzelfsprekend erkennen wij een **opvoedende rol van de begeleiders**. Wij leggen veel nadruk op het respecteren van verkeersregels.

Welkom bij onze club!

Sportarts Jan Mathieu -Voorzitter Team Kempen Jeugd



# Team Kempen Spirit

## Voor de jongeren:

Kom steeds 5 min op voorhand naar de training.

Begroet je coach met een handdruk.

Je helm behoedt je voor zware hoofdletsels. Zonder helm nemen wij je niet mee. Je doet ook je helm op bij individuele trainingen.

Indien mogelijk kledij van Team Kempen aandoen bij alle gezamenlijke fietstrainingen.

Fair Play.

Zero Tolerance pesten.

Samen uit = samen thuis tenzij je coach er anders over beslist.

Neem het contact 'ICE' op in je GSM zodat we snel de juiste persoon kunnen verwittigen bij problemen onderweg.

Na de training is er een gezamenlijk afsluitmoment.

Respecteer de natuur, de wegen en de terreinen die je gebruikt, laat geen zwerfvuil achter. Bij afwezigheid, uitzonderlijk te laat komen, ziekte, ... communiceer je steeds met Rob Lenaerts op 0497 57 95 96.

Indien de training niet kan doorgaan zal Rob de renners contacteren per telefoon.

## Voor de ouders:

We trainen omdat het fun is, niet om Tom Boonen te worden.

Moedig inspanningen aan, geen prestaties.

Moedig alle kinderen van Team Kempen aan en supporter zeker voor je eigen kind.

Beoordeel vorderingen.

Je persoonlijke ambities komen zelden overeen met de motivatie van jouw kind.

Wees gul met applaus.

Indien je problemen hebt met een trainer bespreek je dit. Doe dit rustig met de trainer zonder je kind of andere ouders erbij.

Positieve commentaren, ideetjes en kritiek graag telefonisch of persoonlijk bespreken met jeugdcoach Paul Embrechts, 0497 50 66 02.

Meedoen met de trainingen? Dat kan. We verwachten dat je achteraan rijdt. Volg de instructies van onze gediplomeerde coaches en dan komt alles goed.

## Materiaal:

Een goedkope fiets is top.

Carbonwielen, dura ace,... zijn luxeproducten. Wij vinden dat jongeren dit niet nodig hebben.

Als beide remmen werken vallen er minder gewonden.

Een racefiets is noodzakelijk.

Een goed gesmeerde ketting loopt lekker.

Een proper kind zit op een propere fiets.

Je drinkbus is gevuld met water en eventueel met sportdrink. Je kan ook een frisdrank/appelsap half aanleggen met water. Je kan ook een kleine snack meenemen voor onderweg.

Reservemateriaal meebrengen voor het vervangen van een lekke band.

- 1 reserveband
- 2 bandaftrekkers
- 1 pompje



# Gezamenlijke trainingen

## Oktober

Rustmaand  
Transfermaand

## November-december

Indoor cycling en core stability op maandag.  
Veldtraining op woensdagmiddag. Er wordt gewerkt in niveaugroepen.

## Januari-februari-maart

Indoor cycling en core stability op maandag.  
Op woensdagnamiddag wegtraining.  
Op zaterdagvoormiddag wegtraining.  
Op zondagvoormiddag wegtraining.

## April-mei-juni

Op dinsdagavond wegtraining.  
Op donderdagavond wegtraining

## Juli-augustus

Op dinsdagavond wegtraining.  
Op donderdagavond wegtraining

## September

Op dinsdagavond wegtraining.  
Op woensdagnamiddag wegtraining

We bereiden onze jongeren regelmatig en op vraag voor om te slagen voor de cycling proeven. Slagen voor deze test is nodig om een wedstrijdlicentie te bekomen. Voor recreatieve leden is dit ook een fijne coördinatietraining.

NIEUW: We leggen voor jongeren die willen veldrijden vanaf september 2019 extra veldrittrainingen in.

Er worden regelmatig gezamenlijke daguitstappen georganiseerd. Volg hiervoor nieuwsbrieven en communicatie van de coaches.



# Individueel trainingsschema

## **Vanaf nieuwelingen en juniors:**

Jongeren kunnen een trainingsschema bekomen.  
Het gaat om een algemeen trainingsschema.  
Dit schema wordt uitgevoerd tijdens gezamenlijke trainingen.  
Sommige trainingen zullen op eigen initiatief uitgevoerd worden.  
Jongeren registreren hun trainingen via strava.  
Coaches volgen ontwikkeling van de atleten op.

Vanaf de categorie junior zullen de jongeren meer eigen trainingen moeten uitvoeren. Wij raden aan om een graduele inspanningstest uit te voeren. Gegevens van de keuringsarts worden doorgespeeld aan de coaches door de ouders. Zo kunnen zij op weg met hartslagen.  
Afhankelijk van de ambitie van de atleet (niet van de ouders) zal het algemene schema individueel aangepast worden door de coaches.  
Recreatieve leden (die geen competitie rijden) krijgen geen trainingsschema. Zij doen alle trainingen mee die ze willen. Bijtrainen mag. Wij geven graag mondeling advies.

# Team Kempen ouders

## **Fietstrainingen**

Junioren en nieuwelingen komen in principe met de fiets naar de afgesproken trainingsplaats. Wij vertrekken stipt op het afgesproken uur dus graag 5 minuten voor starttijd aanmelden bij de trainer. Eis van uw kind dat het de fiets in orde maakt. Een wiel in en uit de fiets halen, een band vervangen, de remmen los zetten,... dingen die je zelf aan je zoon of dochter kan leren.

We verwachten van nieuwelingen en juniors dat ze zelf de trainer op de hoogte brengen van aan en afwezigheid op training. Bij speciale gelegenheden zoals daguitstappen, weekends,... graag opvolging van de ouders. Deze gebeurtenissen worden gecommuniceerd door een nieuwsbrief.

## **Vragen of problemen: bespreek eerst met de trainer**

Moesten er problemen of vragen zijn, probeer deze dan eerst op te lossen met de trainer. Een mail en Facebook zijn hiertoe niet altijd de beste manier. Bespreek dus eerst alles met de trainer. Indien u meer info, verdere inlichtingen of een derde mening wilt, kunt u steeds terecht bij de jeugdsportcoördinator Paul Embrechts op 0497/506.602.

## **Wil u graag een extra handje toesteken?**

Wij zijn blij met het vertrouwen dat u ons schenkt. Wij werken met vrijwilligers en dat vereist ook van de ouders een gepaste benadering. Vanaf dat uw kind de leeftijd van nieuweling bereikt heeft wil het zelf de sport beleven. Je zoon of dochter verwacht gewoon van jou een trouwe supporter, een steun in vrolijke maar ook in mindere tijden. In de wielersport komen die weleens voor. Een valpartij, een teleurstelling in een wedstrijd,... Twijfel je aan je rol als sportouder? U bent niet alleen. Overleg even met de coach of lees het boek 'sportouders'

# Team Kempen - blijf op de hoogte

## Nieuwsbrieven

Je mag regelmatig een nieuwsbrief via mail verwachten. Verplichte lectuur.

## Smartphone

De coach zal zijn smartphone voornamelijk gebruiken om met uw zoon/dochter te communiceren. Je mag hem altijd opbellen voor meer info.

## Website

<https://team-kempen-jeugd.webnode.be/>

# Team Kempen medische staf

Wat doen we bij blessures?

Team Kempen kan rekenen op een **medische staf met enorm veel ervaring in de sportwereld**.

Bij de Sportpraktijk De Merode kunnen de jongeren terecht voor een **sportmedische keuring**. Deze keuring is wenselijk voor iedere recreatieve sporter die zich waagt aan een fysieke uitdaging. Bovendien is de sportmedische keuring verplicht voor de wielerbond en de triatlonbond. Indien uw zoon/dochter graag deelneemt aan een sportmanifestatie is het vaak verplicht zich te laten keuren.

Bij **blessure** is er in de eerste plaats de trainer die uw zoon of dochter helpt. Indien het gaat om een acuut letsel (valpartij, ...), kan u best zo snel mogelijk een arts raadplegen.

Bij een **ontsteking, een lang aanslepende pijn**, ... is het raadzaam een sportarts te bezoeken. Indien dit bij dokter Jan Mathieu plaatsvindt, kan hij via de jeugdsportcoördinator en de trainer een alternatief programma voorstellen. Dit voorstel wordt uitgewerkt door de trainer.

Voor **behandelingen bij een kinesist** kan u eventueel beroep doen op de kinepraktijk Kinemotion ... U kunt hier onder meer terecht bij Hans Minnen, voormalig kinesist bij het professionele wielerteam Lotto Soudal.



# Team Kempen cluster - samenwerkingen

## Cycling.Vlaanderen

Vanzelfsprekend werken we samen met de wielerbond.

We halen het hoogste kwaliteitslabel voor onze jeugdopleiding.



## Cluster

De bond stimuleert samenwerkingen tussen teams om een volwaardige opleiding te garanderen. Onze gelijkwaardige partners zijn ATB kempen, BMX Devils en Hermans Cycling

## Panathlonverklaring:

Team Kempen ondertekent de panathlonverklaring. Hiermee gaan we een verbintenis aan om heldere gedragsregels vast te leggen bij het nastreven van de positieve waarden in de jeugdsport.

# Team Kempen: bij wie moet ik terecht voor...

Algemene info, licenties, aansluiting, gesprek bij jou thuis

Jan In't Ven – [jeugd@teamkempen.be](mailto:jeugd@teamkempen.be) – 0477 61 93 00

Trainingen

Hoofdtrainer Rob Lenaerts – 0497 57 95 96

Medische vragen

Jan Mathieu of kinesist Hans Minnen via [jeugd@teamkempen.be](mailto:jeugd@teamkempen.be)

Info over de hoofdclub (cycling, triatlon,...)

Guy Van der Stuyft [voorzitter@teamkempen.be](mailto:voorzitter@teamkempen.be)

Jeugdsportcoördinator

Paul Embrechts via [jeugd@teamkempen.be](mailto:jeugd@teamkempen.be)



# Aansluiten bij Team Kempen

Om aan te sluiten bij Team Kempen, volg onderstaande procedure:

## 1. Sluit je aan bij onze club

Team Kempen via de website [www.teamkempen.be](http://www.teamkempen.be)

## 2. Betaal je lidgeld

Na inschrijving krijgen de leden automatisch een logincode via mail toegestuurd. Voor het inschrijfgeld bestaan er 2 mogelijkheden:

Ofwel word jij competitief lid. Hiervoor krijg je een kledingpakket. Het rekeningnummer verschijnt op de website bij "leden-lid worden".

Ofwel word je recreatief lid. Dit is een basislidgeld zonder verzekering en je krijgt geen kledij. Het rekeningnummer verschijnt op de website bij "leden-lid worden". Meer dan 1 kind per gezin die recreatief sport? Per kind krijg je 10 euro extra korting op het lidgeld.

## 3. Aansluiten bij de bond

Ook als je geen competitie doet is deze stap noodzakelijk.

Renners die willen koersen nemen een wedstrijdlicentie.

Sporters die recreatief willen sporten nemen een recreatieve licentie.

Als je wielervedstrijden wil rijden, of recreatief wil meetrainen sluit je je aan via [www.cyclingvlaanderen.be](http://www.cyclingvlaanderen.be). Je betaalt de licentie bij de bond. Niet bij de club.

## 3. Kledij

Wedstrijden worden verplicht gereden met kledij van Team Kempen.

We hebben zowel wedstrijd als vrijetijdskledij. Deze kan gepast, bijbesteld en betaald worden bij Jan In't Ven of via [jeugd@teamkempen.be](mailto:jeugd@teamkempen.be)

Bij vragen over bovenstaande procedure kan je steeds Jan In't Ven contacteren op 0477 61 93 00

... met dank aan onze partners:

