



De Vlaamse Atletiekliga start in 2014 met een innovatief bewegingsproject, gericht naar de recreatieve sporter met (zeer) weinig bewegingservaring.

Dit project kreeg de waardering van de Vlaamse Overheid en zal tot november 2015 als pilootproject in de Vlaamse atletiekverenigingen gepromoot worden, in samenwerking met de respectievelijke gemeentelijke sportdiensten.

FitFree bestaat uit **3 onderdelen**, die in samenspraak met de gemeente kunnen uitgewerkt worden:

- FitFree bewegingssessies, gegeven door entertrainers
- FitBattle, een lucratieve competitievorm waarbij teams het tegen mekaar opnemen
- Fitparcours, een stadsparcours met oefenvormen

FitFree Bewegingssessies

- **2 sessies van 1u/week, gegeven door een "entertrainer"**
- **gericht naar jongeren vanaf 14 jaar of naar volwassenen**

4 modules:

Module Circuit (in zaal) gericht naar de ontwikkeling van alle motorische vaardigheden.

Lopen, werpen, springen, stabilisatie, lenigheid, coördinatie, ... komen aan bod. De oefenvormen worden in drie niveau's uitgewerkt zodat ieder op zijn niveau de oefeningen kan afwerken.

Module Fartlek (buiten), een meer loopgerichte module afgewisseld met partneroefeningen, stabilisatie, coördinatie,...

Module Recreatieatletiek (buiten) waarbij alle atletiekdisciplines op een aangepaste manier (materiaal, oefenvormen, aanbod aangepast aan het doelpubliek) aan bod komen.

Module Conditieopbouw (in zaal) waarbij de algemene conditie via partneroefeningen opgebouwd wordt, en in groep gebruik makend van aangepaste spelvormen en teamactiviteiten.

De Vlaamse Atletiekliga waakt over de inhoud van deze sessies door de inhouden gedetailleerd aan de begeleiders van de deelnemende verenigingen te verschaffen. Daarnaast staat de federatie in voor het erkennen van de begeleiders.

Deelname kost **€ 20/module**. De deelnemer is vanaf de eerste module als recreant aangesloten en verzekerd bij de federatie.

FitBattle

Teams nemen het tegen mekaar op in spelvormen die, afhankelijk van de doelgroep, de leeftijden en de plaatselijke mogelijkheden, minder of meer uitdagend worden gemaakt. Dit concept is vergelijkbaar met het gekende "Spel zonder Grenzen".

De FitBattle kan georganiseerd worden voor bedrijven, scholen, verenigingen, jeugdevenementen, ... door zowel de atletiekvereniging als de stedelijke sportdienst of een samenwerking tussen beiden.

De Vlaamse Atletiekliga zorgt voor de logistieke ondersteuning van deze evenementen.

FitParcours

In de deelnemende gemeenten kan een Fitomloop van 3 à 5km gecreëerd worden waarbij, verdeeld over 8 à 12 panelen, oefenvormen worden aangeboden. Dit parcours kan gekoppeld worden aan toeristische plaatsen en kan vrij afgewerkt worden.

Opstart van het project

De promotie van dit nieuw programma gebeurt in verschillende fasen, waarna het project telkens geëvalueerd en bijgestuurd wordt.

In januari start FitFree in Lier (20/1) en Vilvoorde (21/1).

Na Pasen zullen nog een 3tal andere verenigingen van start gaan.

Na elke module kunnen bijkomende verenigingen opgenomen worden.

Een uitgebreide toelichting zal aan alle atletiekverenigingen gegeven worden ter gelegenheid van de Algemene Vergadering op 22 maart te Tessenderlo.



CHOCOVIT

