



ATLETIEK
VLAANDEREN



INSPIRATIEDAG ATLETIEK

25/10/2025

SPORT VLAANDEREN GENT





Algemeen programma

- Vanaf 9u00: Aanmelding
- 9u30 - 10u30: Groeimoment / Natuurloop
- 10u30 - 11u45: Sessie 1
- 11u45 - 12u45: Lunch
- 12u45 - 14u00: Sessie 2
- 14u15 - 15u30: Sessie 3

In de meeste gevallen betaalt de desbetreffende club aangesloten bij Atletiek Vlaanderen de inschrijvingskosten voor de eigen leden. Vraag zeker intern na of dit voor jou club het geval is. Indien je het deelnamegeld zelf dient te betalen, krijg je de betalingsinformatie ten laatste begin oktober (voor de start van de Inspiratiedag) toegestuurd.

Deelnameprijs

	VAT-lid	VAL-lid / KBF-lid	Niet leden VAL/VAT
1 Sessie	€30	€40	€55
2 Sessies	€40	€50	€70
3 Sessies	€60	€75	€100

Binnen deze deelnameprijs zit een koffiekoek (ochtend), een broodje en soep (middag) en 2 drankjes inbegrepen.

Vertrouwenspersonen kunnen gratis deelnemen aan de sessies bestemd voor vertrouwenspersonen.

Deelnameattest

Iedere cursist ontvangt na de Inspiratiedag een deelnameattest. Deze kan je terugvinden op je “MijnVTS-account”. Nog geen account? Registreer je dan snel voor 2/11/2025 via [volgende link](#). Accounts aangemaakt na 2/11/2025 zullen geen attest ontvangen.

Inschrijven

Inschrijven kan via volgend formulier t.e.m.
uiterlijk zondag 19 oktober 2025.

Gelieve alle sessies aan te duiden die je wenst te volgen.

Extra

De sessies werden gecategoriseerd onder een luik van de federatie, maar kunnen overschrijdend zijn. Bekijk dus zeker ons volledige aanbod!



Overzicht Sessies

Start van de dag: 9u30 - 10u30

Titel	Begeleider	Doelgroep
<u>Ontspannen natuurloop</u>	KAA Gent Begeleiders	Iedereen
<u>Groeimoment</u>	Atletiek Vlaanderen	Iedereen

Sessie 1: 10u30 - 11u45

Titel	Spreker	Doelgroep
<u>Ontdek de verborgen impact van RED-S</u>	Evy Pieters	Competitie & Running
<u>Tijdloos Fit: Het Masterplan voor blessurevrij presteren</u>	Petra Bruggeman	Competitie & Running
<u>Krachttraining voor explosieve nummers</u>	Maarten Thysen	Competitie
<u>Getuigenis 'Hoe hartproblematiek leidt tot het einde van je carrière'</u>	Michael Somers	Iedereen
<u>Krachttraining voor kinderen</u>	Jan Evenepoel	Jeugd
<u>Tienertalkmethodieken</u>	Pierre Van der Veken	Iedereen

Overzicht Sessies

Titel	Spreker	Doelgroep
<u>Mentale leerlijn Atletiek Vlaanderen</u>	Annelies Leroi	Iedereen
<u>Fysieke leerlijn voor jeugd (KAN-CAD): theoretisch kader (deel 1)</u>	Marthe Van Deuren	Jeugd
<u>Een wandeling door cyberland - cyberpesten</u>	Sven Van Eenaeme	Vertrouwenspersonen
<u>Looptechnische oefeningen en opwarmingsoefeningen voor lopers, individueel en met partner</u>	Aron Verhaeghe	Running & Competitie
<u>Hoe maak ik mijn club laagdrempelig voor specifieke doelgroepen?</u>	Hanne Gyselbrecht	Clubbestuurders
<u>Start 2 Run met de ziekte van Parkinson</u>	Dieter Dellaert & Wim De Wilde	G-Atletiek
<u>Lerend netwerk: Intervisiemoment rond springnummers (hoog/ver)</u>	Fernando Oliva	Competitie
<u>Blijf kort bij jezelf binnen een trainingscontext met toenemend divers gedrag</u>	Kim Semadeni	Jeugd & Vertrouwenspersonen
<u>JuryAPP</u>	Karen Jedema & Ken Follens	Jury

Overzicht Sessies

Sessie 2: 12u45 - 14u

Titel	Begeleider	Doelgroep
<u>Hoogtetraining: evoluties en toepassingen</u>	Wim De Wolf	Competitie & Running
<u>Getuigenis 'Identiteit en mentaal welzijn'</u>	Tibo De Smet	Iedereen
<u>Lerend netwerk: Intervisiemoment rond meerkampwerking</u>	Bart Bennema	Competitie
<u>Fysieke leerlijn voor jeugd (KAN-CAD): Praktijk (deel 2)</u>	Marthe Van Deuren	Jeugd
<u>Blijf kort bij jezelf binnen een trainingscontext met toenemend divers gedrag</u>	Kim Semadeni	Jeugd & Vertrouwenspersonen
<u>Nuttige info voor opstartende G-werkingen</u>	Elien Moerman	G-Atletiek
<u>Gezondheidsvoordelen van natuur en bos voor lopers</u>	Pieter De Frenne en Febe Triest	Running & Competitie
<u>Lerend netwerk: Intervisiemoment voor jeugdcoördinatoren</u>	Liesl Van Barel	Jeugdcoördinatoren
<u>Een professioneel medewerker in de club: hoe pak je het financieel aan?</u>	Sportwerk	Clubbestuurders
<u>Plyometrie: hoe en wat?</u>	Ben Willem	Competitie & Jeugd

Overzicht Sessies

Titel	Spreker	Doelgroep
<u>Mentale leerlijn Atletiek Vlaanderen</u>	Bente Van Lommen	Iedereen
<u>Opleiding voor nieuwe en bestaande commissarissen</u>	Frederik Deschamps	Jury

Sessie 3: 14u15 - 15u30

Titel	Begeleider	Doelgroep
<u>Lerend netwerk: Intervisiemoment rond speerwerpen</u>	Marc Van Mensel	Competitie
<u>Blessures op het atletiekveld - hoe handelen?</u>	Tom Brandt	Jury & Jeugd & Competitie
<u>Coach&Coach Doeboek - wat is het?</u>	Hilde Muls	Jeugd & Jeugdcoördinatoren
<u>Aan de slag met trailrunnen</u>	Aron Verhaeghe	Running & Competitie
<u>Een professionele medewerker in de club: hoe pakken we het aan?</u>	Marjolein Heynderickx & Nathan Sevenois	Clubbestuurders
<u>Gymnastische vaardigheden - waarom en hoe aanbrengen?</u>	Thomas Van Nuffelen	Jeugd & Competitie
<u>Belang van balspelen en inspiratiespelen bij jeugd</u>	Ben Willem	Jeugd

Overzicht Sessies

Titel	Spreker	Doelgroep
<u>Hervormingen PUP/MIN</u>	Liesl Van Barel	Jury
<u>Bespreking van cases van grensoverschrijdend gedrag</u>	Jo Vercauteren	Vertrouwenspersonen
<u>Mentale leerlijn Atletiek Vlaanderen</u>	Nina Lauwaert	Iedereen

ONTSPANNEN NATUURLOOP



Inhoud

Wil je een ontspannen natuurloop doen (9 à 10 km/u) om de ochtend goed te starten? Dan kan je deelnemen aan de ontspannen duurloop waarbij we gedurende 30min het domein van de Blaarmeersen induiken.

Na deze sessie kan je omkleden en douchen in de kleedkamers van de Topsportthal.

Begeleider

Gemotiveerde KAA Gent begeleiders vergezellen je in deze ontspannen natuurloop!

GROEIMOMENT



GROEIPISTE

Inhoud

Ontdek, beleef, groei!

Tijdens onze Inspiratiedag staat er iets bijzonders voor je klaar... Een moment vol plezier, uitdaging en onverwachte ontdekkingen. Ideaal dus om je dag mee te beginnen! Stap in, beweeg je doorheen een reeks verrassende stops, en laat je onderweg inspireren. Wie het parcours vervolledigd, gaat niet alleen rijker naar huis in ervaring, maar ook met een leuk gadget.

Dit groeimoment is het startschot van Groeipiste. Wat het precies is? Dat houden we nog even geheim... maar één ding is zeker: je wil er bij zijn!



ONTDEK DE VERBORGEN IMPACT VAN RED-S



EVY PIETERS

Inhoud

Energie is essentieel, zeker voor sporters. Maar wat als het lichaam structureel te weinig energie binnenkrijgt om optimaal te functioneren? Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S) is een vaak miskend maar veelvoorkomend probleem bij atleten, zowel bij amateurs als professionals. RED-S treedt op wanneer de energiebalans langdurig verstoord is, wat niet alleen prestaties schaadt, maar ook het fysieke en mentale welzijn ondermijnt. Tijdens deze bijscholing wordt je meegenomen in de wereld van RED-S. Uniek aan deze sessie is de persoonlijke getuigenis van de spreker zelf. Jarenlang kampte zij, onbewust, met RED-S tijdens haar sportcarrière. Haar verhaal is een krachtige reminder van hoe gemakkelijk RED-S onder de radar kan blijven en hoe belangrijk het is om het tijdig te herkennen.

Spreker

Evy Pieters studeerde Master in de Lichamelijke Opvoeding en Bewegingswetenschappen aan de VUB en behaalde nadien nog een Master in General Management aan de Vlerick Management School. Na haar studies combineerde ze haar atletiekcarrière met een job in het onderwijs, waar ze momenteel nog werkt als leerkracht biologie en chemie. Als atlete was ze de afgelopen 15 jaar een vaste waarde in het Belgische veldlopen. Zo werd ze tweemaal vice-Belgisch kampioene op de korte cross in 2012 en 2017 en schreef ze meerdere provinciale titels op haar naam.

TIJDLOOS FIT: HET MASTERPLAN VOOR BLESSUREVRIJ PRESTEREN



PETRA BRUGGEMAN

Inhoud

Wat maakt een master zo uniek?

We geven een theoretische achtergrond omtrent de ontstaansmechanismen van blessures die met de masterleeftijd te maken hebben. We proberen wat praktische tips te geven over hoe we deze kunnen voorkomen of aanpakken.

Spreker

Petra Bruggeman is huis- en sportarts in Drongen sinds 20 jaar. Ze is tevens lid van de medische commissie van Atletiek Vlaanderen en startte als Benjamin reeds zelf met atletiek bij AS Rieme.

Nu, 38 jaar later is ze nog steeds actief als master bij AS Rieme. Onlangs behaalde ze ook haar eerste trainersdiploma, Trainer C Atletiek - Discipline Meerkamp.



KRACHTTRAINING VOOR EXPLOSIEVE NUMMERS



MAARTEN THYSEN

Inhoud

Hoe bouw je als trainer een krachtbasis die rendeert vanaf het startblok tot de eindmeet? In deze sessie gaan we dieper in op de fundamenteën van krachttraining specifiek voor explosieve sportdisciplines. Je leert welke krachtvormen op jonge leeftijd relevant zijn, hoe je ze progressief opbouwt en welke bewegingen cruciaal zijn voor prestaties bij elite atleten. We verkennen praktische trainingsmodaliteiten (absolute kracht, power en speed) en hoe je kracht slim integreert in je bestaande planning. De focus ligt op haalbare toepassing, blessurepreventie én transfer naar het veld of de piste. Ook test- en monitoringstrategieën komen aan bod. Een sessie vol inzichten, voorbeelden en inspiratie voor elke competitietrainer die gericht wil bouwen aan explosieve atleten.

Spreker

Maarten Thysen is master in de Bewegingswetenschappen en master in de Sportkinesitherapie. Met meer dan 20 jaar ervaring ondersteunt hij topsporters en high-performance teams, met focus op blessurepreventie, krachttraining en revalidatie. Sinds 2007 is hij een vaste waarde binnen Team Belgium (BOIC) en begeleidde hij atleten op acht Olympische Spelen. Voor zijn bijdrage aan de topsport ontving hij in 2022 het Vlaams Sportjuweel. In 2025 startte hij als extern expert voor Sport Vlaanderen ter ondersteuning van topsportfederaties, met bijzondere aandacht voor interdisciplinair samenwerken en loadmonitoring.

GETUIGENIS 'HOE HARTPROBLEMATIEK LEIDT TOT HET EINDE VAN JE CARRIÈRE'



MICHAEL SOMERS

Inhoud

Maak kennis met Michael Somers, de 30-jarige Belgische olympische marathonloper die onlangs per direct moest stoppen met topsport. Een routinecontrole bracht littekenweefsel op zijn hartspier aan het licht, wat hartritmestoornissen kan veroorzaken. Het unanieme advies van zijn cardiologen was onverbiddelijk: hoogintensieve training is nu gevaarlijk. Een droomcarrière eindigt abrupt - na slechts vier marathons was Michael nog maar aan het begin van zijn eigen verhaal. Hoe verwerk je zo'n ingrijpend afscheid, net wanneer de toekomst net mooi leek? In het interview spreekt hij open over de emotionele impact én de fysieke kwetsbaarheid die hij plots ervaart. We duiken dieper in de mentale veerkracht die nodig is om deze keuze te aanvaarden. Michael deelt hoe hij met onzekerheid omgaat, met vragen die nog geen antwoord hebben. Een unieke kans om inzicht te krijgen in 'wat er gebeurt' wanneer hartproblemen het hoogste niveau onleefbaar maken.

Spreeker

Ik ben Michael Somers, Olympisch marathonloper. Met 2:08:09 op de marathon en 60:57 op de halve bekleed ik positie 4 en 3 op de nationale allertijdenlijst. Na mijn 22e plek op de olympische marathon stond ik aan het begin van een lange carrière op deze afstand, tot zes maanden later een hartkwaal een abrupt einde maakte aan mijn leven als atleet.

KRACHTTRAINING VOOR KINDEREN



JAN EVENEPOEL

Inhoud

Krachttraining bij kinderen en adolescenten geeft vaak voer voor discussie. Dat toont aan dat velen hier belang aan hechten om dit wel of niet toe te passen. Misschien is het vaak ook gewoon kwestie van begrip verwarring? Ook vele wetenschappers zijn hierdoor gefascineerd. We duiken in de wetenschappelijke kennis die we in 2025 hebben. Maar we vertalen die ook zo concreet mogelijk naar de praktijk. Deze sessie is gericht op strength & conditioning coaches en voor iedereen die geïnteresseerd is in gezond en resultaatgericht trainen

Spreker

Ik ben Jan Evenepoel en werk als zelfstandige personal coach, Beweegadviseur en docent bewegingswetenschappen aan de UGent.

Van opleiding ben ik bewegingswetenschapper en kinesist. Ik werk samen met zowel topsporters, mensen met een medisch complexe geschiedenis, veel mensen uit het bedrijfsleven en ook met bedrijven die technologie ontwikkelen voor sporters. Het is mijn passie om wetenschappelijke kennis begrijpelijk en toepasbaar over te brengen naar iedereen.

TIENERTALKMETHODIEKEN



PIERRE VAN DER VEKEN

Inhoud

Een conflictsituatie tussen verschillende sporters of binnen je trainingsgroep? Tijdens deze sessie leer je de basis van hoe je een groepsgesprek kan aanpakken alsook hoe je een conflict bespreekbaar maakt en kan herstellen.

Spreker

Met vallen en opstaan leerde Pierre Van der Veken de afgelopen 15 jaar hoe sport een krachtig middel kan zijn om mensen te versterken en met elkaar te verbinden; dit bij en in samenwerking met reguliere voetbalclubs en in sociaal-sportieve projecten als de Gantoise Plantrekkers (vroegere KAA Gent Homeless Blue White). Pierre heeft 8 jaar voor de KAA Gent Foundation gewerkt als trekker van de sociaal-sportieve werking en is nog steeds actief als coach bij voetbalclub FC Rooigem.

MENTALE LEERLIJN ATLETIEK VLAANDEREN



Deze sessie is identiek aan de andere sessie gegeven rond 'mentale leerlijnen' tijdens deze Inspiratiedag.

ANNELIES LEROI

Inhoud

Mentale vaardigheden zijn een essentieel onderdeel van de ontwikkeling van atleten. Bij Atletiek Vlaanderen geloven we dat elke atleet, van kangoeroe tot ervaren master, baat heeft bij mentale ondersteuning. Daarom ontwikkelden we binnen het LTAD-model een mentale leerlijn op maat van coaches en clubs. In deze workshop krijg je een helder overzicht van de opbouw en inhoud van deze leerlijn en inspireren we je om hier als club of coach mee aan de slag te gaan. Ons doel is om niet alleen kennis te delen, maar ook om coaches, atleten en supporters te inspireren om met een bredere blik naar groei te kijken: niet alleen sneller, sterker of verder... maar ook mentaal bewuster, weerbaarder en veerkrachtiger. Samen willen we mentale groei net zo vanzelfsprekend maken als fysieke training. Zo tillen we niet alleen prestaties naar een hoger niveau, maar ook het sportplezier en welzijn van je atleten. Doe je mee?

Spreker

Als mental coach ondersteun ik, Annelies Leroi, sporters hun doelen te bereiken en te groeien naar de beste versie van zichzelf. Van opleiding ben ik Arbeids- en Organisatie Psychologe en heb ik een bijkomend diploma Toegepaste Sportpsychologie. Daarnaast ben ik ook Professional Certified Coach (ICF). Naast mijn werkervaring in Human Resources in internationale bedrijven, heb ik mijn eigen coaching praktijk waar ik atleten etc. begeleid om hun mentale vaardigheden te versterken. Ik ben ook mental coach van de nationale selectie van de WU16 van de RBFA.

FYSIEKE LEERLIJN VOOR JEUGD (KAN-CAD): THEORETISCH KADER (DEEL 1)



Deze sessie bestaat uit twee delen kan
alleen gekoppeld gevolgd worden.

MARTHE VAN DEUREN

Inhoud

Naast het aanleren van atletiek specifieke technieken die reeds beschreven werden in de technische ontwikkelingslijnen voor de jeugd, is het voor jeugdtrainers ook belangrijk om jeugdatleten een brede fysieke en motorische basis mee te geven. In deze sessie wordt een kader besproken dat trainers helpt om te weten hoe zij verschillende fysieke en motorische eigenschappen (snelheid, kracht, coördinatie,...) kunnen trainen, aangepast aan de ontwikkelingsfase waarin een jeugdatleet zich bevindt.

Spreker

Marthe Van Deuren is een 2de master studente LO en bewegingswetenschappen aan de UGent. Na het behalen van mijn trainer B fond/halve fond heb ik eerst een paar jaar training gegeven aan cadetten afstandslopers, maar momenteel ben ik actief als trainer bij de pupillen en miniemen omdat ik het zeer belangrijk en boeiend vind om jeugdatleten een brede basis mee te geven om later op verder te bouwen.

EEN WANDELING DOOR CYBERLAND - CYBERPESTEN



SVEN VAN EENAEME

Inhoud

Steeds vaker krijgen we meldingen over cyberpesten, misbruik via het net. Gepest worden maakt je leven tot een heuse hel. Zeker als het ook online gebeurt. Het komt extra hard aan en houdt niet op als je thuis in je zetel zit. Hoe gaat cyberpesten precies in zijn werk? Wie zijn de daders en slachtoffers en wie kijkt toe? Bestaat er een perfecte aanpak voor? Waarom moet je vooral praten en hoe begin je eraan? Wat gooi je zelf zoal te grabbel op het web en wat beschouw je als privé? En hoe gaan jongeren er mee om?

Bij een infosessie “Een wandeling door Cyberland - Cyberpesten” vertelt Sven Van Eenaeme meer over de risico's en over de preventieve maatregelen die je kan nemen. Thema's als chatten, gebruik van reclame, profielen, facebook, oplichting via internet en cyberpesten via GSM/tablet komen aan bod. Je krijgt er ook concrete tips over de controle van het internetgebruik, begeleiding en beveiliging.

Spreker

Sven Van Eenaeme is eerste Inspecteur van politie, Jeugdinspecteur, Diversiteitsmentor en iCoach bij Child Focus

LOOPTECHNISCHE OEFENINGEN EN OPWARMINGSOEFENINGEN, INDIVIDUEEL EN MET PARTNER



ARON VERHAEGHE

Inhoud

Trek je trainingspak aan want tijdens deze sessie ga je zelf aan de slag! Onder deskundige begeleiding van Aron Verhaeghe doorloop je verschillende oefeningen gericht naar het optimaliseren van de looptechniek en/of gericht naar het voorbereiden van het lichaam op een loopwedstrijd. Daarbij hebben we niet alleen aandacht voor individuele oefeningen maar komen ook partneroefeningen aan bod.

Spreker

Aron Verhaeghe is master in lichamelijke opvoeding en bewegingswetenschappen. Hij werkt als loopcoach bij groepspraktijk Re-Train en GolazoEnergy. Zelf is hij een fervent loper: van 10km tot ultratrail of meerdaagse wedstrijden, meerdere races zijn al de revue al gepasseerd.

BLIJF KORT BIJ JEZELF BINNEN EEN TRAININGSCONTEXT MET TOENEMEND DIVERS GEDRAG



Deze sessie wordt meermaals aangeboden tijdens deze inspiratiedag. De sessies zijn identiek.

KIM SEMADENI

Inhoud

De diversiteit in gedragingen die sportende kinderen stellen neemt toe en is complex. Er bestaat geen one size fits all-oplossing om hier mee om te gaan en/of om hierop te reageren. Het is vooral belangrijk om bij het stellen van grenzen dicht bij jezelf te blijven. Dit vraagt als trainer/coach om bewustwording van je eigen waarden om deze te kunnen begrenzen. Tijdens deze workshop krijg je door middel van zelfreflectie inzicht in je automatische reacties en persoonlijke voorkeuren om deze te kunnen bijstellen. Dit vraagt om durf, eerlijkheid en het vermogen om kritisch naar jezelf te kijken. In deze workshop creëren we een veilige ruimte om ervaringen te delen en van elkaar te leren.

Spreeker

Als gepassioneerd skiër en karateka heeft Kim Semadeni een grote liefde voor sport. Het studeren van L.O. en Bewegingswetenschappen (KU Leuven, 2001) was dan ook een logische keuze. Daarbovenop behaalde hij een Europese Master in Sport- en Bewegingspsychologie. Op het professionele sportterrein is hij lector Bewegingsrecreatie aan de Karel de Grote Hogeschool. Daar is hij verantwoordelijk voor alle vakken die met gezondheid, training en coaching te maken hebben. Met Frog Leap, zijn eigen zaak, helpt hij mensen, sporters en atleten om hun persoonlijke sprong te wagen en te maken.

SESSIE 1 en 2



HOE MAAK IK MIJN CLUB LAAGDREMPELIG VOOR SPECIFIEKE DOELGROEPEN?



HANNE GYSELBRECHT

Inhoud

Wil je binnen jouw club een G-werking uitbouwen? Wil je je meer richten naar mensen in armoede? Of is jouw club gevestigd in een zeer diverse omgeving en wil je die diversiteit ook weerspiegeld zien in jouw sportclub? Tijdens deze sessie bespreken we een aantal tips & tricks om jouw sportclubwerking toegankelijker te maken.

Na deze sessie ben je klaar om als club de diversiteitsscan uit te voeren en op basis van de analyse enkele acties te bepalen. Kan je deze acties realiseren, dan kom je in aanmerking voor het diversiteitslabel én een ondersteuning van € 750 euro vanuit Atletiek Vlaanderen.

Spreker

De sessie wordt gegeven door Hanne Gyselbrecht. Hanne is medewerker inclusie en participatie bij Demos, deel van Publiq.

Vanuit onze organisatie bouwen we aan een meer open, inclusieve én participatieve vrije tijd.

START2RUN MET DE ZIEKTE VAN PARKINSON



WIM DE WILDE



DIETER DELLAERT

Inhoud

Tijdens deze sessie krijg je inzicht in de motorische symptomen van de ziekte van Parkinson en geven Wim de Wilde en Dieter Dellaert concrete tips hoe je personen met Parkinson kan begeleiden tijdens looptrainingen.

Sprekers

Wim de Wilde is Master in de Motorische Revalidatie en Kinesitherapie. Hij fungeert als praktijkassistent aan de Universiteit van Gent in de vakgroep Revalidatiewetenschappen.

Dieter Dellaert is medewerker bij G-sport Vlaanderen, verantwoordelijk voor de opvolging van de werking gericht naar chronische aandoeningen. Hij is eveneens G-sport-coach verbonden aan het UZ van Gent



KAREN JEDEMA



KEN FOLLENS

Inhoud

Leer werken met de JuryApp van Atletiek.nu om een vlottere en live uitslagenverwerking mogelijk te maken.

Tijdens de workshop krijg je enkele tips en tricks te zien, hoe je op een vlotte manier met deze tool kan omgaan.

Spreekers

Karen Jedema is NAR en World Athletics Bronze Referee. Sinds een aantal jaar verantwoordelijk voor het wedstrijdsecretariaat van RAM atletiek en het inrichten van de RAM wedstrijden in atletiek.nu. Daarnaast is ze een actief jurylid en lid van de Vlaamse Commissie voor Juryleden (VCJ). Vanuit die hoedanigheid geeft ze de verschillende basisopleidingen aan nieuwe juryleden en bijscholing voor bestaande juryleden.

Ken Follens is reeds 30 jaar aangesloten als lid bij Atletiek Vlaanderen waarvan 20 jaar als jurylid. Hij is sinds 2 jaar lid van de VCJ en heeft de opleiding NAR en World Athletics Bronze Referee behaald. Ken zetelt tevens ook al 6 jaar in de BC Competitie en treedt ook op als jurylid fotofinish en wedstrijdleader bij AVLL meetings.



LEREND NETWERK: INTERVISIEMOMENT ROND SPRINGNUMMERS (HOOG/VER)



FERNANDO OLIVA

Inhoud

Tijdens dit lerend netwerk proberen we aan de hand van vragen uit het publiek een discussie/interactie te starten rond verschillende topics betreffende de springnummers (hoogspringen en verspringen). Tijdens dit leren netwerk is het daarbij de bedoeling om te leren van elkaar waarbij één van onze coaches binnen Topsport alvast mee het gesprek leidt en vormgeeft.

De spreker zelf zal dus geen presentatie voorzien maar dient als moderator binnen dit lerend netwerk.

Spreker

Fernando Oliva is Program Manager van de topsportwerking binnen de federatie. Daarnaast is hij ook head coach Meerkamp-Springen. Fernando begeleidt al jaren atleten op zeer hoog niveau (bv. Noor Vidts) en is zelf een ex-atleet.

HOOGTETRAINING: EVOLUTIES EN TOEPASSINGEN



WIM DE WOLF

Inhoud

Hoogte is onlosmakelijk verbonden met topsport. Een overzicht van de verschillende mogelijkheden inzake hoogtetraining, tips voor praktische toepassingen en recente evoluties.

Spreker

Wim De Wolf is trainer A wielrennen met een bijzondere interesse voor innovaties. Professioneel actief als coach bij wielerploeg Soudal-Quick Step maar daarnaast ook betrokken bij de ontwikkeling van hoogtesystemen en -protocollen.



GETUIGENIS 'IDENTITEIT EN MENTAAL WELZIJN'



TIBO DE SMET

Inhoud

Olympisch atleet Tibo De Smet deelt openhartig de mentale uitdagingen waarmee hij de voorbije twee jaar werd geconfronteerd. Van sportieve successen naar een periode van onzekerheid, prestatiedruk en identiteitsverlies. Via een vraag-en-antwoordsessie ontdekken we hoe hij met die mentale strijd is omgegaan, wat hij ervan geleerd heeft en waarom mentaal welzijn ook in de topsport een centrale rol speelt.

Spreker

Tibo De Smet is een Olympisch atleet gespecialiseerd in de middellange afstand. Sinds 2020 ligt zijn focus op de 800 meter, maar af en toe grijpt hij graag terug naar zijn eerste liefde: de 400 meter. Naast zijn sportcarrière is hij recent gestart met videografie, een nieuwe uitdaging waarin hij zijn creativiteit verder kan ontwikkelen.



LEREND NETWERK: INTERVISIE-MOMENT ROND MEERKAMPWERKING



BART BENNEMA

Inhoud

Tijdens dit lerend netwerk proberen we aan de hand van vragen uit het publiek een discussie/interactie te starten rond verschillende topics betreffende meerkamp. Tijdens dit leren netwerk is het daarbij de bedoeling om te leren van elkaar waarbij één van onze coaches binnen Topsport alvast mee het gesprek leidt en vormgeeft.

De spreker zelf zal dus geen presentatie voorzien maar dient als moderator binnen dit lerend netwerk.

Spreker

Bart Bennema is ruim twintig jaar actief als coach in de atletiek, gespecialiseerd in talentontwikkeling en high performance, met een sterke focus op de sprint- en springonderdelen én de meerkamp. Zelf ben ik ooit begonnen als meerkamper, en die brede basis vormt nog steeds de kern van mijn manier van trainen en coachen.

In mijn carrière heb ik onder andere atleten als Dafne Schippers en Nadine Visser opgeleid - beiden begonnen als meerkampsters voordat ze zich specialiseerden in respectievelijk de sprint en de horden. Juist die veelzijdigheid zie ik als een enorme kracht binnen de atletiek: het vermogen om technisch, fysiek en mentaal meerdere disciplines te beheersen.

FYSIEKE LEERLIJN VOOR JEUGD (KAN-CAD): PRAKTIJK (DEEL 2)



Deze sessie bestaat uit twee delen kan
alleen gekoppeld gevolgd worden.

MARTHE VAN DEUREN

Inhoud

In deze sessie wordt het theoretisch kader in de praktijk toegepast. Per categorie wordt oefenstof aangeboden om de verschillende fysieke en motorische vaardigheden van jeugdatleten te trainen. Ook worden er aandachtspunten aangehaald, waarmee trainers rekening dienen te houden bij een bepaalde ontwikkelingsfase.

Spreker

Marthe Van Deuren is een 2de master studente LO en bewegingswetenschappen aan de UGent. Na het behalen van mijn trainer B fond/halve fond heb ik eerst een paar jaar training gegeven aan cadetten afstandslopers, maar momenteel ben ik actief als trainer bij de pupillen en miniemen omdat ik het zeer belangrijk en boeiend vind om jeugdatleten een brede basis mee te geven om later op verder te bouwen.



NUTTIGE INFO VOOR OPSTARTENDE G-WERKINGEN



ELIEN MOERMAN

Inhoud

Atleten met een verstandelijke beperking of een fysieke handicap kunnen vaak inclusief deelnemen aan clubtrainingen. Afhankelijk van de aard en de ernst van de handicap zullen meer of minder noden opduiken. In realiteit zien we dat veel atleten zeer goed in een valide groep kunnen opgenomen worden.

Wil je zo'n G-werking uitbouwen dan kan je best nadenken over de precieze doelgroep die je wil benaderen, contacten leggen met relevante actoren, kan je nadenken over de organisatie van een G-wedstrijd, een aangepaste opleiding organiseren in de club om begeleiders te rekruteren, ...

G-sport Vlaanderen voorziet logistieke ondersteuning bij de opstart van een G-sport werking. Vanuit Sport Vlaanderen wordt financiële ondersteuning voorzien.

Wat kan, bij wie kan je terecht, hoe gebeurt een aanvraag, ...? We lichten het toe tijdens deze sessie.

Spreker

Elien Moerman is actief als jeugdtrainer bij STAX en is coördinator Sport-voor-allenbeleid, Integratiebeleid en toeleiding bij G-sport Vlaanderen.

GEZONDHEIDSVOORDELEN VAN NATUUR EN BOS VOOR LOPERS



PIETER DE FRENNE



FEBE TRIEST

Inhoud

Vlaanderen behoort tot één van de natuur- en bosarmste regio's van Europa. Zowel wandelaars als lopers zoeken echter graag bos en natuur op, en niet onterecht. Bossen en andere natuur leveren immers tal van positieve gezondheidseffecten op bosbezoekers. Denk hierbij aan de buffering van hitte, het filteren van fijnstof of een verbeterd mentaal welzijn. In deze presentatie gaan we dieper in op deze gezondheidsvoordelen van natuur en bos specifiek voor lopers.

Spreekers

Pieter De Frenne is hoogleraar toegepaste plantkunde aan de faculteit bio-ingenieurswetenschappen van de Universiteit Gent. Zijn onderzoek focust voornamelijk op klimaatverandering, bos en natuur, microklimaat en biodiversiteit.

Febe Triest is afgestudeerd als manueel- en kinesitherapeut met een brede interesse in alles wat te maken heeft met bewegen, sport en gezondheid. Momenteel is ze bezig met het afronden van een interuniversitaire ManaMa in Global Health, waarbij ze voor haar masterthesis de impact van groene ruimten en bossen - in vergelijking met stedelijke omgevingen - op de gezondheid van lopers, onderzoekt. Beide sprekers zijn fervente lopers op de middellange afstand bij atletiekclub ALVA.



LEREND NETWERK: INTERVISIE-MOMENT VOOR JEUGDCOÖRDINATOREN



LIESL VAN BAREL

Inhoud

Ben jij jeugdcoördinator in een atletiekclub?

Dan weet je hoe veelzijdig en uitdagend die rol kan zijn. Tijdens dit lerend netwerk gaan we samen in gesprek over de invulling van de functie jeugdcoördinator: wat werkt er goed, waar bots je op en hoe pak je dit best aan? We wisselen ervaringen uit, zoeken samen naar antwoorden en nemen concrete tips mee naar onze eigen club.

Spreker

Liesl Van Barel is verantwoordelijke voor het jeugdbeleid bij Atletiek Vlaanderen en werkte samen met o.a. de beleidscommissie jeugd rond de nieuwe wedstrijdconcepten bij Kan-Ben en Pup-Min.

PLYOMETRIE: HOE EN WAT



BEN WILLEM

Inhoud

Plyometrie, een welgekende term binnen de atletiek. Vaak vullen we een training plyometrie in met verschillende vormen van springen, maar is dit het enige wat we kunnen doen? Tijdens deze praktische workshop bekijken we de diepere betekenis van plyometrie en hoe dit te implementeren in je training.

Spreker

Mijn naam is Ben Willem, reeds enkele jaren actief als lesgever bij VTS en bijlesgever voor Atletiek Vlaanderen. Tijdens mijn opleiding ben ik als trainer actief geweest in verschillende sporten, hierdoor heb ik een brede kijk op de ontwikkeling van de atleet. Met veel enthousiasme deel ik graag mijn kennis met andere trainers

MENTALE LEERLIJN ATLETIEK VLAANDEREN



Deze sessie is identiek aan de andere sessie gegeven rond 'mentale leerlijnen' tijdens deze Inspiratiedag.

BENTE VAN LOMMEN

Inhoud

Mentale vaardigheden zijn een essentieel onderdeel van de ontwikkeling van atleten. Bij Atletiek Vlaanderen geloven we dat elke atleet, van kangoeroe tot ervaren master, baat heeft bij mentale ondersteuning. Daarom ontwikkelden we binnen het LTAD-model een mentale leerlijn op maat van coaches en clubs. In deze workshop krijg je een helder overzicht van de opbouw en inhoud van deze leerlijn en inspireren we je om hier als club of coach mee aan de slag te gaan. Ons doel is om niet alleen kennis te delen, maar ook om coaches, atleten en supporters te inspireren om met een bredere blik naar groei te kijken: niet alleen sneller, sterker of verder... maar ook mentaal bewuster, weerbaarder en veerkrachtiger. Samen willen we mentale groei net zo vanzelfsprekend maken als fysieke training. Zo tillen we niet alleen prestaties naar een hoger niveau, maar ook het sportplezier en welzijn van je atleten. Doe je mee?

Spreker

Ik ben Bente Van Lommen en al van jongs af aan gepassioneerd door sport. Als atleet heb ik zelf ervaren hoe bepalend mentale kracht is en wat het met je doet als die mentale begeleiding ontbreekt. Die ervaring werd de drijfveer voor mijn werk als mental coach. In mijn sporttas zitten intussen een diploma Toegepaste Sportpsychologie en een master in de Opleidings- en Onderwijswetenschappen. Daarnaast sta ik als leerkracht gedragswetenschappen elke dag tussen jongeren.

EEN PROFESSIONEEL MEDEWERKER IN DE CLUB: HOE PAK JE HET FINANCIIEEL AAN?



Deze sessie sluit aan op de sessie “Een professioneel medewerker in de club: hoe pakken we het aan?” maar kan ook afzonderlijk gevolgd worden.

SPORTWERK

Inhoud

Tijdens deze sessie licht Hakima Aharrour van Sportwerk toe welke voorwaarden er zijn om een professioneel medewerker in dienst te nemen, welke formules er bestaan en waar zij als vereniging ondersteuning kunnen verlenen. Daarnaast wordt op basis van voorbeelden bekeken hoe een club het financiële plaatje rond kan krijgen.

Spreker

Sportwerk streeft naar een gezonde sportarbeidsmarkt in Vlaanderen. Er is een injectie van tewerkstelling nodig in de sportsector om de ontwikkeling en groei van een kwalitatieve sportsector te ondersteunen. Daarom maken wij WERK van SPORT.



OPLEIDING VOOR NIEUWE EN BESTAANDE COMMISSARISSEN



FREDERIK DESCHAMPS

Inhoud

(Chef) Commissaris tijdens een wedstrijd... wat zijn ze? wat doen ze?

Tijdens deze opleiding staan we stil bij de taken van een commissaris. Hoe vul je deze taak in en wat zijn de bevoegdheden.

Ben je chef commissaris? Wat is je taak voor en tijdens de wedstrijd.

Spreeker

Frederik Deschamps, 53 jaar woont in Ooigem en is al actief binnen de atletiek sinds kadet. Ik ben nog sporadisch te vinden als (master)atleet op de piste, maar vooral als jury tijdens verschillende wedstrijden. Samen met een actieve groep juryleden ben ik als voorzitter lid van de Vlaamse Commissie voor Juryleden (VCJ) waar ik naast verschillende (basis)opleidingen ook de startersopleidingen voor mijn rekening neem.



LEREND NETWERK: INTERVISIE-MOMENT ROND SPEERWERPEN



MARC VAN MENSEL

Inhoud

Tijdens dit lerend netwerk proberen we aan de hand van vragen uit het publiek een discussie/interactie te starten rond verschillende topics betreffende het speerwerpen. Tijdens dit leren netwerk is het daarbij de bedoeling om te leren van elkaar waarbij één van onze coaches binnen Topsport alvast mee het gesprek leidt en vormgeeft.

De spreker zelf zal dus geen presentatie voorzien maar dient als moderator binnen dit lerend netwerk.

Spreker

Marc Van Mensel is federatietrainer Speerwerpen en is al jarenlang actief binnen atletiek. Zo werkte hij reeds samen met verschillende clubs zoals WIBO, BVAC, etc.

EEN PROFESSIONELE MEDEWERKER IN DE CLUB: HOE PAKKEN WE HET AAN?



MARJOLEIN HEYNDERICKX



NATHAN SEVENOIS

Inhoud

Het runnen van een club brengt veel taken en verantwoordelijkheden met zich mee. Door de drive en de zin om kwaliteit te bieden spenderen veel vrijwilligers veel tijd in hun vereniging. Hierdoor is het soms interessant of noodzakelijk om een werknemer in dienst te nemen, maar hoe begin je daar nu aan?

Tijdens deze sessie bespreken we op basis van de ervaringen van Nathan Sevenois/RCG en Marjolein Heynderickx/AVLO de taken van een professionele medewerker in de club, de positionering tegenover andere vrijwilligers, de financiering, de opportuniteiten en de valkuilen.

Spreekers

Marjolein Heynderickx werkt halftijds als zelfstandig kinesitherapeute in een groepspraktijk. Sedert begin '25 is ze halftijds aan de slag bij AVLO, waar ze al actief was als jeugdtrainster.

Nathan Sevenois is een afstandsloper van hoog niveau en maakte tijdens het EK Running nog deel uit van het Belgische team. Hij combineert zijn trainingen met een deeltijdse functie bij KRCG.

BLESSURES OP HET ATLETIEKVELD - HOE HANDELEN?



TOM BRANDT

Inhoud

In deze sessie gaan we dieper in op de do's en de don'ts bij acute blessures op het atletiekveld. We bespreken hierbij vooral de eerste aanpak bij ongevallen en blessures en we gaan de verschillende stappen door die je als coach, jurylid of mede-atleet moet en kan nemen onmiddellijk na een ongeval. Hierbij komen zowel veelvoorkomende blessures als ernstige (en gelukkig minder voorkomende) problemen aan bod. We proberen een antwoord te geven op hoe te handelen bij onder andere spierblessures, verstuikingen, breuken, hersenschuddingen, hartstilstand en allergische reacties en dit bij atleten van alle leeftijdsgroepen.

Spreeker

Dr. Tom Brandt is specialist fysische geneeskunde en revalidatie en sportarts. Na zijn studies aan de KU Leuven en assistentschap in Geel, Aalst, Innsbruck en Leuven, volgde hij een bijkomend fellowship sportgeneeskunde op het SMAC (Sports Medical Advice Centre) van het UZ Leuven.

Verder behaalde hij ook een diploma in Mountain Medicine en volgde hij een cursus advanced team physician van het Internationaal Olympisch Comité. Hij was teamarts voor verschillende nationale en internationale trainingsstages en wedstrijden voor Atletiek Vlaanderen.

Momenteel is hij aan het werk in het universitair ziekenhuis Innsbruck, waar hij focust op het behandelen van sportletsels.

COACH2COACH DOEBOEK - WAT IS HET?



HILDE MULS

Inhoud

Het Coach2Coach Doeboek werd ontwikkeld door Atletiek Vlaanderen om beginnende trainers op het veld meteen de basiskneepjes aan te leren rond didactiek. Het Doeboek bestaat uit een 8-tal trainingen die een nieuwe trainer doorloopt aan de zijde van een mentor.

Hilde zal tijdens deze workshop uitleggen hoe je met het boek aan de slag moet, welke zaken nieuwe beginnende trainers hierbij leren en hoe zich dit vertaalt in de praktijk.

Spreker

Hilde Muls is 58 jaar en staat al jarenlang als jeugdtrainer en werptrainer op het veld bij AVT. Naast de club vind je haar ook geregeld terug als trainer bij de Tia Hellebaut Academie. Haar passie geeft ze sinds kort door aan nieuwe trainers als docente binnen de Vlaamse Trainersschool. Sinds kort is ze ook actief als voorzitter van de beleidscommissie jeugd.

AAN DE SLAG MET TRAILRUNNEN



ARON VERHAEGHE

Inhoud

Wil je je looptrainingen uitbreiden en de principes van het trailrunnen leren kennen?
Zijn er specifieke trailruntechnieken en -oefeningen?
Waar moet een trailrun aan voldoen?
Kunnen jongeren ook trailrunnen?
...

Tijdens deze sessie overloopt Aron Verhaeghe de verschillende aspecten van het trailrunnen

Spreker

Aron Verhaeghe is master in lichamelijke opvoeding en bewegingswetenschappen. Hij werkt als loopcoach bij groepspraktijk Re-Train en GolazoEnergy. Zelf is hij een fervent loper: van 10km tot ultratrail of meerdaagse wedstrijden, meerdere races zijn al de revue al gepasseerd.

Daarnaast is Aron ook docent in de nieuwe opleiding Initiator Trailrunnen.

GYMNASTISCHE VAARDIGHEDEN - WAAROM EN HOE AANBRENGEN?



THOMAS VAN NUFFELEN

Inhoud

Tijdens deze sessie neem ik jullie mee in de wereld waar gymnastiek en atletiek elkaar ontmoeten. Vanuit mijn achtergrond in het polsstokspringen toon ik hoe gymnastische vaardigheden een sterke meerwaarde kunnen betekenen binnen deze technische discipline en hoe die principes ook toepasbaar zijn in andere onderdelen zoals hoogspringen, of in de brede motorische ontwikkeling van jonge atleten.

Gymnastiek legt de basis voor lichaamsbesef, kracht, coördinatie en lenigheid, stuk voor stuk essentiële bouwstenen voor een efficiënte techniek en blessurepreventie in de atletiek. We bekijken hoe je die elementen doelgericht kan integreren in je trainingsaanpak, met praktische voorbeelden, progressies en transfer naar atletiekspecifieke bewegingen.

Spreeker

Thomas Van Nuffelen is master in de Bewegings- en Sportwetenschappen en topsporter in het polsstokspringen op (inter)nationaal niveau. Zijn jarenlange ervaring in de topsport heeft hem gevormd tot een gedisciplineerde, doelgerichte en leergierige persoon met een groot doorzettingsvermogen. Naast zijn eigen sportieve ambities haalt hij veel voldoening uit het begeleiden en motiveren van anderen. Hij deelt zijn kennis en enthousiasme graag met jongeren en wil hen inspireren om het beste uit zichzelf te halen, zowel binnen als buiten de sportcontext.



BELANG VAN BALSPELEN EN INSPIRATIESPELEN BIJ JEUGD



BEN WILLEM

Inhoud

Een kind in volle ontwikkeling heeft nood aan verschillende prikkels om zo tot een volledige lichaamsontwikkeling te komen. Hierbij kan een voorwerp, zoals een bal, van grote meerwaarde zijn. Ook voor atleten is het noodzakelijk om in contact te komen met verschillende types van ballen. Tijdens deze praktische workshop bekijken we welke vormen, moeilijkheidsgraden en volumes balspelen aan bod kunnen komen tijdens je training.

Spreker

Mijn naam is Ben Willem, reeds enkele jaren actief als lesgever bij VTS en bijlesgever voor Atletiek Vlaanderen. Tijdens mijn opleiding ben ik als trainer actief geweest in verschillende sporten, hierdoor heb ik een brede kijk op de ontwikkeling van de atleet. Met veel enthousiasme deel ik graag mijn kennis met andere trainers

HERVORMINGEN PUP/MIN



LIESL VAN BAREL

Inhoud

Vanaf het winterseizoen 2025-2026 treden er aangepaste reglementen in voege voor de jeugdcompetities bij de pupillen en miniemen. Tijdens deze bijscholing lichten we de belangrijkste wijzigingen toe en krijg je praktische tips over hoe je hier als jurylid correct mee omgaat tijdens wedstrijden.

Wat verandert er precies? Waarom worden deze aanpassingen doorgevoerd? En hoe vertaal je dit naar de praktijk als jurylid? We bespreken het allemaal op een duidelijke en toegankelijke manier.

Spreker

Liesl Van Barel is verantwoordelijke voor het jeugdbeleid bij Atletiek Vlaanderen en werkte samen met o.a. de beleidscommissie jeugd rond de nieuwe wedstrijdconcepten bij Kan-Ben en Pup-Min.



BESPREKING VAN CASES VAN GRENSOVERSCHRIJDEND GEDRAG



JO VERCAUTEREN

Inhoud

Tijdens dit uitwisselingsmoment voor vertrouwenspersonen staat het uitwisselen van ervaringen centraal: je bespreekt discreet een aantal concrete cases van grensoverschrijdend gedrag met collega -vertrouwenspersonen en leert hoe zij hiermee omgaan binnen hun club. Je krijgt ook de kans om eigen cases voor te leggen en feedback te vragen aan andere deelnemers over jouw aanpak. Samen passen we het handelingsprotocol toe op deze cases en bespreken we de manier van aanpakken.

Spreeker

Dit uitwisselingsmoment wordt begeleid door Jo Vercauteren, extern vertrouwenspersoon van Atletiek Vlaanderen. Jo is recreatief actief bij TJAK en heeft jarenlange ervaring opgebouwd als vertrouwenspersoon van een internationaal bedrijf. Hij is tevens docent voor Sportieq.

MENTALE LEERLIJN ATLETIEK VLAANDEREN



Deze sessie is identiek aan de andere sessie gegeven rond 'mentale leerlijnen' tijdens deze Inspiratiedag.

NINA LAUWAERT

Inhoud

Mentale vaardigheden zijn een essentieel onderdeel van de ontwikkeling van atleten. Bij Atletiek Vlaanderen geloven we dat elke atleet, van kangoeroe tot ervaren master, baat heeft bij mentale ondersteuning. Daarom ontwikkelden we binnen het LTAD-model een mentale leerlijn op maat van coaches en clubs. In deze workshop krijg je een helder overzicht van de opbouw en inhoud van deze leerlijn en inspireren we je om hier als club of coach mee aan de slag te gaan. Ons doel is om niet alleen kennis te delen, maar ook om coaches, atleten en supporters te inspireren om met een bredere blik naar groei te kijken: niet alleen sneller, sterker of verder... maar ook mentaal bewuster, weerbaarder en veerkrachtiger. Samen willen we mentale groei net zo vanzelfsprekend maken als fysieke training. Zo tillen we niet alleen prestaties naar een hoger niveau, maar ook het sportplezier en welzijn van je atleten. Doe je mee?

Spreker

Ik ben Nina Lauwaert, 36 jaar, gepassioneerd door sport en psychologie. Werkzaam als sportcoach bij smart-sport, afnemen van lactaattesten en opvolgen van trainingsschema's. Afgestudeerd als klinisch psycholoog, en vanuit mijn eigen ervaringen als atlete, vorig jaar gestart als sportpsycholoog. Daarnaast mama van Thorre (12 jaar) en een passie voor reizen, koken en lezen.