



Opstart Multi Sport³ School 2026 – 2027



Weekplanning Multi Sport³ School

Basispakket doelgroep 2021 - 2020

Multi Sport³ School Avelgem

Dag	Discipline	Locatie	Niveau	Timing
Maandag	Zwemmen	ZB Avelgem	S1 / S2	17u30 – 18u15
Donderdag	Zwemmen	ZB Avelgem	S1 / S2	17u30 – 18u15
Zaterdag	Multisport *	TZ Sint-Denijs	2021 - 2020	09u00 – 10u00

Multi Sport³ School Zwevegem

Dag	Discipline	Locatie	Niveau	Timing
Maandag	Zwemmen	ZB Zwevegem	S1 / S2	17u00 – 17u45
Donderdag	Zwemmen	ZB Zwevegem	S1 / S2	17u00 – 17u45
Zaterdag	Multisport *	TZ Sint-Denijs	2021 - 2020	09u00 – 10u00

Multisport * ... wordt fietsbehendigheid na het paasverlof (**bikepark Sint-Denijs**)

Basispakket doelgroep 2019 - 2018

Multi Sport³ School Avelgem

Dag	Discipline	Locatie		
Maandag	Zwemmen	ZB Avelgem	S1 / S2	17u30 – 18u15
Maandag	Zwemmen	ZB Avelgem	S2+ / S3 / S4	18u15 – 19u15
Woensdag	Lopen	AP Zwevegem	R1 / R2	17u30 – 18u30
Donderdag	Zwemmen	ZB Avelgem	S1 / S2	17u30 – 18u15
Donderdag	Zwemmen	ZB Avelgem	S2+ / S3 / S4	18u15 – 19u15
Zaterdag	Multisport	TZ Sint-Denijs	2019 - 2018	10u00 – 11u00

Multisport * ... wordt fietsbehendigheid na het paasverlof (**bikepark Sint-Denijs**)

Basispakket doelgroep 2019 - 2018

Multi Sport³ School Zwevegem

Dag	Discipline	Locatie		
Maandag	Zwemmen	ZB Zwevegem	S2	17u00 – 17u45
Maandag	Zwemmen	ZB Zwevegem	S3 / S4	17u45 – 18u45
Woensdag	Lopen	AP Zwevegem	R1 / R2	17u30 – 18u30
Donderdag	Zwemmen	ZB Zwevegem	S2	17u00 – 17u45
Donderdag	Zwemmen	ZB Zwevegem	S3 / S4	17u45 – 18u45
Zaterdag	Multisport	TZ Sint-Denijs	2019 - 2018	10u00 – 11u00

Multisport * ... wordt fietsbehendigheid na het paasverlof (**bikepark Sint-Denijs**)

Basispakket doelgroep 2017 - 2015

Multi Sport³ School Avelgem

Dag	Discipline	Locatie		
Maandag	Zwemmen	ZB Avelgem	S2 / S3 / S4	18u15 – 19u15
Woensdag	Lopen	AP Zwevegem	R2 / R3	17u30 – 18u30
Donderdag	Zwemmen	ZB Avelgem	S2 / S3 / S4	18u15 – 19u15
Zaterdag	Multisport	TZ Sint-Denijs	2017 - 2015	11u00 – 12u00

Multisport * ... wordt fietsbehendigheid na het paasverlof (**bikepark Sint-Denijs**)

Basispakket doelgroep 2017 - 2015

Multi Sport³ School Zwevegem

Dag	Discipline	Locatie		
Maandag	Zwemmen	ZB Zwevegem	S3 / S4	17u45 – 18u45
Woensdag	Lopen	AP Zwevegem	R2 / R3	17u30 – 18u30
Donderdag	Zwemmen	ZB Zwevegem	S3 / S4	17u45 – 18u45
Zaterdag	Multisport	TZ Sint-Denijs	2013 - 2015	11u00 – 12u00

Multisport * ... wordt fietsbehendigheid na het paasverlof (**bikepark Sint-Denijs**)



Trainersploeg

Trainersploeg Multi Sport³ School

- **Hilde Douven:** coördinator MSS – zwemmen Avelgem
- **Hannes Crevits:** zwemcoach Avelgem
- **Marcin Cottem:** zwemcoach Avelgem & loopcoach
- **Maxime Dupont:** loopcoach & multisportcoach
- **Lucie Bortier:** zwemcoach Zwevegem & loopcoach
- **Bernard Decock:** zwemcoach Zwevegem

Hoog opgeleid team: 5 x bachelor LO & 1 trainer B zwemmen



Complete atleten ontwikkelen

Geen vroegspecialisatie ... pas rond 11 à 12 jaar sportspecifiek

www.completeathletes.be

MSS_27

completeathletes

1. Focus op de 12 basis bewegingsvaardigheden ... **complete ontwikkeling**
2. Kids laten proeven van **verschillende sporten** (multisport)
3. Kids klaarstomen voor de **verschillende niveau's**
 - Basic ... levenslang sporten (4u/week)
 - Performance niveau (8u/week)
 - High performance niveau (16u/week en meer)
4. **Respect voor de keuze** van het kind. Ieder kind heeft het recht om GEEN kampioen te zijn.
5. Ontwikkelingsproces **op maat van het kind** (niveaus per discipline)
6. Na de MS³S ... aanbod triatlon op de verschillende niveaus & recreatief aanbod in de deeldisciplines (zwemmen, fietsen en lopen)

Materiaal



Sportmateriaal

Zwemmen

Basic: zwembroek / badpak + zwembril (geen badmutsverplichting in beide zwembaden)

- S1: zoomers (korte zwemvliezen)
- S2: snorkels (overhead)

Lopen (atletiekpiste)

- Loopschoenen
- Aangepast outdoor sportkledij (hou rekening met de weersomstandigheden)

Omnisport (turnzaal Sint-Denijs)

- Propere sportschoenen
- Sportkledij

Fietsen (Bikepark Sint-Denijs)

- Fiets die in orde is (zadelhoogte – remmen – bandendruk)
- Fietshelm
- Aangepast outdoor fietskledij (hou rekening met de weersomstandigheden)

Nieuwe club T-shirts: communicatie volgt binnenkort !!!

*Is **meten** wel
echt 'weten'?*



Is meten wel echt weten ?

Vaste meetmomenten

1. Eind augustus: **nieuwe leden**
2. Midden december: laatste week vóór kerstverlof
3. Maart / april: laatste week vóór paasverlof
4. Eind juni: laatste week vóór de grote vakantie

Doorschuiven van niveau

Zal enkel kunnen:

- Als je voldoet aan de vooropgestelde targets
- Mits positief advies van de trainer
- Op de vooropgestelde doorschuifmomenten

Testen

De opmaak van de verschillende testen is nog in opmaak en zullen van zodra ze vast staan **terug te** vinden zijn op [**https://completeathletes.be/ontwikkelingslijn/**](https://completeathletes.be/ontwikkelingslijn/)

Weekendstage Bredene De duinpieper

12 – 14 maart 2027





Triatlon beleving

Clubkampioenschap
Zwemlopen
Ironkids

Clubkampioenschap

Multidisciplinair clubkampioenschap

1. Zwemwedstrijd februari 2027
2. Running races maart / april 2027
3. No Limit Ironkid mei 2027
4. Bike race juni 2027

Concept

- Punten voor deelname & resultaat
- De 3 beste resultaten komen in aanmerking voor de eindrangschikking
- Een naturaprijs voor alle deelnemers die minimum aan 3 events hebben deelgenomen
- Huldiging van de podium laureaten is voorzien op de laatste manche (Bike race)
 - 2021 – 2020 (jongens & meisjes)
 - 2019 – 2018 (jongens & meisjes)
 - 2017 - 2016 (jongens & meisjes)

De jongeren van 2015 sluiten aan bij het jeugdprogramma

Praktische regelingen & afspraken

Opstart maandag 14 september in Zwevegem?

Wielervedstrijd Marcel 't Kindt (start om 16u00)

- Zwembad moeilijk bereikbaar (Bekaertstraat ligt in het parcours)
- Geen parkeermogelijkheden

Toegangsbadge Lago Zwevegem

- Badge vorig seizoen afgeven aan de trainers om ze opnieuw te laten activeren
- Nieuwe leden: ontvangen een nieuwe badge

Schoenen in het rek (Lago Zwevegem)

De schoenen moeten uitgetrokken worden bij het binnenkomen van de omkleedruimte en in het daarvoor voorziene rek geplaatst te worden.

Start uur trainingen

Het is de bedoeling dat de kids op het start uur klaar staan aan het bad in de neutrale zone zonder de training van de voorgaande groep te storen.

Breng de sportverzekering bij Triatlon Vlaanderen tijdig in orde !!!

