



**VLAAMSE GEWICHTHEFFERS EN POWERLIFTING FEDERATIE**

## Jaarverslag 2023



**SPORT.**  
VLAANDEREN

## Inhoud

INLEIDING .....	4
Deel 1: Structuur en werking.....	5
Missie.....	5
Visie .....	5
Het nieuwe imago van krachtsport .....	5
Bestuursorgaan .....	7
Bestuursleden en hun mandaten .....	8
Commissies.....	8
Bestuurdersprofielen.....	8
Vergoedingen bestuurders.....	9
Belangenconflicten .....	9
Verzekeringszaken.....	9
Goed bestuur.....	9
Bewuste afwijkingen code goed bestuur .....	9
Deel 2: Basiswerking.....	12
1. Sportief aanbod voor elke gewichtheffer en powerlifter .....	12
1.1. Competitie gewichtheffen .....	14
1.2. Competitie powerlifting.....	16
1.3. Clubondersteuning organisatie wedstrijden .....	18
1.4. Verhogen van het aantal scheidsrechters .....	18
1.5. Verhogen van het aantal lokale competities.....	20
1.6. Het optimaliseren van de sporttechnische comités PL en GH .....	20
2. Opleidingen .....	21
2.1. VTS cursussen .....	21
2.2. Opleiding internationale coaches.....	21
2.3. Opleiding internationale scheidsrechters.....	21
2.4. Organiseren van bijscholingen .....	22
3. Clubondersteuning.....	22
3.1. Noden in kaart brengen.....	22
4. Communicatie van club- en ledeninfo .....	23
4.1. Optimaliseren van digitale communicatiekanalen .....	23
5. Vergroten van het ledenaantal .....	25
5.1. Het aantrekken van aan krachtsport gelinkte sporten en activiteiten.....	25
5.2. Breedtesport ontwikkelen door minderheidsgroepen aan te trekken .....	25
5.3. Ledenwerving clubs .....	26

5.4. Ledenwerving individuele leden.....	28
Deel 3: Beleidsfocussen.....	33
Jeugdsport.....	33
Project Kansengroepen: Jongeren met overgewicht.....	36
CONCLUSIE.....	47
Deel 4: Financieel verslag.....	48
Jaarverslag 2023.....	48
Sociale balans.....	48

## INLEIDING

Dit jaarverslag of werkingsverslag geeft nadere toelichting omtrent bereikte resultaten in 2023, voor alle strategische en operationele doelstellingen opgenomen in luik 2 van het VGPF-beleidsplan.

2023 was een derde gesubsidieerd jaar voor de VGPF. Met het verduurzamen van vele procedures en regels. Het jeugdsportfonds werd opnieuw georganiseerd, en een nieuwe beleidsfocus rond kansengroepen werd opgestart.

Binnen het bestuur en het personeel werden er geen veranderingen genoteerd.

De werking van de federatie ontplooidde zich, en deze evolutie in werking en ondersteuning naar de clubs en leden werd gecommuniceerd via al onze kanalen. Voor de beleidsfocussen jeugdsport en kansengroepen werden oproepen beantwoord door onze clubs. Zo konden we hun werking en projecten ondersteunen.

In de schoot van de federatie werd een nieuw imago uitgeschreven, dat via nieuwe beleidsfocussen in 2023 nog meer en op verschillende vlakken de leden ondersteunden.

We zagen een groei in het aantal wedstrijden en deelnemers, zeker bij de powerlifting wedstrijden. Onze sport zit in de lift, wat extra organisatorische veranderingen nodig maakte.

De VGPF is zich duidelijk aan het profileren als de onmiskenbare promotor van het gewichtheffen, powerliften en krachtsport in al zijn facetten, op maat van de nieuwe generatie krachtporters.

## Deel 1: Structuur en werking

### Missie

De Vlaamse Gewichtheffers en Powerlifting federatie (VGPF) stelt zichzelf tot doel de krachtsporten gewichtheffen en powerliften in al zijn aspecten in Vlaanderen te bevorderen door te voorzien in een optimale dienstverlening en ondersteuning van de clubs, zodat een meer kwaliteitsvolle werking en een sportaanbod voor alle leeftijden en alle niveaus kan worden gerealiseerd.

De federatie werkt zowel aan recreatief en competitief sportaanbod, waarbij het competitieve aanbod momenteel prominenter aanwezig is. Onze groei in ledenaantal is echter mogelijk door een groeiend aantal aangesloten recreatieve sporters. We proberen beide vormen van het sportaanbod voldoende aandacht te geven. Het is ook onze missie topsport gewichtheffen en powerliften verder uit bouwen.

Onze sporttakken 'gewichtheffen en powerliften' staan op de sporttakkenlijst. Gewichtheffen is een Olympische sport. Powerliften is een niet-olympische sport, maar staat wel op het programma van de World Games.

De Vlaamse Gewichtheffers Federatie is lid van de Koninklijke Belgische Gewichtheffers Verbond (KBGV) die erkend wordt door de Internationale Gewichtheffers Federatie (IWF) en de Internationale Powerlifting Federatie (IPF). IWF wordt erkend door het Internationaal Olympisch Comité (IOC). IWF wordt erkend door de Global Association of International Sports Federations (GAISF).

Sinds januari 2019 is de VGPF een erkende sportfederatie. De voorbije jaren hebben de vrijwilligers bij de VGPF hun best gedaan om de federatie te moduleren aan de hedendaagse verwachtingen en normen voor een subsidie aanvraag. Dit is gelukt, waardoor VGPF sinds 2021 gesubsidieerd wordt, en het personeel kon aannemen die de federatie verder kunnen professionaliseren.

### Visie

De Vlaamse Gewichtheffers en Powerlifting federatie (VGPF) draagt volgende waarden uit:

- Integriteit & Sportiviteit
- Anti doping
- Deugdelijk bestuur
- Pedagogisch verantwoord sporten
- Gewichtheffen en Powerliften staan centraal

### Het nieuwe imago van krachtsport

Krachtsport, gewichtheffen, powerliften en andere gelinkte activiteiten, heeft een bepaald imago. Voorlopig is dit voornamelijk competitief, volwassen, mannelijk en vaak ook gelinkt aan het gebruik van verboden middelen. Dit imago proberen we sinds 2022 met het nieuwe beleid van de VGPF te veranderen. We willen aantonen dat krachtsport ook voor jongeren gepast is, voor meisjes en dames, laagdrempelig kan, en dit op een gezonde en correcte manier. Deze zaken vind je terug in onze initiatieven en beleidsfocussen, antidopingbeleid en topsportwerking.

De VGPF wenst acties, activiteiten of initiatieven te ondersteunen die actief mee het imago van onze sport aanpassen. En niet enkel het imago, maar ook de effectieve werking in het veld, met als motto

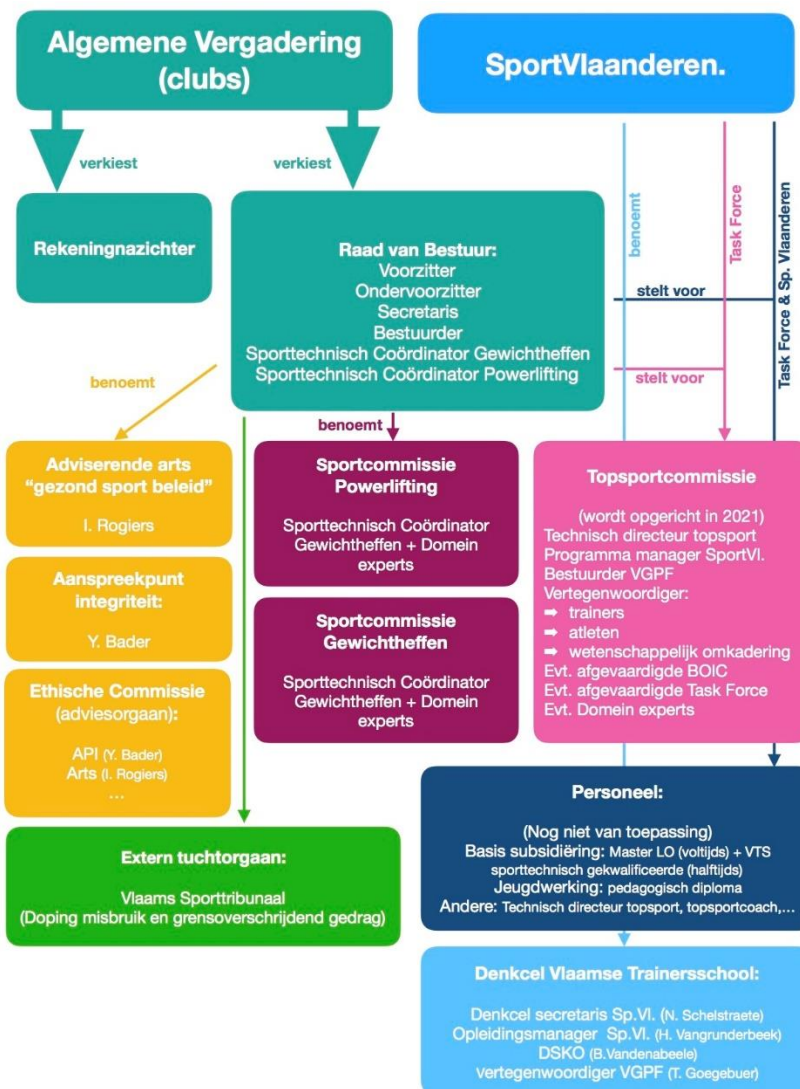
'practice what you preach'. We wensen dit op een proactieve manier aan te pakken, met het ontwikkelen en ondersteunen van loofwaardige projecten en engagementen, waarmee we dan positief kunnen communiceren. We wensen geen reactief beleid te voeren, geen afzetten tegen iets wat als negatief ervaren wordt. We benaderen de sport positief, geven een podium voor de zaken die gemist werden in het verleden, vanuit een interne motivatie en uitbreiding van het aanbod.

De betrachte evolutie van het imago van krachtsport:

- Toegankelijk
  - Voor alle sportniveaus
  - Voor alle genders
- Goed voor de jeugd
- Gezond en veilig
  - Ondersteunend voor andere (top)sporten
- Inclusief: aandacht voor de 4 G's:
  - Gender
  - Geslacht
  - Geaardheid
  - Gewicht
- Sterke topsport voor wie wil

Door onze initiatieven de komende jaren zal dit imago naar voor komen, echter moeten we dit ook duidelijk en efficiënt intern en extern communiceren. Daar hoort een plan bij, dat bij voorkeur professioneel wordt uitgewerkt en uitgevoerd. Dit plan kan gepaard gaan met een verandering van federatienaam, logo, stijl en/of communicatietools.

# Bestuursorgaan



## Bestuursleden en hun mandaten

Titel	Naam	Huidig mandaat	Vorige mandaten
Voorzitter	Hugo De Grauwe	Olympiade 2021 - 2024	Geen
Secretaris	Bieke Vandenabeele	Olympiade 2021 - 2024	Olympiade 2017 - 2020
Sporttechnisch Coördinator Gewichtheffen	Tom Goegebuer	Olympiade 2021 - 2024	Olympiade 2017 - 2020
Sporttechnisch Coördinator Powerlifting	Kathleen Compagnie	06/09/2020 - 2024	Geen
Ondervoorzitter GH	Glenn Van Thuyne	Olympiade 2021 - 2024	Olympiade 2017 - 2020
Ondervoorzitter PL	Gaetan Impens	2022 - 2024	Geen

## Commissies

Commissie	Leden
Gewichtheffen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tom Goegebuer (Technisch coördinator, coach en atleet)</li><li>• Bieke Vandenabeele (Directeur Topsport en coach)</li><li>• Glenn Van Thuyne (Internationaal scheidsrechter gewichtheffen, coach en atleet)</li><li>• Tom Van Thienen (Scheidsrechter, coach en atleet)</li></ul>
Powerliften	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kathleen Compagnie (Technisch coördinator, coach en atleet)</li><li>• Hugo Degrauwe (Voorzitter VGPF en atleet)</li><li>• Gaetan Impens (Ondervoorzitter PL, scheidsrechter en atleet)</li><li>• Thiebe Sleeuwaert (scheidsrechter en atleet)</li><li>• Jean-Marc De Ro (coach en atleet)</li><li>• Emmerik Vanhee (scheidsrechter, coach en atleet)</li></ul>
Ethiek	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yasmine Bader (federatie API)</li><li>• Isabel Rogiers (adviserende arts)</li><li>• Wendy Michiels (jurist)</li></ul>
Interne tucht	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wendy Michiels (jurist)</li><li>• Jella Troch (jurist)</li></ul>
Rekeningnazichters	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anne Daineffe</li><li>• Nieke Ortibus</li></ul>

## Bestuurdersprofielen

Alle bestuurders oefenen hun functie uit in het kader van een ethische organisatiecultuur, waaronder het duurzaam en ethisch verantwoord sporten. De vacature voor een voorzitter en bestuurder eind 2021 werden op deze bestuurdersprofielen gestoeld. Op basis van de profielen werden de benoemingen gerealiseerd.

De profielen werden op de AV in maart 2022 gestemd en bevestigd.

Eind 2021 trad 1 nieuw bestuurslid toe tot het bestuursorgaan. Bij intreden werd hij zijn bestuurderstaken, -verantwoordelijkheden en -profielen bekendgemaakt in een persoonlijk gesprek met de voorzitter, en ook de statuten, het Intern Reglement en het beleidsplan overhandigd. Er was ook een gesprek met de directie en de overige bestuursleden in een speciale introductievergadering.

Momenteel zijn er 6 van de maximaal 10 bestuursposten ingenomen.



## Vergoedingen bestuurders

Aan de bestuurders van de VGPF werd in 2023 enkel vergoedingen uitgekeerd voor gemaakte onkosten. In totaal is er € 5361,89 uitgekeerd, een gemiddelde van € 893,65 per bestuurder. Een geanonimiseerd overzicht:

Bestuurder	€ 656,18
Bestuurder	€ 976,14
Bestuurder	€ 1074,31
Bestuurder	€ 995,1
Bestuurder	€ 1107,3
Bestuurder	€ 552,86

## Belangenconflicten

Vanaf 2021 werden alle mogelijke belangenconflicten in de verslagen van het bestuursorgaan gerapporteerd. Er werden in 2023 geen belangenconflicten genoteerd.

De procedure voor belangenconflicten bevindt zich in het Intern Reglement van de federatie.

## Verzekeringszaken

Er werden in 2023 15 ongevallen gerapporteerd. Allen binnen de polis Lichamelijke Ongevallen. Telkens werden de dossiers naar de verzekering doorgestuurd, en kon de verzekeringsprocedure worden gestart.

De polis van de verzekering voor de leden staat op de website gecommuniceerd, net als de procedure en de ongevalsangifte in 3 talen. De procedure is gekend bij de leden, en verloopt vlot.

## Goed bestuur

In 2023 werd verder gewerkt aan de verwachtingen inzake goed bestuur ons opgelegd door het Decreet houdende de erkenning en subsidiëring van de georganiseerde sportsector. Er werd vastgesteld dat nog te weinig bestaande acties en procedures werden vastgelegd in onze statuten en intern reglement, of gecommuniceerd op onze website. De VGPF maakt bewuste keuzes in de indicatoren Goed Bestuur.

<b>75,46%</b>	<b>Totaal scorepercentage</b>
86,36%	Dimensie transparantie
69,44%	Dimensie democratie
71,35%	Dimensie interne verantwoording en controle

## Bewuste afwijkingen code goed bestuur

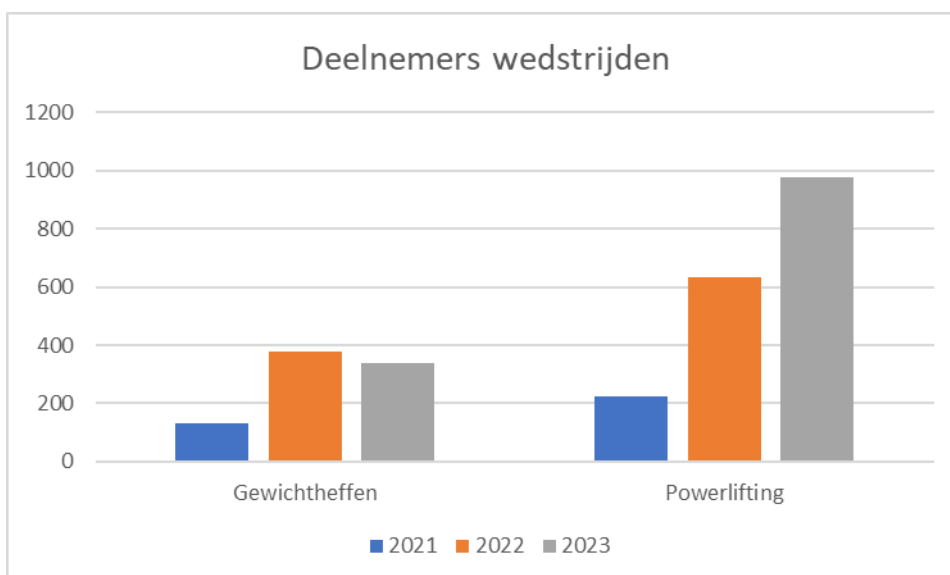
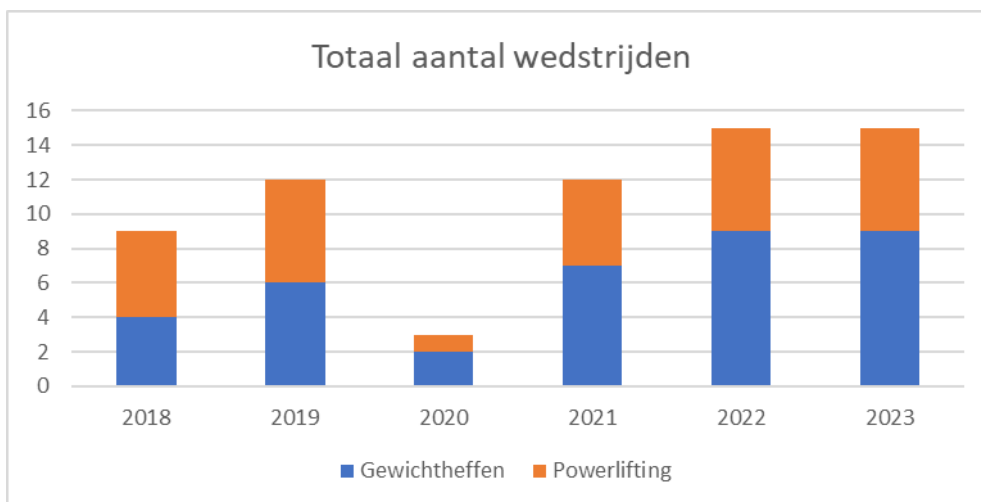
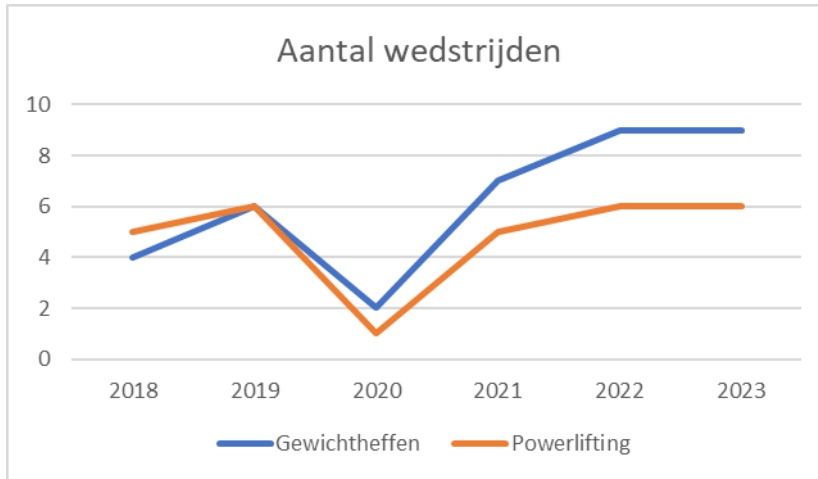
Code	
1.3.	Publiceert de organisatie de jaarverslagen van de vier voorgaande jaren? De jaarverslagen worden gecommuniceerd sinds 2021.
1.5.	Publiceert de organisatie de notulen van de algemene vergaderingen die de afgelopen vier jaar plaatsvonden? De AV verslagen worden gecommuniceerd sinds 2021.

2.1.	Bestaat er een document waarin voor elke bestuursfunctie die opgenomen is in de statuten of het intern reglement, de bestuurstaken, verantwoordelijkheden, gevraagde achtergrond en gevraagde competenties zijn beschreven?
	De bestuurdersprofielen worden aangepast aan de nieuwe bestuurdersfuncties.
2.4.	Wordt in de statuten van de organisatie vastgelegd dat er voor bestuursfuncties een maximale aaneengesloten zittingsperiode van twaalf jaar geldt?
	De VGPF kiest gepaste zittingsperiodes voor haar bestuursleden.
2.5.	Heeft de organisatie een rooster van aan- en aftreden voor alle bestuursfuncties waarin is vastgelegd dat telkens maar een deel van de leden vervangen wordt?
	De VGPF kiest een gepast benoemingsrooster voor haar BO, deze volgen de Olympiades.
3.2.	Verbieden de statuten van de organisatie de cumulatie van de functies van voorzitter van het bestuursorgaan en die van directeur?
	De VGPF kiest de statuten niet aan te passen.
3.3.	Bepalen de statuten van de organisatie welke onverenigbaarheden er zijn met lidmaatschap van het bestuursorgaan? Daarin wordt minstens de volgende situaties opgenomen als onverenigbaar: 1) de combinatie met een vertegenwoordigende of strategische functie in een bedrijf dat een commerciële band heeft met de organisatie, 2) een familiale band (eerste of tweede graad) met een personeelslid en 3) de combinatie met een functie in een rechtsprekend orgaan binnen de organisatie.
	De VGPF heeft een onderdeel tegenstrijdige belangen in het IR, waar de onverenigbaarheden zijn in beschreven.
3.4.	Beschikt de organisatie over een document waarin is vastgelegd wat de taken, verantwoordelijkheden en bevoegdheden zijn van het bestuursorgaan enerzijds, en van de totaliteit van alle personeelsleden samen anderzijds? Heeft de organisatie onder de personeelsleden een of meer leidinggevenden of directieleden aangewezen? En beschikt de organisatie over een document waarin is vastgelegd wat de taken, verantwoordelijkheden en bevoegdheden van de leidinggevenden of directieleden zijn? Als verschillende personen een directiefunctie bekleden, maakt het document dan duidelijk op welke wijze de taken, verantwoordelijkheden en bevoegdheden tussen de directieleden onderling verdeeld zijn?
	Het BO legt de nodige regels voor de directie vast.
3.7.	Beschikt de organisatie over een document waarin de werking, taken en samenstelling van het financieel comité (minstens drie personen waarvan de meerderheid onafhankelijk is) zijn vastgelegd? Behoort tot de taken van het financieel comité minstens het toezicht op het financiële beleid en de financiële informatiestrekking, om de doelstellingen van de organisatie te kunnen realiseren, en dit minstens gekoppeld aan de begroting en aan de resultatenrekening?
	De werking en samenstelling van het auditcomité wordt goedgekeurd op de AV.
3.9.	Beschikt de organisatie over een gedragscode die van toepassing is op bestuurders, directie en personeel?
	Een gedragscode voor het personeel wordt nog opgemaakt.
3.10.	Waarborgen deze procedures dat gepercipieerde en daadwerkelijke belangenconflicten worden 1) bijgehouden in een register en 2) gemeld in de notulen van het bestuursorgaan? Waarborgen deze procedures dat volgende combinaties met een mandaat in het bestuursorgaan worden voorgelegd aan de algemene vergadering of aan een door de algemene vergadering gemandateerd orgaan, als ze niet als onverenigbaar uitgesloten zijn: 1) een vertegenwoordigende of strategische functie in een bedrijf dat een commerciële band heeft met de organisatie, 2) een familiale band (eerste of tweede graad) met een personeelslid en 3) een functie in een rechtsprekend orgaan binnen de organisatie?

	Het BO stelt procedures inzake belangenconflicten vast.
3.12.	Een adviserend comité identificeert hiaten inzake de vaardigheid, deskundigheid en gedifferentieerde samenstelling van het bestuursorgaan. Dat adviserend comité bestaat uit minstens twee personen waarvan één persoon geen bestuurder of personeelslid is. Het adviserend comité komt minstens samen bij het opmaken van een vacature.
	Er is geen adviserend comité.

## Deel 2: Basiswerking

### 1. Sportief aanbod voor elke gewichtheffer en powerlifter



In 2023 waren er evenveel wedstrijden georganiseerd dan in 2022. De lijn van vorige jaren wordt doorgetrokken als we het coronajaar 2020 niet meerekenen. We zien wel een stijging in het aantal deelnemers in de wedstrijden. Dit komt niet door het aantal deelnemers aan gewichtheft wedstrijden (lichte daling), maar wel een forse stijging in het aantal deelnemers aan powerlifting wedstrijden.

Zowel in de kalender als in de organisatie worden er aanpassingen gemaakt om de stijging van het aantal powerlifters in wedstrijden beheersbaar te maken.

Er zijn wedstrijden voor specifieke doelgroepen.

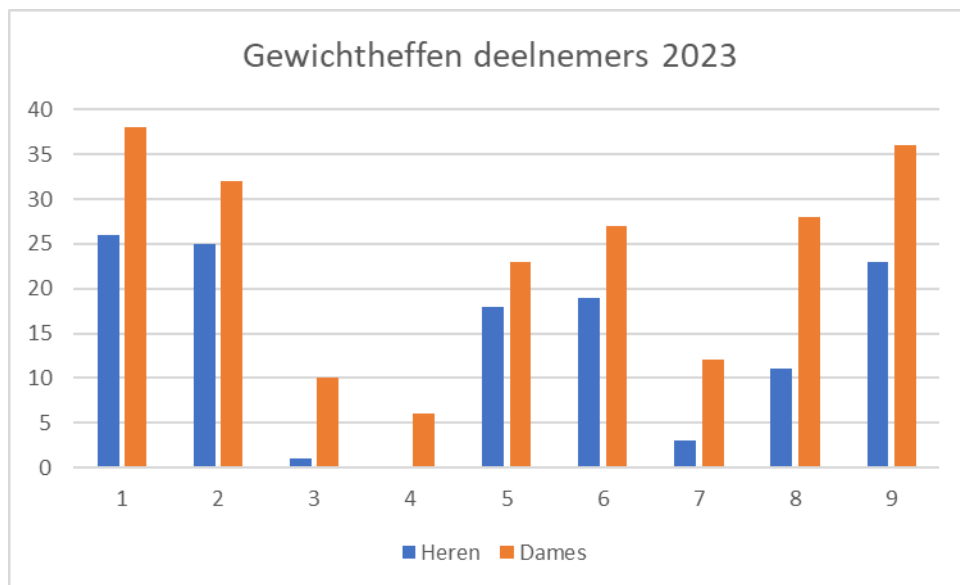
Interclub (IC), Vlaams Kampioenschap	Vrije inschrijving
Belgisch Kampioenschap	Met deelnamevoorwaarden
Microcompetitie voor topsporters (TOP)	Enkel op uitnodiging
Masters	Enkel voor masters, +35 jaar
Ladies Open	Enkel voor dames

### 1.1. Competitie gewichtheffen

	Datum	Type	Club	M jgd	M volw	M Master	M tot	V Jgd	V Volw	V Master	V Tot	Totaal
1	18/02/2023	IC1	KSW	6	18	2	26	13	18	7	38	64
2	1/04/2023	IC2	DDCW	5	16	4	25	9	17	6	32	57
3	29/04/2023	TOP	TSH	1	0	0	1	7	3	0	10	11
4	27/05/2023	TOP	TSH	0	0	0	0	4	2	0	6	6
5	27/05/2023	BK Clubs	TSH	1	11	6	18	5	15	3	23	41
6	1/07/2023	Ladies open + intl Master	KSW	0	0	19	19	3	12	12	27	46
7	11/07/2023	Top	TSH	1	2	0	3	9	3	0	12	15
8	6/08/2023	Zomerwedstr	Strive	4	5	2	11	7	13	8	28	39
9	10/09/2023	VK	BCE	4	15	4	23	14	13	9	36	59
Totaal							126				212	338
Gem							14				23,56	37,56

In totaal zijn er in 2023 9 wedstrijden gewichtheffen doorgegaan onder de organisatie van de VGPF. Er waren in totaal 338 deelnemers, met een gemiddelde van 37.56 deelnemers per wedstrijd. Zonder de kleine wedstrijden voor de top, zitten we met een gemiddelde van 51 deelnemers/ wedstrijd.

Er waren geen wedstrijden specifiek voor de jeugd, 6 wedstrijden voor alle leden (vooral senioren), 1 wedstrijd voor enkel masters, en 3 wedstrijden op uitnodiging voor topatleten.



Bij de verschillende gewichtheffwedstrijden in 2023 hebben we gemiddeld meer vrouwelijke deelnemers dan mannelijke. Zowel bij senioren, jeugd, of masters.

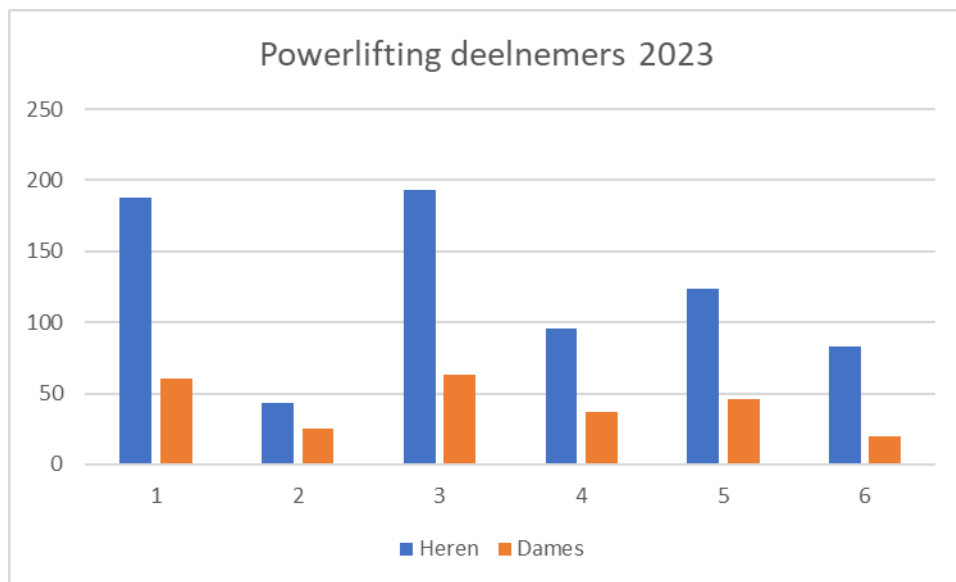
## 1.2. Competitie powerlifting

	Datum	Type	Club	M jgd	M volw	M Master	M tot	V Jgd	V Volw	V Master	V Tot	Totaal
1	25/02/2023	IC 1	Primer	27	148	13	188	9	45	6	60	248
2	8/04/2023	BK CL	CFS7	1	41	1	43	0	23	2	25	68
3	27/05/2023	IC 2	CFS7	51	131	11	193	16	41	6	63	256
4	19/08/2023	VK	CFS7	12	78	6	96	5	29	3	37	133
5	16/09/2023	IC 3	CF Lokeren	24	90	10	124	8	29	9	46	170
6	10/12/2023	BK Eq&BP	SSC	8	68	7	83	1	16	3	20	103
Totaal							727				251	978
Gem							121,17				41,83	163,00

In totaal zijn er in 2023 6 powerlifting wedstrijden doorgegaan onder de organisatie van de VGPF. Er waren in totaal 978 deelnemers, of 163 deelnemers per wedstrijd gemiddeld.

Alle wedstrijden waren voor alle leden.





Bij de verschillende Powerlifting wedstrijden in 2023 zien we voornamelijk mannelijke deelnemers.

### 1.3. Clubondersteuning organisatie wedstrijden

#### Voor de wedstrijd

- De VGPF staat in voor de voorafgaandelijke administratie: uitnodigingen, verwerken van de inschrijvingen, opstellen van de wedstrijdgroepen, aanduiding van de scheidsrechters en taakverdeling van de spotters/laders.
- De VGPF heeft een digitaal platform CLEA ontwikkeld waarbij het ledenbestand is gekoppeld aan de wedstrijdkalender en inschrijvingsplatform.
- In samenspraak met de club, zorgt de VGPF voor extra wedstrijdmaterieel.

#### Op de wedstrijddag

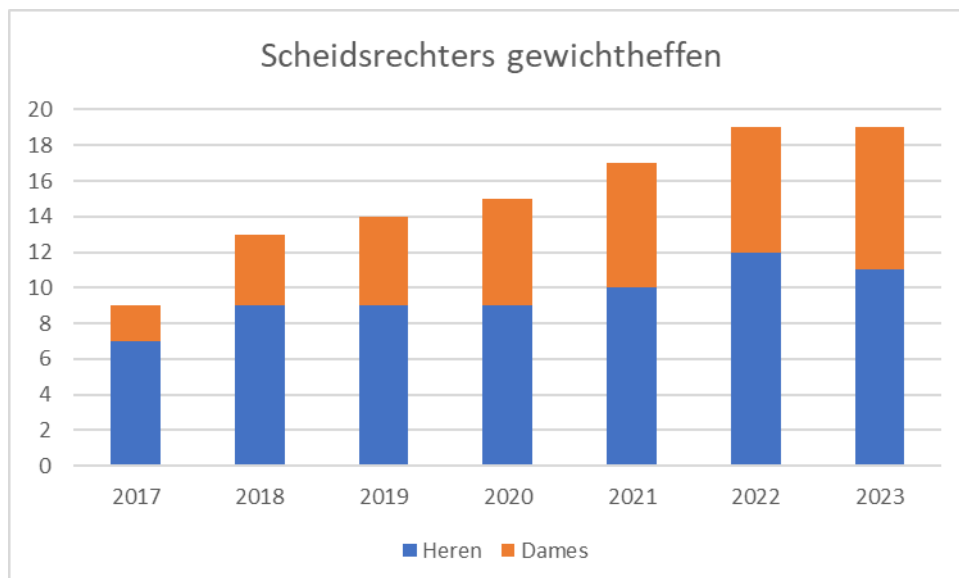
- De club stelt hun accommodatie ter beschikking, het personeel van de VGPF staat in voor het wedstrijdsecretariaat.
- Om de vrijwilligers te motiveren voorziet de VGPF een vrijwilligersvergoeding voor de helpers en de scheidsrechters.
- De VGPF voorziet voor de VK's en de BK's de bekens en de medailles

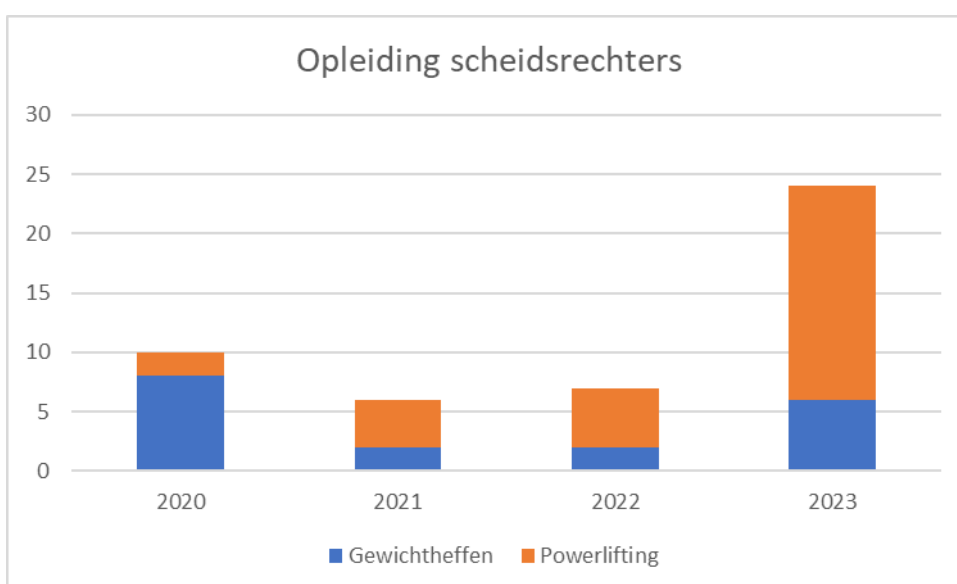
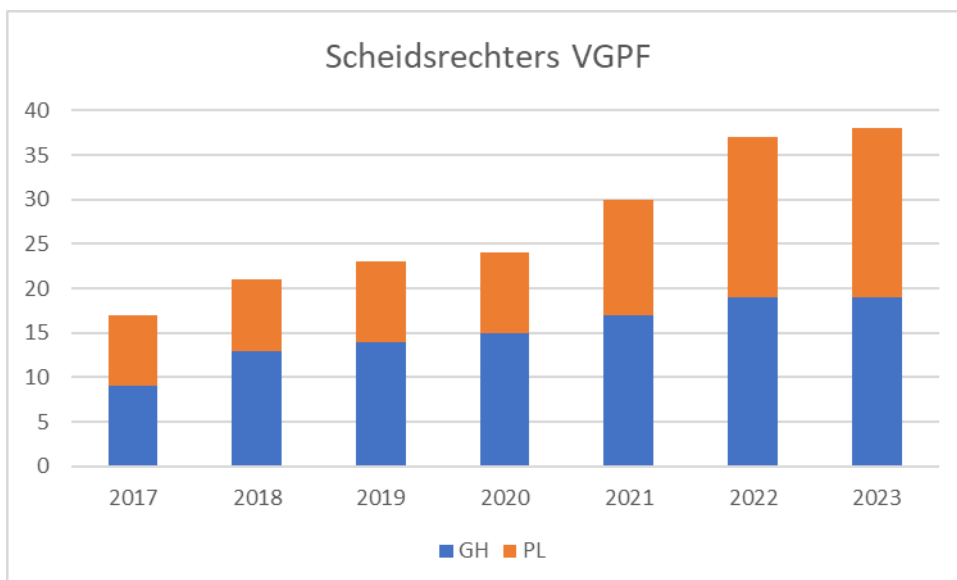
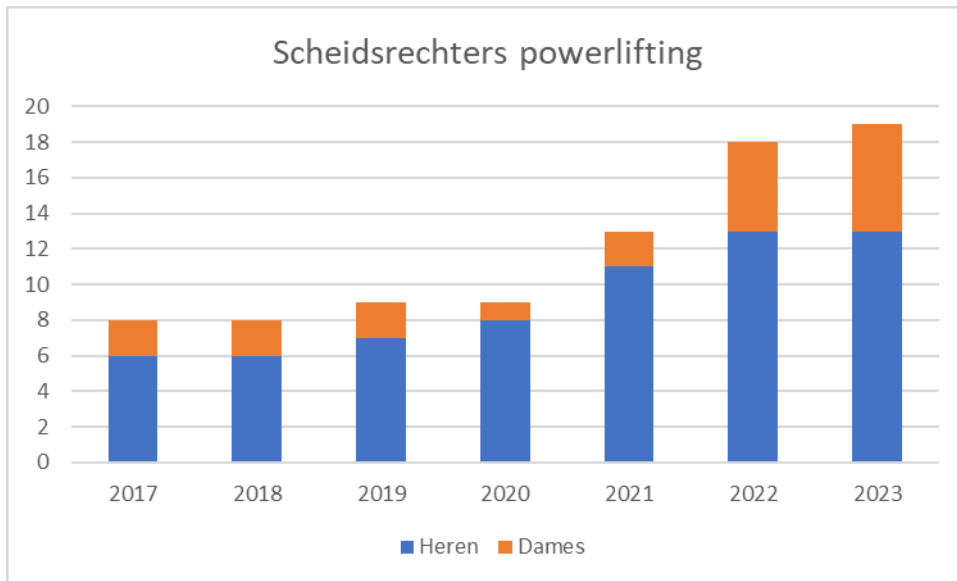
#### Na de wedstrijd

- De VGPF staat in voor de verdere verwerking van de resultaten, bekendmaking van de records en wisselwerking met het KBGV.
- Om de clubs te motiveren om hun accommodatie ter beschikking te stellen, krijgen zij een vergoeding tbv 50% van het inschrijvingsgeld.

Deze manier van werken werd succesvol toegepast voor alle wedstrijden, georganiseerd in 2023.

### 1.4. Verhogen van het aantal scheidsrechters





De VGPF heeft in totaal 38 scheidsrechters, 19 binnen het gewichtheffen, en 19 binnen het powerliften. In 2023 zijn er 3 vrouwelijke scheidsrechters bij gekomen<sup>2</sup> in het gewichtheffen, 1 in het powerliften. . Er zijn 2 scheidsrechters in het gewichtheffen gestopt. 1 persoon is scheidsrechter bij zowel gewichtheffen als powerliften.

Scheidsrechters krijgen een onkostenvergoeding voor hun activiteiten bij wedstrijden.

In 2023 zijn er opleidingen en bijscholingen georganiseerd voor scheidsrechters. 1 bijscholing voor powerlifting had 17 deelnemers.

#### 1.5. Verhogen van het aantal lokale competities

Om de organisatorische druk van de federatie te ontlasten, stimuleert de VGPF de clubs om zelf lokale wedstrijden te organiseren. Deze wedstrijden moeten aan bepaalde voorwaarden voldoen, waardoor ze op de officiële wedstrijdkalender komen. Deze voorwaarden zijn aan de clubs gecommuniceerd, en staan ook op onze website.

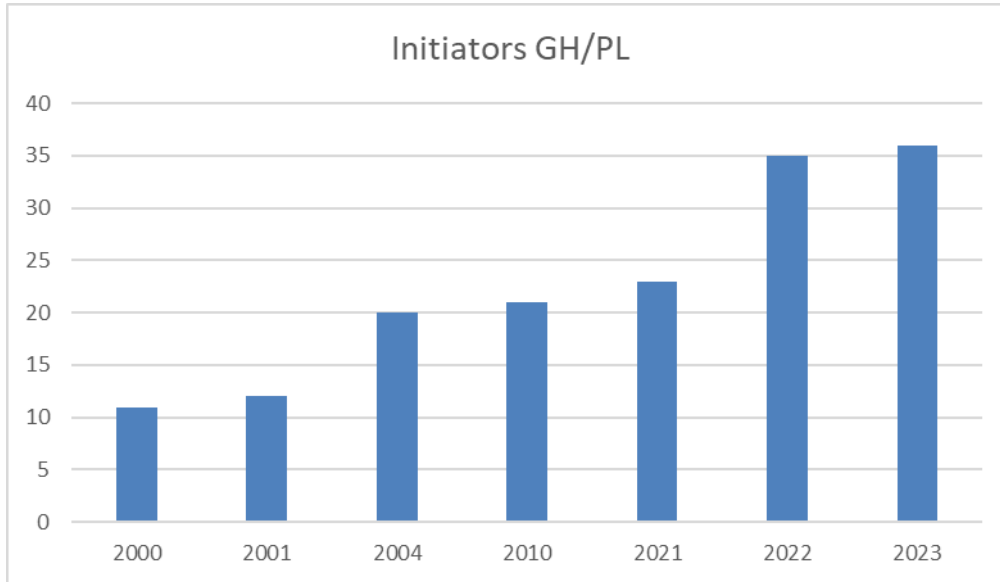
De VGPF ondersteunt deze wedstrijden met materiaal, en promoot ze met onze interne communicatie. In 2021 werd onder deze noemer 2 wedstrijden georganiseerd, in 2023 geen.

#### 1.6. Het optimaliseren van de sporttechnische comités PL en GH

Kathleen Compagnie is Technisch Coördinator van het sporttechnisch comité PL en Tom Goegebuer is TC van het STC Gewichtheffen. De TC's zetelen beiden in het Bestuursorgaan. Beide comités vergaderden op regelmatige basis en zetten o.a. de lijnen uit voor de geoptimaliseerde organisatie van de wedstrijden. Om de betrokkenheid van de comités te stimuleren besliste het Bestuursorgaan om de comités een promobudget toe te kennen, die zij zelf invullen. De besteding hiervan diende om discipline-specifiek, d.m.v. aankopen van materieel of acties met een promotionele waarde, de sport te promoten.

## 2. Opleidingen

### 2.1. VTS cursussen



In 2023 is er geen VTS cursus opgestart. Er was wel voorbereiding voor de trainer C cursussen voor gewichtheffen en powerlifting. De Trainer C gewichtheffen is gestart in januari 2024.

De cursus Trainer C powerlifting krijgt momenteel vorm.

Er werden beeldmateriaal gemaakt en vormgegeven om de cursussen te ondersteunen

### 2.2. Opleiding internationale coaches

Coaches die hier klaar voor zijn worden meegenomen naar internationale wedstrijden om er ervaring op te doen onder begeleiding van meer ervaren coaches. In 2023 is Nieke Ortibus meegegaan naar het EK junioren gewichtheffen.

In het powerliften is de keuze voor trainers een persoonlijke zaak. Meestal komen nieuwe internationale atleten met coaches die op die manier ook internationale ervaring opdoen. Door de opmaak van een Trainer C powerlifting doorloopt de federatie het proces om powerlifting coaches meer te ondersteunen en sturen.

### 2.3. Opleiding internationale scheidsrechters

Er is 1 nieuwe internationale scheidsrechter bijgekomen in het gewichtheffen in 2023.

De VGPF heeft 3 internationale powerlifting scheidsrechters, en 1 scheidsrechter met een verlopen licentie. Er zijn 5 internationale scheidsrechters in het gewichtheffen.

Internationaal							
	GH			PL			TOTAAL
	Heren	Dames	GH tot	Heren	Dames	PL tot	
2021	4	0	4	2	0	2	6
2022	4	0	4	2	1	3	7
2023	5	0	5	2	1	3	8
2024							

## 2.4. Organiseren van bijscholingen

De VGPF organiseerde in 2023 7 bijscholingen. 2 administratieve, 1 over antidoping en 4 sporttechnische. Er waren in totaal 120 deelnemers.

1	Administratief	11/01/2023	Opleiding nieuwe digitaal ledenplatform en inschrijvingsmodule CLEA	2	Jord Gabriël
2	Administratief	5/05/2023	Infosessie jeugdsportfonds	2	Brand Breyne
3	Anti-doping	12/06/2023	Anti-doping seminarie Nado Vlaanderen	16	Guido Steens
4	Sporttechnisch	6/08/2023	Elleboog- en polsblessures; preventie en wedstrijdreglementering	12	Feike Welter
5	Sporttechnisch	21/08 - 22/09/2023	7*Praktische Bijscholingen voor atleten en coaches gewichtheffen	56	vzw Strong Ants
6	Sporttechnisch	11/02/2023	Scheidsrechters powerlifitng	17	Pjotr Van Den Hoeck
7	Sporttechnisch	14/05/2023	Spotters powerlifting	15	Dirk Pessemier

## 3. Clubondersteuning

### 3.1. Noden in kaart brengen

Tijdens formele en informele gesprekken met clubverantwoordelijken tijdens wedstrijden of telefonisch, kwamen volgende noden het vaakst terug:

- Ondersteuning van het wedstrijdgebeuren: Zie SD1
- Vereenvoudigen van administratie
  - In 2022 werd gestart met het gebruik van het digitaal verwerkingsprogramma voor de leden- en wedstrijdadministratie CLEA. Dit is een onderdeel dat constant wordt aangepast aan de noden van de federatie en leden.
  - De facturatie gebeurt nu met een programma, dat gestructureerde mededelingen genereert.
  - Op vraag van de clubs werden de financiën en organisaties van de twee sporten duidelijker afgelijnd.
- Duidelijke communicatie: Zie S4

## 4. Communicatie van club- en ledeninfo

### 4.1. Optimaliseren van digitale communicatiekanalen

Bron	Gebruik
Website	<p>Er wordt continu aan de website gewerkt, om deze compleet en up-to-date te houden. Alle aspecten van de federatie worden er op gecommuniceerd. Ze wordt druk geconsulteerd en aangevuld door leden en personeel. Het is een belangrijk communicatiemiddel geworden.</p> <p>Inhoud</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Info ivm werking federatie (actoren, comités, missie/visie, organigram)</li> <li>• Info clubs: verzekering, aangesloten clubs, hoe aansluiten?, jeugdsportfonds, project krachtsport voor jongeren met overgewicht, clubondersteuning</li> <li>• Disciplines: gewichtheffen, powerlifting</li> <li>• Ethiek: Anti-doping, Gezond &amp; ethisch sporten, Meldpunt integriteit</li> <li>• Topsport: Gewichtheffen/Powerlifting</li> <li>• Wedstrijden: Kalender, Records, minima, resultaten, scheidsrechter</li> <li>• Info CLEA: Wat is CLEA, geschreven handleiding CLEA, Filmpjes CLEA</li> </ul>
facebook-pagina	<p>De facebook-pagina wordt actief gebruikt als communicatie middel naar de krachtsport community en zorgt op die manier voor een permanente wisselwerking.</p> <p>Inhoud</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Info ivm wedstrijden: datum, adres, plateauverdeling, wedstrijdkalender</li> <li>• Links naar livestreams voor het volgen van wedstrijden.</li> <li>• Info ivm topsportatleten die deelnemen aan wedstrijden (kijkers en steun uitlokken)</li> <li>• Uitsagen van Vlaamse atleten op wedstrijden</li> <li>• Delen van initiatieven (beleidsproject krachtsport voor jongeren met overgewicht)</li> </ul>
Clubmailings	<p>Om de betrokkenheid van clubverantwoordelijken te erkennen en te stimuleren blijft de VGPF het belang van clubmailings hoog inschatten. Welbepaalde info wordt daarom eerst via mailing aan de clubs verspreid, vooraleer het verschijnt op de FB-pagina.</p> <p>Inhoud</p>
Mailchimp	<p>Specifieke info voor doelgroepen kunnen via onze Mailchimp verstuurd worden. De VGPF maakt hier gericht maar niet overdadig gebruik van om de efficiëntie hoog te houden.</p> <p>Inhoud</p>
Youtube	<p>Inhoud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 video's: Athlete account, inschrijven voor wedstrijden</li> <li>• Livestream's: Powerlifting wedstrijden</li> </ul>
CLEA	<p>Web based leden- en competitie inschrijfplatform Info te vinden op de VGPF-website.</p>

## Interne evaluatie communicatiekanalen

**Website:** De website is het centrale informatiekanaal. Hier is er veel informatie beschikbaar over de werking van de federatie, hoe clubs zich kunnen aansluiten bij de federatie en informatie met betrekking tot wedstrijden. Over het algemeen is de informatie die op de website terug te vinden is redelijk constant wat ervoor zorgt dat de website niet elke week aangepast dient te worden.

De website zit goed in elkaar. Ze is overzichtelijk en je kan er informatie makkelijk terugvinden. Voor competitieatleten is het ook een voordeel dat je via de website doorverwezen kan worden naar de CLEA site. Ook kan je via de site de facebookpagina terugvinden. Deze koppelingen zijn een meerwaarde.

**Facebook:** Via dit medium kan je extra informatie terugvinden met betrekking tot wedstrijden. Deze informatie is eerder praktisch en vult de wedstrijdkalender die op de website terug te vinden is mooi aan. Ze is nuttig voor alle competitieve atleten ongeacht het niveau. De resultaten komen achteraf ook op de facebookpagina. Op wedstrijddagen wordt er telkens een post gemaakt met de link naar de livestream die terug te vinden op het YouTube kanaal.

Dit medium wordt goed benut. Ze is specifiek voor wedstrijdathleten en supporters en ze biedt een meerwaarde. De koppeling tussen facebook en YouTube is ook een meerwaarde aangezien er ook veel supporters op de facebookpagina zitten.

**Instagram:** Dit kanaal is niet in eigen beheer. Ze focust louter op powerlifting en post in verband met het powerlifting topsportteam. Via dit medium kan je het topsportteam volgen en lifts zien. Er wordt ook weinig op gepost wat niet goed is voor de visibiliteit aangezien je genoeg posts moet maken voor het algoritme je account gaat voorstellen bij gebruikers.

Dit medium zou beter benut kunnen worden. Ze biedt geen extra's ten opzichte van de website of het facebook-account. Ze zou een betere invulling krijgen moest ze ingeschakeld worden als promotiemedium. Instagram is heel populair bij een grote leeftijdsgroep aangezien zowel jongeren als ouderen Instagram gebruiken. Je kan hier gebruik van maken door promotiecampagnes te maken voor zowel jongeren warm te maken voor de sport en de visibiliteit van de sport te verhogen.

Je zou deze doelgroep ook kunnen bereiken via Tiktok. Hier zal je echter meer de jeugd aanspreken dan de oudere leeftijdsgroepen. Dit kanaal is wel heel populair en video's kunnen snel viraal gaan wat de visibiliteit ten goede gaat.

**YouTube:** Via dit medium worden wedstrijden gelivestreamd. Op de facebookpagina wordt er ook telkens een post gemaakt met een link naar de livestream. Ook is er informatie over hoe men zich moet inschrijven voor wedstrijden.

Dit medium zou ook verder uitgebouwd kunnen worden. De wedstrijden live kunnen volgen is goed maar niet alle supporters hebben tijd om deze live te volgen. Eventueel zou er geopteerd kunnen worden voor een samenvatting van de hoogtepunten van de wedstrijden. Ook zouden er video's gemaakt kunnen worden over het gewichtheffen/ powerliften. Dit zou kunnen gaan over het volgen van het topsportteam (soort van vlog formaat) of bepaalde video's over de sport zelf bv: video's over techniekverbetering, een workout die men kan doen enzoverder. Als dit goed aangepakt wordt kan je



een kleine community creëren die loyaal is (de video's volgt en deelnemen aan de sport). Als men dit wil verkrijgen moet er wel genoeg geüpload worden aangezien dit nodig is voor een goed algoritme.

**Mailchimp:** Dit kanaal wordt gebruikt om nieuwsbrieven en mails naar groepen te versturen. In de nieuwsbrief kan je allerlei informatie verspreiden. Je bereikt mensen die al geïnteresseerd zijn in de sport dus hen moet je niet meer "overtuigen". Hier kan er informatie gedeeld worden over de werking/projecten waar de federatie zich mee bezig houdt. Zo kan er een soort van connectie gecreëerd worden tussen de leden en de federatie. Ook kunnen initiatieven van aangesloten clubs in de kijker gezet worden. Voor hen is dit promotie van hun gym en goede initiatieven zijn goed voor de community die men probeert te verkrijgen.

**CLEA:** Dit is een leden- en inschrijvingsplatform voor wedstrijden. Er is een link op de website die je naar de site doorverwijst en er is een video op het YouTubekanaal met instructies over hoe men zich moet inschrijven voor wedstrijden.

## 5. Vergroten van het ledenaantal

### 5.1. Het aantrekken van aan krachtsport gelinkte sporten en activiteiten

De federatie staat open voor samenwerking met andere krachtsporten die sterk gelinkt zijn met gewichtheffen en powerlifting. In 2023 werd er voor gekozen, door de input op de AV, om de interne organisatie te optimaliseren, waardoor de blik eerder intern dan extern gericht was.

Er werden geen aanvragen of verregaande gesprekken aangegaan met andere zuster-sporten.

### 5.2. Breedtesport ontwikkelen door minderheidsgroepen aan te trekken

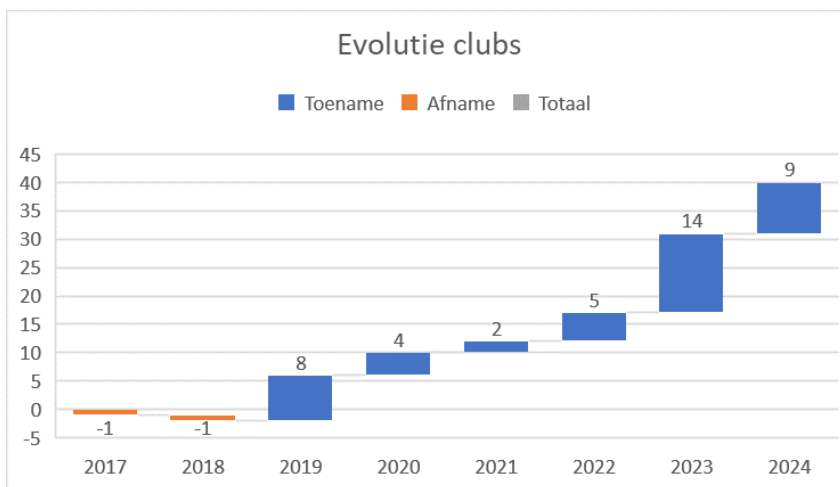
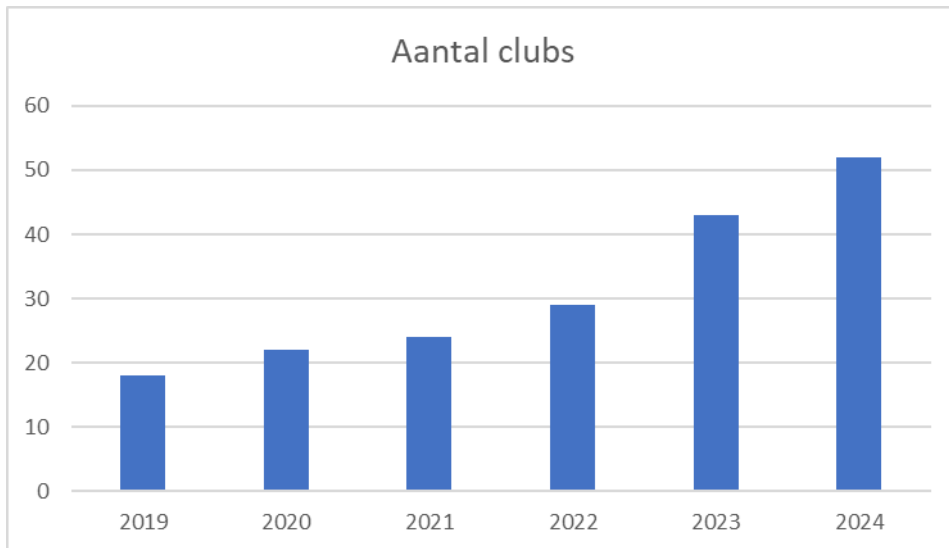
Een stap in de goede richting was het laagdrempelig sporten project Power X in 2022. Hiermee konden we de breedtesport stimuleren, en minderheidsgroepen die drempels ervaren toch bereiken. De projecten die hierbij ondersteund werden waren een succes. Er waren nog evenementen die hiervoor in aanmerking kwamen, maar daar was de administratie niet in orde. Er is dus zeker nog een potentieel.

We hebben het imago van de sport aangepast in het nieuwe beleidsplan, en hierop de in 2022 ingediende beleidsfocussen op gestoeld. Hierboven communiceerden we reeds de betrouwbare evolutie van het imago van krachtsport, met aandacht voor laagdrempelige breedtesport voor minderheidsgroepen.

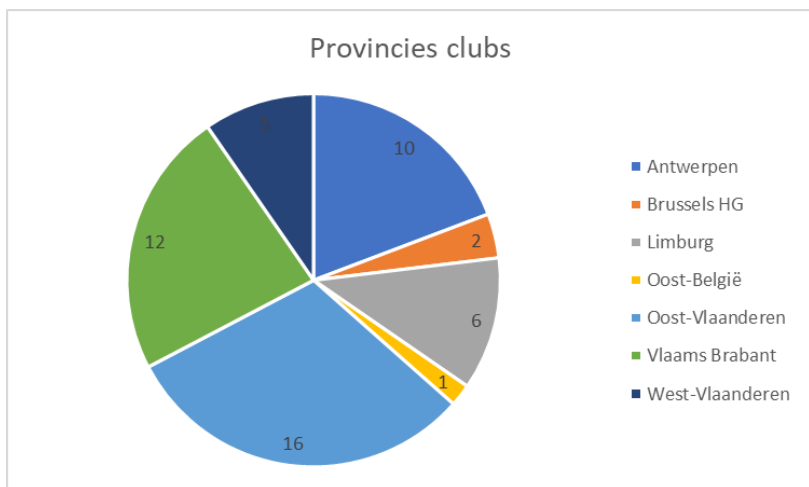
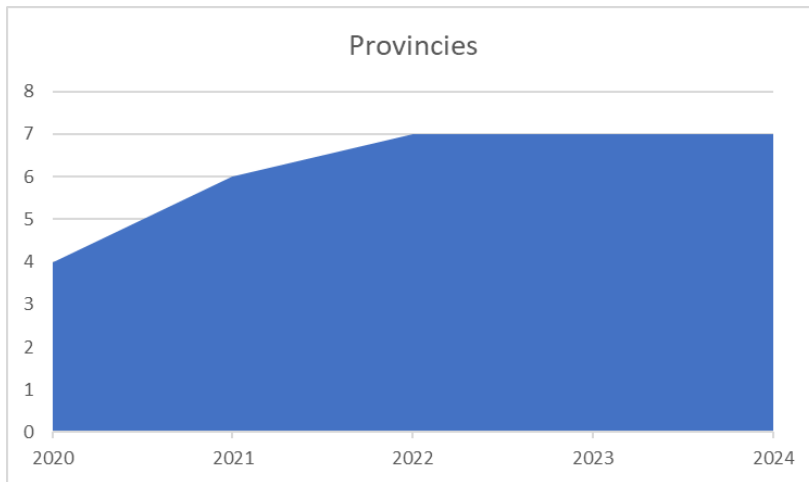
Er werd gericht gewerkt met de doelgroep jongeren met overgewicht, daarover meer informatie binnen de beleidsfocus kansengroepen.

### 5.3. Ledenwerving clubs

De aantallen leden en clubs die in het kalenderjaar 2023 aangesloten waren bij de VGPF, worden in april 2024 als cijfers van 2024 gerapporteerd. Hiermee moeten we rekening houden in het analyseren van de grafieken.

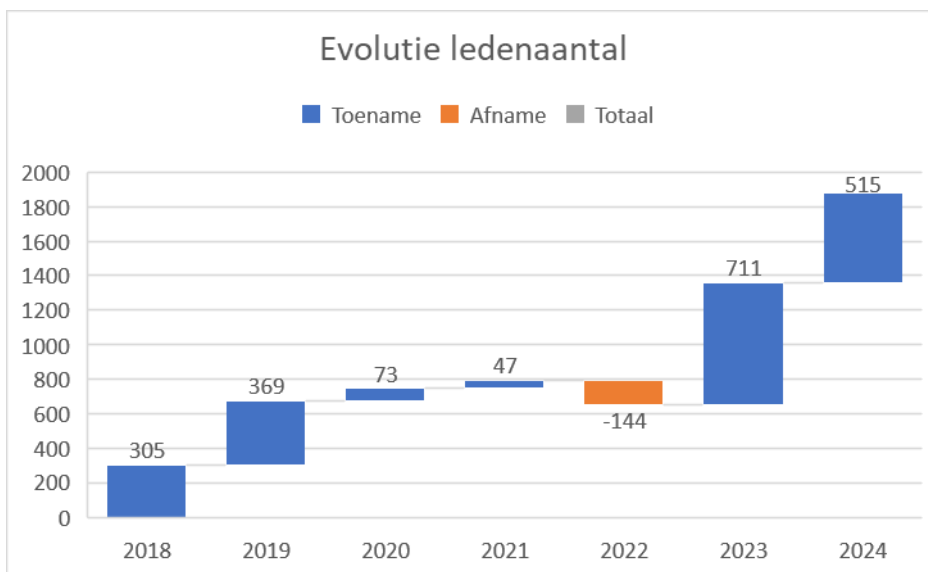
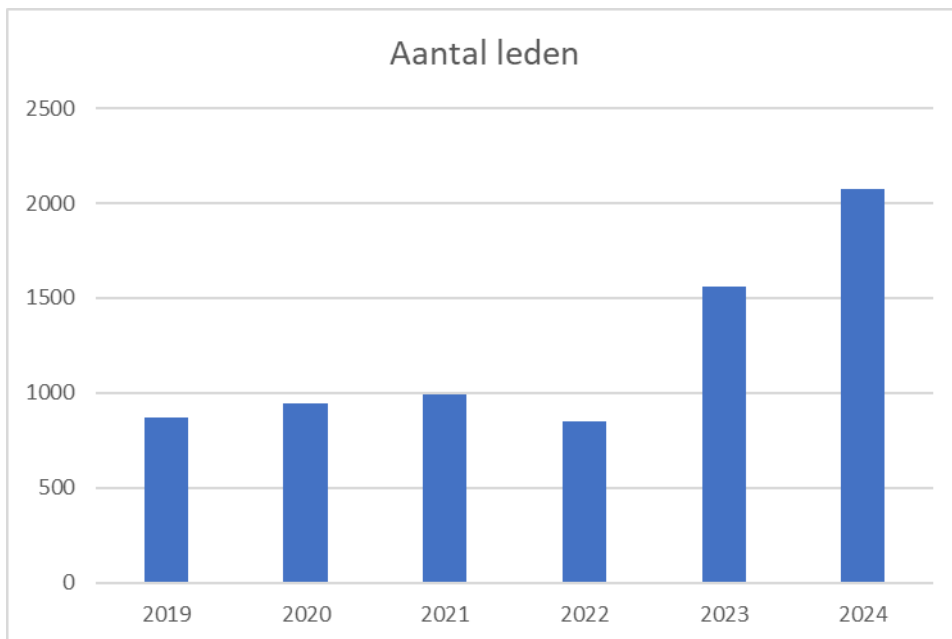


In 2023 steeg het aantal clubleden van de VGPF. Er werd actief gerekruteerd bij sportclubs die onze sporten aanbieden, en had een positief effect op de aansluitingen. Er zijn 9 nieuwe clubs bijgekomen in 2022, waardoor we aan 52 leden zitten. Niet alle clubs zijn grote clubs. Soms worden clubs opgericht rond 1 of enkele personen.



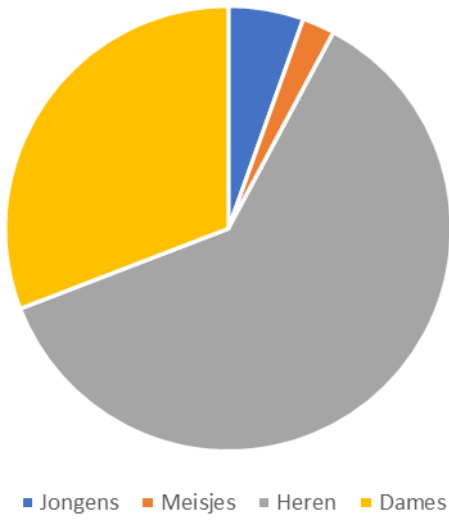
De clubs van de VGPF komen uit alle Vlaamse provincies en Brussels Hoofdstedelijk Gewest. Sinds 2022 is een club aangesloten uit Oost-België. Er zijn de meeste clubs in Oost-Vlaanderen, daarna Vlaams-Brabant en Antwerpen.

#### 5.4. Ledenwerving individuele leden

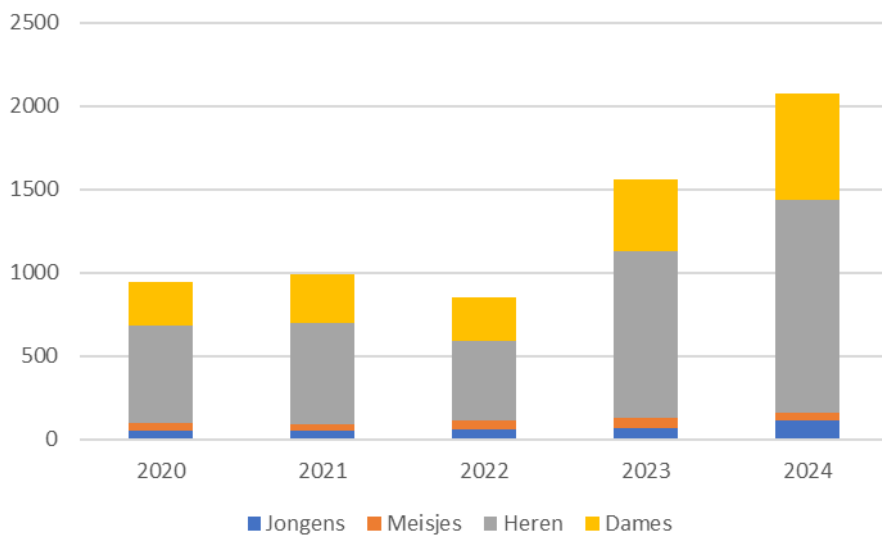


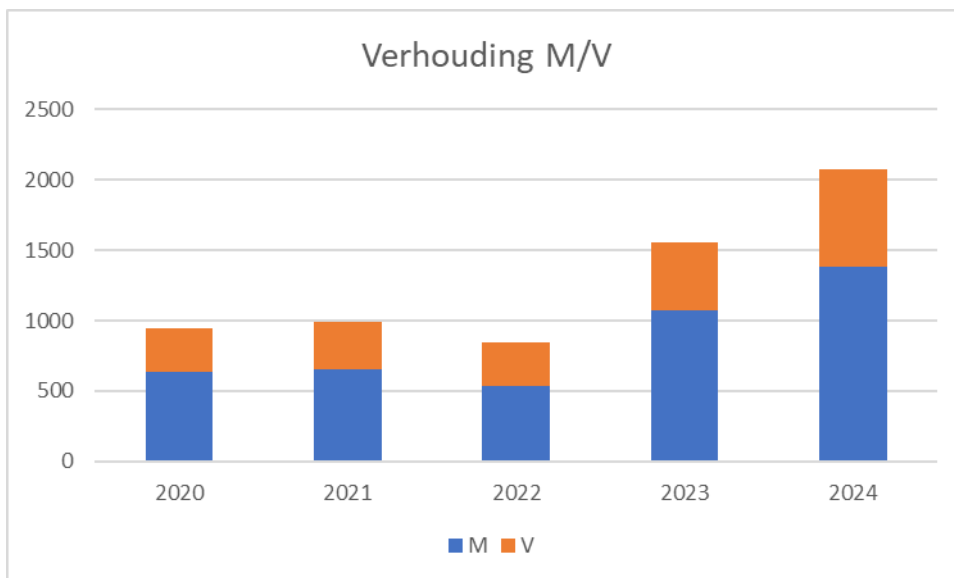
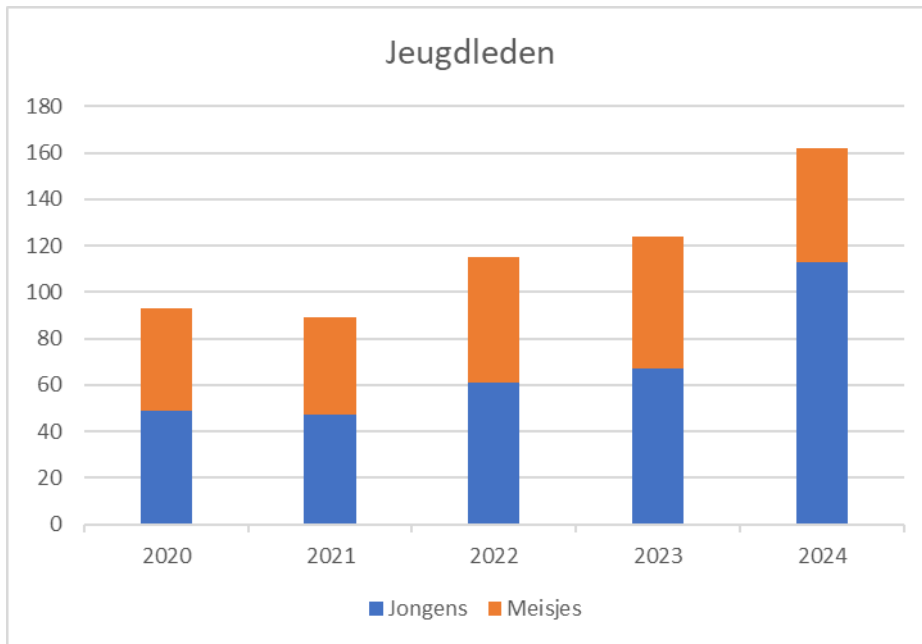
Een stijging van het aantal clubs wordt gevolgd door een stijging van het aantal individuele leden. Zowel de nieuwe clubs als bestaande clubs zorgen voor een stijging van het aantal leden. Een stijging van de leden bij bestaande clubs zien we onder meer door het doorgeven van niet enkel de competitieve leden, maar ook de recreatieve leden van de clubs. Een gevolg van de betere communicatie van de federatie naar zijn leden. Een stijging van 515 leden brengt ons tot op 2075 leden.

Leden 2024



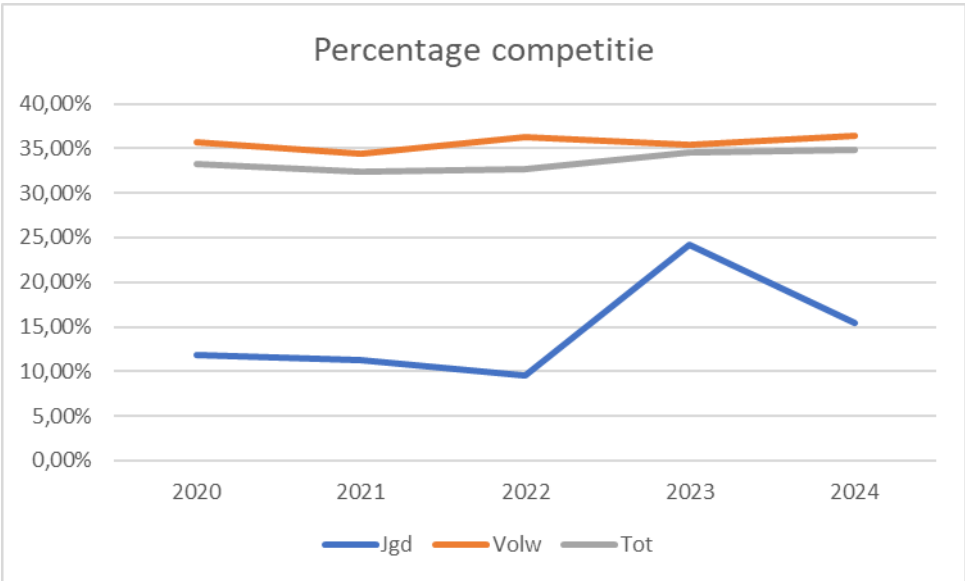
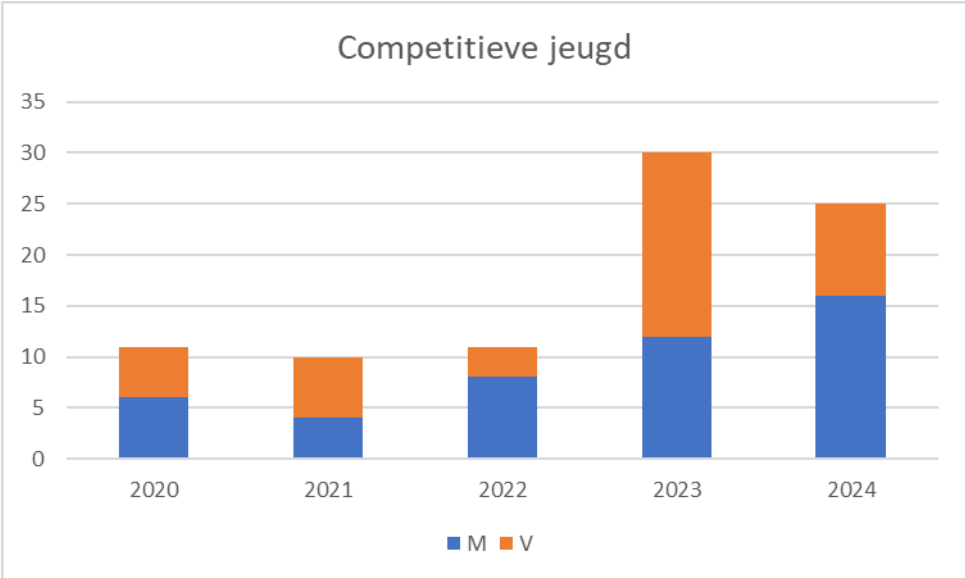
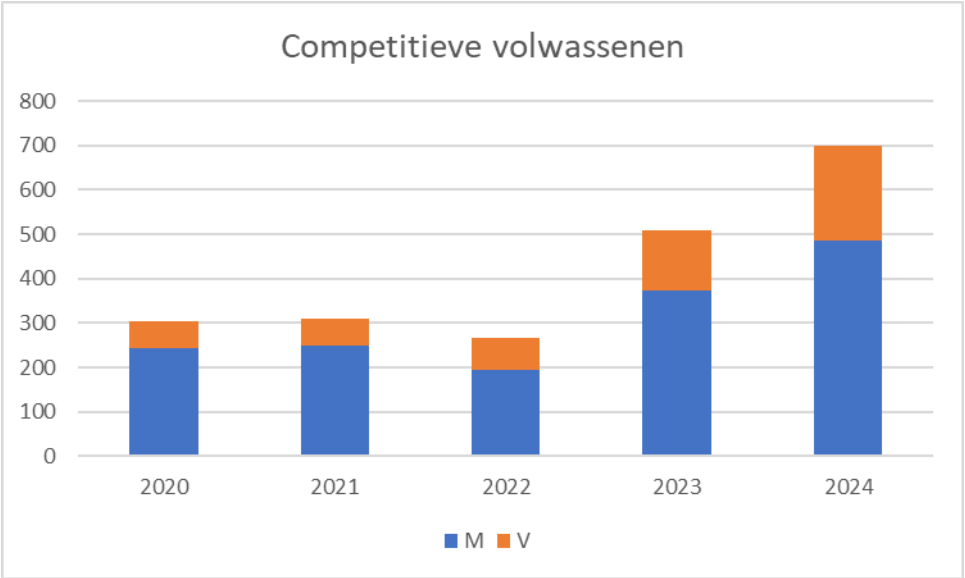
Aantal & verdeling leden





7,81% van de leden van de federatie zijn jeugdleden. De overige 92,19% zijn volwassenen. Bij de jeugd en volwassenen zijn er meer heren dan dames (30,25% en 33,46% vrouwelijke leden). Bij de jeugd is dit een verschuiving: van de helft meisjes naar 1/3 meisjes.

Over de jaren heen zijn de demografische verhoudingen vergelijkbaar. Enkel de verhouding jeugd/volwassenen schommelt soms: 9% - 13,5% - 7,9% - 7,8% jeugdleden over 4 jaar. Deze verhoudingen veranderen vooral door de lagere absolute aantallen. We zien wel een stijging van het aantal jeugdleden over de jaren heen.



De verhouding van de type leden verandert niet veel over de jaren heen. Het percentage recreanten tov competitie leden schommelt tussen 64% en 70%. We zien in 2024 een stijging in het aantal competitieve volwassenen, zowel bij mannen als vrouwen.

Recreatieve leden trainen in de clubs, maar nemen niet deel aan georganiseerde evenementen.

### **Conclusie basiswerking**

We zien de federatie in heel veel opzichten groeien. Het is niet evident om op elk vlak even snel mee te zijn, en voorop te lopen, met 1.7 VTE in totaal inclusief beleidsfocussen. We doen onze uiterste best, maar in de evolutie naar een ideale, allesomvattende federatie werking zullen er altijd zaken voor of achter lopen. Hoe sneller je evolueert, hoe moeilijker je leden mee hebt/krijgt. Hoe trager je loopt, hoe moeilijker de progressie aantoonbaar is.

Alle evolutie past in een onuitgesproken sportmodel, een ideale federatiewerking dat in elk onderdeel bevat zit. Om dit wel vorm te geven, zodat het een tastbaar beeld vormt van onze verdere evolutie, tekent de federatie in op de Boost Sportmodel oproep.

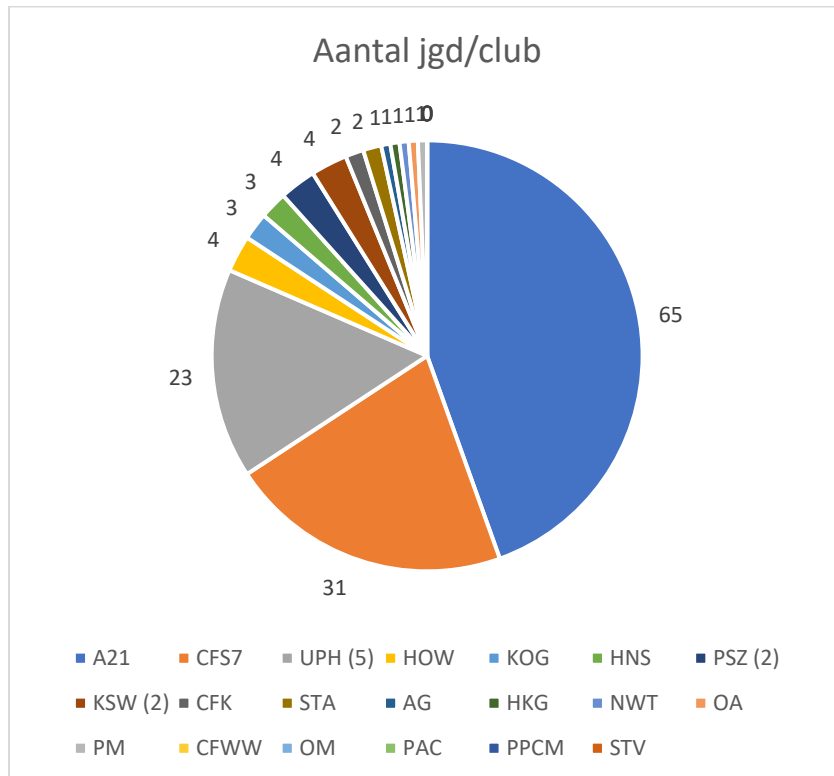
De stappen die worden gezet in het jeugdportfonds en kansengroepen: jongeren met overgewicht, gecombineerd met de bijscholing voor sport voor ouderen, geven inspiratie voor de toekomst. De VGPF wil inzetten op de combinatie van jongeren en hun (groot)ouders. Krachtsport heeft voor elke generatie voordelen, maar dit wordt nog te weinig gecommuniceerd naar de doelgroep ouderen. Het is de ambitie om via de jongeren de ouderen te bereiken en omgekeerd. Gecombineerde trainingen zijn mogelijk, en er worden nu al gezinnen gezien in competitie.

Bovenstaande insteek geeft ons ook de mogelijkheid om concrete acties te maken voor de grootste groep van onze leden: de recreatieve en ongebonden sporters. Er komt weinig vraag vanuit deze groep, maar er zijn vele groeimogelijkheden.

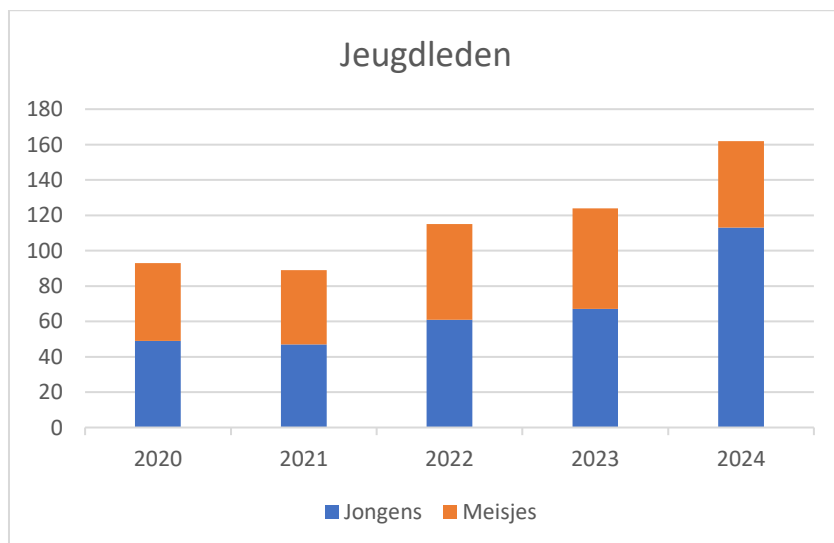


## Deel 3: Beleidsfocussen

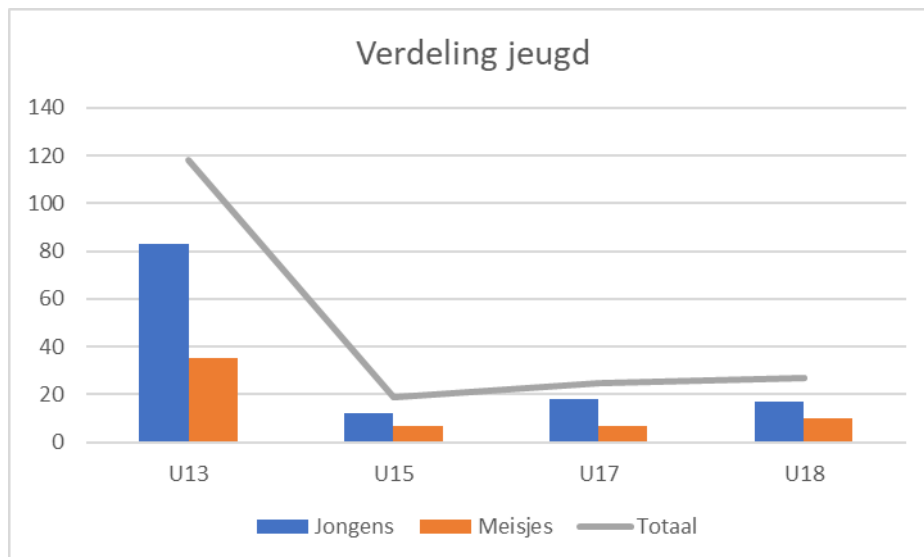
### Jeugdsport



Niet alle VGPF clubs hebben jeugdleden. 8 clubs hebben 3 jeugdleden of meer, dit is 18%. Het is duidelijk dat een beleidsfocus jeugdsport belangrijk is om de jeugdwerking bij elke club te stimuleren en ondersteunen.



We zien een positieve evolutie van het aantal jeugdleden sinds 2021. In 2024 was er een sterke stijging bij het aantal jongens, en een kleine daling bij het aantal meisjes. Daardoor verschuift de verhouding van het aantal jongens en meisjes wat: van de helft meisjes naar 1/3 meisjes.



In de verdeling van de jeugdleden zien we een grotere groep bij U13. Dit komt doordat de club die de meeste jeugdleden heeft, extra ingezet heeft op activiteiten met jongeren in die leeftijdscategorie: Area 21.

Als we enkel kijken naar jeugdleden, -18jarigen, zien we 25 op 162 competitieve leden, 15.43%.

### Clubreglement jeugdsportfonds

Er werd een clubreglement opgesteld in 2021 dat rekening hield met zowel de kwalitatieve als kwantitatieve onderdelen van de jeugdsport in de clubs. Dit reglement werd in 2022 wat aangepast om de focus meer op het kwalitatieve dan het kwantitatieve te leggen.

Er werd gericht op kwaliteit, waardoor de factor kwantiteit van jeugdleden geen te grote invloed zou hebben op de ondersteuning. Achteraf zien we dat dit zeker gelukt is.

In mei 2023 werd een bijscholing georganiseerd voor de clubs die wensten in te schrijven in het Jeugdsportfonds. Daarna werd promotie gemaakt via mail en de website. Voor de praktische verwerking van de clubreglementen werd telefonisch of via videocall gewerkt. Op die manier werd zo direct mogelijk ondersteund en ingevuld. Bij de clubs die vorige jaren deelnamen kon de input hiervan gebruikt worden. Achteraf moesten nog de bewijsstukken van bepaalde items doorgestuurd worden. Indien dit niet werd doorgestuurd kon er geen rekening mee genomen worden.

De promotie van het jeugdsportfonds via scholen is niet gelukt. Tijdens wedstrijden, en andere informele momenten, werden clubs met jeugdleden bezocht, en werd de jeugdwerking besproken.

Bij de oproep voor het jeugdsportfonds in 2023 reageerden 6 van de 25 clubs met jeugdleden. Met ondersteuning van de federatie (via telefonisch contact en mail) werden de clubreglementen overlopen en ingevuld.

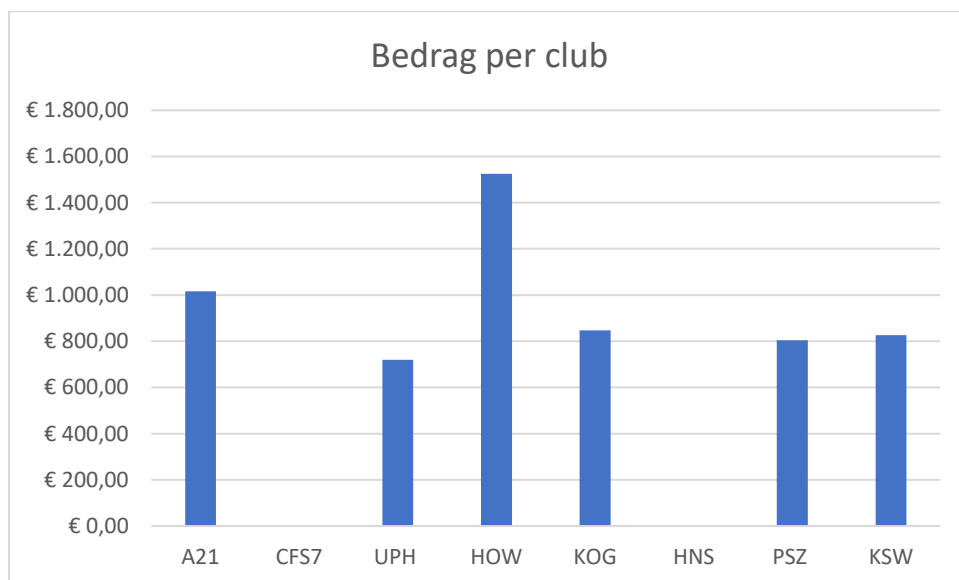
6 clubs doorliepen de ganse procedure, gaven bewijsstukken door, en verdienden voldoende punten.

Het reglement focust op volgende hoofdstukken:

1. Begeleiding van jeugdleden. De kwaliteit van de begeleiders.
2. Clubstructuur. Het aantal (nieuwe) jeugdleden en de omkadering van de jeugdleden.
3. Aanbod naar de jeugd. Welke activiteiten zijn er voor de jeugd.
4. Vernieuwende of laagdrempelige accenten en activiteiten voor jeugdleden.

Op basis van de info kregen de clubs punten volgens het clubreglement.

Club	Aantal jeugdL	Ptn JSF	€ per club
Area 21 (A21)	65	48	€ 1.016,44
Uplifting & Hype (UPH)	23	34	€ 719,98
Holthem Olympic Weightlifting (HOW)	4	72	€ 1.524,66
Koninklijk Olympic Gent (KOG)	3	40	€ 847,03
Powersport Zaventem (PSZ)	4	38	€ 804,68
Krachtsport Waregem (KSW)	4	39	€ 825,86
6			€ 5.738,64



De uitgekeerde bedragen per club, gerangschikt volgens aantal jeugdleden.

De verdeling van eigen middelen en subsidies voor de clubondersteuning.

Maximale subsidie Sport Vlaanderen	€ 4.782,20
Eigen inbreng VGPF	€ 956,44
<b>Totaal</b>	<b>€ 5.738,64</b>

## Conclusie

De clubs raken meer en meer vertrouwd met dit project, en clubs die reeds deelnamen ondervonden heel weinig problemen om opnieuw deel te nemen, vooral omdat de info van vorige jaren werd meegenomen. Andere clubs geven aan dat de verregaande ondersteuning van de federatie hen helpt om in te stappen.

## Project Kansengroepen: Jongeren met overgewicht

De Vlaamse Gewichtheffers en Powerlifting Federatie biedt initiaties krachtsport aan, aan jongeren met overgewicht. “Jongeren met overgewicht” is onze kansengroep of doelgroep. Dit initiatief past in het imago en algemeen beleid van de federatie.

Overgewicht is een groeiend probleem in Vlaanderen, vooral bij jongeren. Regelmatig sporten (sport als onderdeel van het gedrag) is een bewezen efficiënte preventie tegen de problematiek en tegen het hervallen na een verbetering. Opstart met sporten is een onderdeel van de behandeling.

Vanuit de federatie zijn er 2 uitgangspunten voor het project:

1. Zware mensen kunnen meer gewicht duwen dan lichtere mensen. Er is altijd meer spierkracht aanwezig.
2. Krachtsport met correcte begeleiding is positief voor jongeren.

Om dit efficiënt aan te pakken richten we ons naar instellingen (bv. ziekenhuizen) waar de doelgroep reeds zelf naar toe gestapt is om hun probleem (overgewicht en/of obesitas) aan te pakken. Zo hebben we een georganiseerde partner, en een gemotiveerde doelgroep.

De initiaties organiseren we met onze clubs, hun trainers en materiaal (aanwezig en door de federatie voorzien).

Zowel de instellingen en clubs hebben geen volledige dekking in Vlaanderen, dus we kijken waar we het meest efficiënt kunnen starten en duurzaam kunnen werken.

Dit project wensen we positief en extern te communiceren. Binnen dit project wensen we samen te werken met externe partners om het project beter te maken op verschillende manieren.

### Deelnemende instellingen

De meest gespecialiseerde instelling voor deze doelgroep en problematiek is het Zeepreventorium in De Haan. Dit was onze eerste partner in het verhaal. Daarnaast zijn er verschillende ziekenhuizen die een werking hebben rond de problematiek. Naast de ziekenhuizen werd samengewerkt met de sportdienst van Waregem. Die werken samen met de obesitaskliniek van Waregem.

Instelling	Contact	Opstartgesprekken	Concrete plannen maken	Effectieve initiaties
Zeepreventorium De Haan	X	X	X	X
Sportdienst Waregem	X	X	X	X
AZ Jan Palfijn	X	X	X	X
UZ Brussel	X	X		
UZ Leuven	X	X		
Ziekenhuis Netwerk Antwerpen	X			
Jessa Ziekenhuis Hasselt	X			
Ziekenhuis Oost-Limburg Genk	X			

## **De VGPF clubs**

Deze clubs liggen in de buurt van de locaties waar projecten mogelijk zijn. Zij hebben ook reeds een jeugdwerking, met specifieke trainers en materiaal.

### West-Vlaanderen

- Lift and Rise, Diksmuide
- Krachtsport Waregem
- Strengh House, Bredene. Geen VGPF club meer, maar wel in het verleden.

### Vlaams-Brabant: Rond UZ Leuven

- Primer Academy
- Crossfit Super7
- Powermove

### Vlaams-Brabant: Rond UZ Brussel

- Kale & Barbell Brussel
- Crossfit Winwin, Evere
- Powersport Zaventem

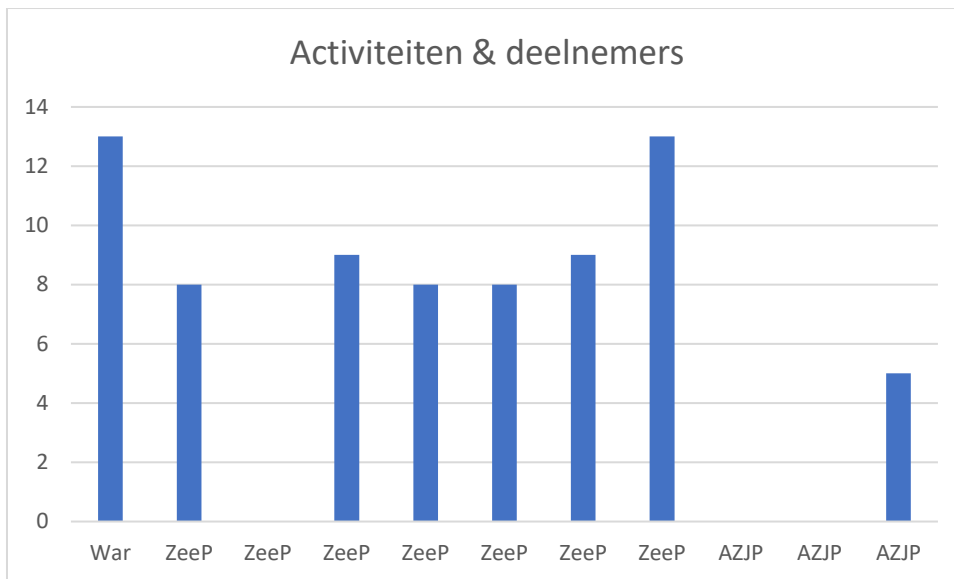
### Oost-Vlaanderen: Rond AZ Jan Palfijn, Gent

- Crossfit Endgame, Lochristi
- Newtom
- Koninklijk Olympic Gent
- Helix Krachtsport Gent
- Crossfit Gent
- Crooks Cross Fit

### Antwerpen

- Area 21, Deurne
- Uplifting x Hype, Boom

## Activiteiten en deelnemers



### Opstart activiteiten

Bij het eerste contact zijn de externe partners altijd erg positief. Iedereen ziet de link en het voordeel van de samenwerking. Echter is het erg verdeeld hoe dit project in de planning en mogelijkheid van de instellingen past.

Er werden snel verschillende locaties gekozen waar de samenwerkingen voor een eerste jaar konden plaatsvinden. Een pilootproject op verschillende locaties, om in het najaar of in 2024 volgende stappen te zetten in de samenwerking.

Bij de clubs wordt er snel bereidwilligheid gevonden om dit project mee op te nemen. Er worden zalen en trainers geselecteerd om de initiaties concreet te maken.

### Sportdienst Waregem

De Sportdienst van Waregem werkt samen met de obesitaskliniek van Waregem. Ze hebben een 16 weken sportief programma (16 woensdag namiddagen) voor jongeren met overgewicht. De kracht sport initiaties passen goed in dit programma. Er werd gekozen om 1 dag in het programma op ons te nemen, en een kracht sport initiatie te organiseren met Kracht sport Waregem. De samenwerking loopt goed, de eerste activiteit werd met Kracht sport Waregem zonder problemen op poten gezet. In het voorjaar 2023 kon deze activiteit doorgaan. In het najaar zijn er plannen gemaakt om in 2024 2 initiaties te laten doorgaan. De activiteit was positief, alle betrokkenen vonden dit een meerwaarde.

De jongeren zijn allen van in en rond Waregem, de duurzame link naar de club is goed.

## **Zeepreventorium De Haan**

Het Zeepreventorium in De Haan is de enige residentiële instelling voor jongeren met chronische aandoeningen in Vlaanderen, met specialisatie in obesitas. Het is dus het mekka voor zowel de doelgroep als kennis voor onze federatie om mee samen te werken. Er is een heel goed contact via stafmedewerker Lien Sercu, die ons een rondleiding geeft in de instelling.

Men gaat intern op zoek naar de beste groep om met ons de krachtsport initiaties te doen. Er zijn 3 groepen, waarbij groep 3 de meest sportieve groep is. Er zijn ook geregeld recidieven; jongeren die na ontslag toch weer last hebben van overgewicht. Deze jongeren komen meestal ook in groep 3. Groep 1 en 2 schat men momenteel motorisch te beperkt om de initiaties te kunnen volgen.

Qua instelling zijn zij het meeste interessant: de doelgroep is er intern, dus quasi de hele tijd, aanwezig. Er zijn kinesisten als begeleiders, en zij kunnen ook gemakkelijk opgeleid worden in de sport. Ter plaatse hebben ze een sportzaal. Dat is belangrijk want er is geen VGPF club echt dichtbij. Wel sportclubs in de buurt waarmee we goede contacten hebben, in Jabbeke, Bredene en Oostende. Het Zeepreventorium heeft een waarmee ze met een groep een uitstap kunnen maken. Uiteindelijk zijn de eerste initiaties in Strength House in Bredene doorgegaan, met VGPF coaches en de doelgroep met begeleiders die ter plaatse kwamen. Er werd hiervoor gekozen omdat het materiaal ter plaatse is, en men zo kon inschatten wat ideaal materiaal is. De hebben voor onze sport per definitie zwaar materiaal, dus willen we het transport tot een minimum beperken.

Na enkele succesvolle initiaties hebben we materiaal gekocht om ter plaatse te brengen. Zo kunnen de interne bewoners in principe dagelijks krachtsport beoefenen. Eerst werd een bijscholing georganiseerd voor de kinesisten/begeleiders van de bewoners. Zo konden zij mee de begeleiding verzorgen en konden we de toestellen zonder problemen achterlaten.

Naast de activiteiten konden de mensen van het Zeepreventorium informatie geven over de opstart van de nieuwe conventie voor Pediatrische Multidisciplinaire Obesitas Centra. Deze conventie wordt met expertise van het Zeepreventorium in samenwerking met het Riziv opgestart vanaf 2024. Verder meer info.

Naar duurzaamheid toe is het een tweeledig verhaal. Daar het materiaal permanent aanwezig is, en de begeleiders al een bijscholing kregen, kunnen de krachtsport trainingen laagdrempelig continu doorgaan. Dit voor zowel de duur van het project, als daarna. Echter het is de bedoeling van de instelling de jongeren zo snel mogelijk beter te maken en naar huis terug te sturen. De bewoners komen vanuit gans Vlaanderen en soms zelfs Wallonië. Het is dus onmogelijk een specifieke club voor te stellen om later bij aan te sluiten. We geven wel de locaties van de clubs mee, in de hoop dat geïnteresseerde jongeren er dicht bij wonen en de weg er naar toe vinden.

## **AZ Jan Palfijn Gent**

Er was snel positief contact met het ziekenhuis, al was duidelijk dat ze geen programma hadden waarin de krachtsport initiaties passen. Enkel een vrijblijvend individueel programma. Vanuit de medische verantwoordelijken was er bereidwilligheid om samen te werken, maar in de praktijk was het moeilijk iets te organiseren. Ons voorstel was voor hen de ideale voorzet om met een beweegprogramma te beginnen. De verantwoordelijke zijn we zelf gaan opzoeken, waarna we samen een programma hebben samengesteld om in september van start te gaan. Terwijl we met de clubs de initiaties organiseerden hebben we van het ziekenhuis niets meer gehoord.

Toen we eindelijk weer contact kregen, werd duidelijk dat de contactpersoon het ziekenhuis had verlaten, en de vervangster niet op de hoogte was. Enkele geplande initiaties moesten worden geannuleerd en het project liep vertraging op. Na veel inspanning is het toch gelukt om met een groep in een VGPF club af te spreken en een initiatie te laten doorgaan.

## Flyer

Op basis van de input van het ziekenhuis is werk gemaakt van een flyer. 'Hoe laagdrempeliger de activiteit, hoe gemakkelijker het is om af te zeggen.' Om dit tegen te gaan werd er een flyer ontworpen die de deelnemers motiveert om de verschillende initiaties te voltooien. En dus terug te keren om iets meer te doen. Terugkeren naar de volgende initiatie is één, terugkeren naar de sport en een VGPF club kiezen is een latere doelstelling.



# VGPF

**IK DOE...  
KRACHTSPORT**

Krachtsport is gezond! Leuk! Geschikt voor de jeugd!

Het ontwikkelt je...

- Kracht
- Lenigheid
- Evenwicht
- Coördinatie
- Explosiviteit

**We willen jou er bij!**

In elke Vlaamse provincie zijn er clubs.  
Meer info en contactgegevens op:

**VGPF.be**



# VGPF

**IK LEER...  
KRACHTSPORT**

Ik neem deel aan de initiaties krachtsport via de Vlaamse Gewichtheffers en Powerlifting Federatie.

Ik.....  
(naam)

- kan squatten
- ken de snatch techniek
- ken de clean & jerk techniek
- kan ... kg (power) snatch
- kan ... kg clean & jerk
- kan ... kg bench press
- kan ... kg deadlift





## UZ Brussel en UZ Leuven

Op beide locaties is het project positief onthaald geweest. Er zijn goede vergaderingen geweest waarbij het project en de werking van het ziekenhuis werden besproken. De VGPF had in de regio van de ziekenhuizen ook al contact met minstens 2 clubs per locatie die bereid waren om initiaties te organiseren. Er kwam echter geen connectie naar iemand in het ziekenhuis die met mij de praktische uitwerking kon maken, en iedere keer werd een opstart naar later verschoven.

In de obesitaskliniek van UZ Leuven werkt men enkel met volwassenen. Door het instappen als PMOC zet het ziekenhuis ook de stap om duurzaam met kinderen met overgewicht te werken. Daarbij zit de opportuniteit.

In Brussel sprak men van 2 soorten groepen patiënten: de mensen uit Brussel zelf, en de mensen uit de rand van Brussel. Ze hebben elk een verschillend profiel. Vanuit de VGPF werden clubs geselecteerd die voor beide profielen een goede match waren. Daar konden initiaties doorgaan, en kon er nadien als lid aangesloten worden.

## Pediatriesch Multidisciplinair Obesitas Centrum (PMOC)

De verschillende ziekenhuizen en het Zeepreventorium hebben samen hun werking in een conventie gegoten, die de behandeling van jongeren met overgewicht vastlegt. De behandeling komt in verschillende lijnen van zorg.

- 0<sup>e</sup> lijn: Huisartsen, CLB, psychologen.
- 1<sup>e</sup> lijn: Intensieve zorgen, locaties met specialisatie op 1 discipline. Screening, ambulante.
- 2<sup>e</sup> lijn: Multidisciplinair centrum: een combo van specialisten, meestal in een ziekenhuissetting. Maximum 25 ambulante ziekenhuizen (PMOC) die gespecialiseerd zijn in deze materie, verspreid in Vlaanderen. Er is een budget als ze de opgelegde richtlijnen volgen. Binnen deze lijn is er een geen sportcomponent, wel een actieve doorverwijs naar sport.
- 3<sup>e</sup> lijn: het Zeepreventorium, de enige residentiële multidisciplinaire instelling voor jongeren met chronische aandoeningen in Vlaanderen. Is regionaal en federaal aangestuurd.

In iedere PMOC (Pediatriesch Multidisciplinair Obesitas Centrum) is er 1,8 VTE voorzien voor de instelling vanuit het Riziv. Onder andere voor een coördinator, waarmee de federatie gemakkelijker in contact kan komen om de krachtsport initiaties te organiseren. We hebben een lijst met instellingen gekregen die vanaf 2024 starten met de PMOC, we hebben hen allen gecontacteerd.

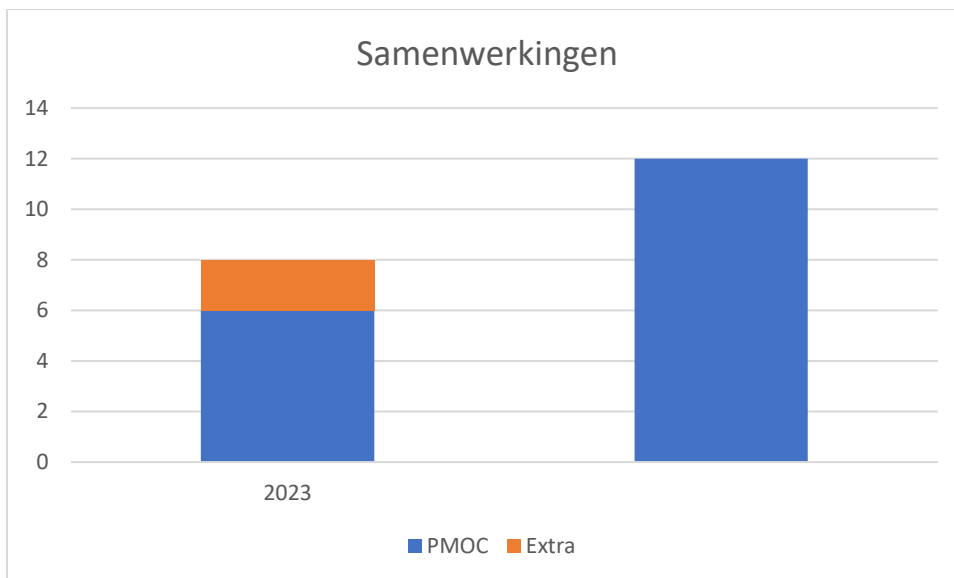
Het werd in 2023 duidelijk dat ziekenhuizen de boot afhielden tot duidelijk werd wat wel of niet in de conventie mogelijk was inzake de samenwerking met ons.

De Lijst met PMOC vanaf 2024

	Ziekenhuis	Locatie
1	UZ Antwerpen	Edegem, Antwerpen
2	AZ Voorkempen en AZ Klina	Malle, Antwerpen
3	ZNA Middelheim Antwerpen (Koningin Paola Kinderziekenhuis)	Antwerpen, Antwerpen
4	UZ Brussel	Jette, Brussel
5	Vzw Jessa Ziekenhuis	Hasselt, Limburg
6	Ziekenhuis Oost-Limburg	Genk, Limburg

7	AZ Maria Middelaes	Gent, Oost-Vlaanderen
8	AZ Alma	Eeklo, Oost-Vlaanderen
9	AZ Jan Palfijn Ziekenhuis	Gent, Oost-Vlaanderen
10	UZ Leuven	Leuven, Vlaams-Brabant
11	AZ Sint-Jan Brugge	Brugge, West-Vlaanderen
12	AZ Delta vzw	Roeselare, West-Vlaanderen

Hieronder zien we dat in 2023 we reeds de helft van de PMOC contacteerden en op verschillende niveaus mee samenwerkten, plus 2 extra instellingen. Vanaf 2024 is er met elke PMOC contact genomen en een voorstel gemaakt tot samenwerking.



Bij de opstart tweedaagse van de PMOC hebben we gevraagd of we ons mochten voorstellen. we zijn niet mogen gaan, maar hebben ons project in een ppt doorgestuurd.

## Beleidsfocus Kansengroepen

- ◆ Project ondersteund door Sport Vlaanderen
- ◆ 2 uitgangspunten
  1. Zware mensen kunnen meer gewicht duwen dan lichtere mensen. Er is altijd meer spierkracht aanwezig.
  2. Krachtsport met correcte begeleiding is positief voor jongeren.
- ◆ Reeds opgestart in het Zeepreventorium, Sportdienst Waregem en Jan Palfijn, Gent

## Samenwerking Rugby Vlaanderen

Rugby Vlaanderen heeft ook een project lopen in het Zeepreventorium. Beide projecten hebben als doel het sportieve gedrag te stimuleren, echter met een andere insteek. Zij focussen op de sociale factor, wij op het feit dat de beweging erg gepast is voor de doelgroep. In overleg werd er gestart met een 'boek' met laagdrempelige oefeningen gericht op romp/core en beenkracht. Waarbij de rugby focust op de core en wij op de beenkracht. 2 keer werd er overlegd, wat leidde tot een aanzet van een laagdrempelig oefenboek.

De bedoeling is dat dit oefenboek ter beschikking staat van de kiné's/begeleiders en de bewoners van het Zeepreventorium. Het kan hen helpen goede oefeningen te selecteren om aan krachttraining te doen.

Inhouden werden reeds geselecteerd. Dit moet nog verder vormgegeven worden. Herlezen om de inhoud aangepast te maken aan de doelgroep (lees- en uitvoer niveau).

### **Samenwerking Eetexpert**

De mensen van Eetexpert waren reeds bij het schrijven van het project een partner. Zij hebben erg veel expertise in dit onderwerp en doelgroep. Via de samenwerking met Demos was het mogelijk enkele coaching sessies vast te leggen.

De leervraag van het traject: Hoe kunnen we dit project goed intern en extern communiceren? Met goed bedoelen we niet-stigmatiserend, doelgericht naar verschillende stakeholders, keuze van medium, inhoud, duurzaam, promotioneel.

Het coachingstraject is voor ons geslaagd als de verschillende doelgroepen van de communicatie de boodschap opnemen, en er duurzaam en positief mee aan de slag gaan. Dat dit zorgt voor extra deelname, extra betrokkenheid en extra promotie voor de sport en/of kansengroepen.

Op 30/08/2023 kwamen we voor een eerste keer samen in hun kantoor in Leuven, en verder is er voor 2 verdere sessies mailverkeer geweest. Dit resulteerde in specifieke communicatie op onze website en socials, en input op de presentatie van het project naar de PMOC.

### **Demos**

Demos hielp mee het project schrijven, en op de rails houden tijdens het jaar, dit lees je in de samenwerking met Eetexpert hierboven. Bij de samenwerkingen met Eetexpert en het Vlaams Instituut Gezond Leven werd het duidelijk dat zij dit goed genegen waren. Zo goed, dat zij dit voor hun eigen doeleinden wensten te gebruiken, en het project voor hun kar spanden.

Met de middelen en mogelijkheden van de VGPF en de clubs is het moeilijk om het project te groot te zien. Te ver springen zou het project minder efficiënt en mogelijk maken. Het Vlaams Instituut Gezond Leven wou een onderzoek koppelen met als doel het uitbreiden van de scope van coaches Bewegen op Verwijzing van enkel volwassenen naar ook jeugd. Hoe interessant deze mogelijk uitkomst, het zit niet in ons project, dankzij de steun van Demos.

### **Samenwerking Gezond Sporten**

Er werd een meeting gehouden met Joke De Prest van Gezond Sporten. Gezond Sporten is de premisse van ons project goed genegen. Intern wensen zij kracht sport voor jongeren en kracht sport als gezondheidsbevorderend gedrag in de verf zetten. Ze wensen dan ook graag de resultaten van het

project mee te communiceren op hun kanalen, waar ze reeds aandacht besteden aan het onderwerp krachtsport. Gezond Sporten maakt vaak de link tussen krachtsport en fitness, een stap die wij niet maken.

## Verloop project

Sinds de start van het project organiseerden we de opstart waar mogelijk, zoals hierboven beschreven. Het was meer interessant om in enkele locaties zo ver mogelijk te geraken als een pilootproject, dan op zoveel mogelijk locaties weinig van de grond te krijgen. Zo kregen de eerste samenwerkingen als pilootproject vorm. Dit geldt voor het Zeepreventorium, Waregem en Gent. Indien mogelijk was er verder gegaan in Leuven en Brussel, maar dit werd door hen onvoldoende ondersteund.

In december is er een aanpassing van het budget aangevraagd, omdat de focus in 2023 meer lag op voorbereiding, organisatie en materiaal, dan het effectief uitvoeren van de initiaties. Binnen het onveranderd totaalbudget werden bedragen verschoven, en op die manier hebben we de deelnemende clubs kunnen ondersteunen met materiaal voor 2024.

## Communicatie

De federatie communiceerde op verschillende manieren over de beleidsfocus. Zowel voor de organisatie als de promotie van het project.

- Mailverkeer en telefonisch door personeel Jord & Brand. Ook tijdens activiteiten in de clubs kwam het project aan bod.
- Via wedstrijden door bestuursleden. Het inlichten van club en clubmedewerkers over de inhoud, belang en meerwaarde van het project.
- Op 28/02/2023 werd tijdens de interclubwedstrijd powerlifting de aanwezig clubs ingelicht over het project tijdens een bijeenkomst tussen de middag.
- Op 2/08/2023 werd op een bijeenkomst van coaches het project en specifiek de bijscholing voor de begeleiders in het Zeepreventorium besproken; de aanpak en nodige materiaal.
- Website en sociale media. Ondersteuning inhoudelijk van Eetexpert, ondersteuning in uitvoering door Emiel Vancraeynest.
- Beeldmateriaal tijdens de activiteiten. Voorzichtig mee omgesprongen gezien de doelgroep. Er werd materiaal aangekocht om dit mogelijk te maken.
- Kader en banner voor in de ruimtes van de initiaties: techniekondersteuning en motivatie.
- Ontwerp en drukken van flyers voor de deelnemers.

## Trainers

Isabelle Steenhaut	Factuur	ZeePreventorium, Jan Palfijn
Lies Defreyne	Verenigingswerk	ZeePreventorium, Waregem
Anneline Vandenabeele	Verenigingswerk	ZeePreventorium
Gregory Dekeyser	Factuur	ZeePreventorium
Jozef Lazou	Factuur	Waregem
Tom Demunter	Factuur	Waregem

Voor de eerste trainingen in het Zeepreventorium kozen we voor lesgeefster Isabelle Steenhaut, die ook kinesiste is. Dit gaf vertrouwen ter plaatse en bij de begeleiders, die ook kinesisten zijn.

## **Materiaal**

Met het budget werd verschillend materiaal aangekocht ter ondersteuning van de initiaties. Er werden bars, racks, gewichten en ondersteunend materiaal gekocht. Dit voor zowel gewichtheffen als powerlifting gerichte initiaties.

Het materiaal wordt gebruikt in de initiaties, en wordt ter plaatse in de clubs en het Zeepreventorium gelaten.

In 2023 werd er beslist om extra materiaal aan te kopen (zie punt 'verloop project'), waardoor we beter voorbereid zijn op de activiteiten in 2024.

## **Duurzaamheid project**

Op elke locatie proberen we de ideale match te maken tussen de instelling en de VGPF clubs. Aan de kant van de clubs kiezen we clubs uit de buurt, die ook een werking hebben waarbij de doelgroep na de initiaties kunnen aansluiten.

Het is duidelijk dat overgewicht en obesitas ook een socio-economische link hebben. Dus moet er in het duurzame verhaal op ingespeeld worden. We denken hierbij aan lidgeld, maar ook aan locatie en het gezin. Locatie: we dienen het transport naar de club zo kort en goedkoop mogelijk maken. Voorlopig kunnen we enkel aan de afstand werken.

Na de initiaties, als er een keuze kan gemaakt worden om bij een club aan te sluiten, wordt gevraagd of ook de ouders zin hebben om aan te sluiten. Dit is een good practice die in verschillende clubs reeds zijn vruchten heeft afgeworpen (o.a. Division 92 Dendermonde, Holthem Olympic Weightlifting). Zo wordt het transport efficiënter (de ouder moet niet 2 keer heen en terug, of blijft niet gewoon wachten). Er kan ook een toegift gedaan worden in het lidgeld als familie.

## **Conclusie**

Alle stakeholders zijn positief over dit project, maar het is erg moeilijk om de ziekenhuizen in beweging te krijgen. Clubs zelf kunnen snel schakelen, er is geen probleem om in enkele weken initiaties mogelijk te maken.

In 2024 start van de conventie: in elke PMOC is er een coördinator die de ideale aanspreekpunt en organisator is voor het concreet maken van de initiaties.

Het is wel duidelijk dat er enige restricties zijn vanuit de instellingen. Er zijn 2 redenen.

- Onze premisse dat krachtsport geschikt is voor jongeren: wordt effectief gevoeld.
- Het probleem dat onze gezondheidszorg zich vooral richt op ziekenzorg. Ondanks dit project een goede match heeft met de preventie en behandeling van de problematiek, houden de ziekenhuizen zich er van af; ze zien dit niet als hun taak.

Deze 2 redenen die het project moeilijkheden geven echt vlucht te nemen komen gelukkig niet overal voor. Dit is afhankelijk van de verantwoordelijken per locatie. We merken bij locaties waar deze zaken niet spelen, er heel snel en kwalitatief kan geschakeld worden. En van het grootste belang is dat dit

goed is in het Zeepreventorium. Daar werkt men sinds de levering van het materiaal en de bijscholing van de begeleiders wekelijks meerdere keren aan de fitheid en kracht van de jongeren. Zij zijn er zelf ook erg positief over. De hoop bestaat dat dit een dominosteen is dat de andere instellingen overtuigd om de volgende stappen te zetten.

## CONCLUSIE

De VGPF heeft de transitie naar gesubsidieerde federatie goed verteerd en is op verschillende vlakken sterk gegroeid. De VGPF maakt bewuste keuzes in haar werking, en richt zich hierbij primair naar de doelstelling van al haar leden, namelijk de competitieve sportbeoefening. Na de corona jaren zijn de activiteiten en hun deelnames sterk gegroeid. Vooral het powerliften zit in de lift.

De deelnames zijn kunnen groeien door de stijgende ledengroei, de federatie heeft zijn hoogste ledenaantal ooit in clubs en individuele leden. De aansluitingen groeien door onze werking en aanbod te presenteren aan krachtsport clubs die de samenwerking positief evalueren. Deze inspanningen lonen, want ons motiveert om de federatie zowel kwalitatief en kwantitatief verder uit te bouwen.

De werking evolueert positief en professionaliseert op alle vlakken. Ethiek, juridisch, club en coach en scheidsrechters en vrijwilligers ondersteunend. Daarnaast zetten we in op verschillende beleidsfocussen zoals jeugdsport en laagdrempelig sporten. De inspanningen lonen, de clubs zijn positief over de ingeslagen weg en ondersteuning.

## Deel 4: Financieel verslag

### Jaarverslag 2023

De Algemene Vergadering van de VGPF wordt georganiseerd op vrijdag 24/05/2024. Daarom is het voorlopig niet mogelijk onderstaande documenten voor te leggen. Na bevestiging op de AV, worden deze aan de nodige stakeholders voorgelegd.

- Resultatenrekening
- Balans analytische rekeningen
- Balans
- Jaarrekeningen

### Sociale balans

De Vlaamse Gewichtheffers en Powerlifting Federatie is vrijgesteld van het publiceren van een sociale balans wegens minder dan 10 werknemers.