



**VLAAMSE  
TRAINERSCHOOL**  
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES  
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

## EEN INITIATORCORSUS EN/OF TRAINER C BIJ JOU IN DE CLUB IN 2027?

---

Fantastisch! Zo geef je lesgevers uit jouw club en regio een perfecte gelegenheid om een basiscursus voor trainers dichtbij huis te volgen.

*De Vlaamse Trainersschool/Sport Vlaanderen en de Gymnastiekfederatie organiseren jaarlijks tal van cursussen verspreid over heel Vlaanderen. Voor 2027 kan je je kandidaat stellen voor:*

- Een volledige initiatorcursus gymnastiek of kleutergym
- Module 1 Start 2 Coach
  - ➔ Start 2 Coach behoort zowel tot module 1 van Initiator als Trainer C
- Trainer C module 2 (discipline-overschrijdend)
- Trainer C TTm, TTj, Acro, Tumbling of Trampoline (enkel module 3&4)
  - ➔ Trainers die reeds een diploma initiator hebben, zijn vrijgesteld van module 2. Soms is het daarom interessant om enkel module 3 en 4 (discipline specifiek) te organiseren.
- Trainer C TTm, TTj, Acro, Tumbling of Trampoline **volledig** (Start 2 coach, module 2,3 en 4)

*Heb je interesse in de initiatorcursus Freerunning en Parkour of Ritmiek, neem dan contact op met ons om de specifieke aspecten te bespreken ([info@gymfed.be](mailto:info@gymfed.be)).*

Weet je nog niet goed wat het doel is per opleiding? Bekijk onze infopagina over elke opleiding:  
[Trainer : Gymfed](#)

We verwachten van de clubs die zich kandidaat stellen een engagement op **3 vlakken**:

### 1 SPORTERS VOORZIEN TIJDENS EEN AANTAL LESMOMENTEN EN TIJDENS HET EXAMEN

---

Tijdens de gevraagde periode moeten het niet steeds dezelfde sporters zijn, er kan gewerkt worden met 'shiften', maar er dienen wel steeds het minimumaantal gevraagde sporters gelijktijdig aanwezig te zijn.

#### Initiator Gymnastiek

- ✓ Voorlaatste namiddag cursus: 3-tal voorbeeldgymnasten om helperstechnieken te oefenen
- ✓ Laatste voormiddag cursus (4u): 20-tal recreatieve gymnasten (vanaf 7 jaar – richtlijn: niveau ster 3 en ster 4 van Gymstars)
- ✓ Halve dag examen (4u): 20-tal recreatieve gymnasten (vanaf 7 jaar – richtlijn: niveau ster 3 en ster 4 van Gymstars)

#### Initiator Kleutergym

- ✓ Laatste dag cursus (4u): 20-tal kleuters (1<sup>ste</sup> tot 3<sup>de</sup> kleuterklas)
- ✓ Halve dag examen: 20-tal kleuters (1<sup>ste</sup> tot 3<sup>de</sup> kleuterklas)

#### Trainer C



**VLAAMSE  
TRAINERSSCHOOL**  
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES  
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

- ✓ Bij opleidingen Trainer C worden er enkel gymnasten van de club verwacht indien de cursisten zelf onvoldoende gymnasten kunnen voorzien.
- ✓ Voor Module 3 in de discipline Acro voorziet de club minstens 1-2 duo's en 1-2 trio's gedurende de volledige opleiding. Dit moeten niet steeds dezelfde gymnasten zijn, elkaar afwisselen is mogelijk.

## 2 RESERVATIE VAN DE GESCHIKTE ACCOMMODATIE

### 2.1 THEORIE: VEREISTEN VERGADERZAAL OF KLASLOKAAL

- ✓ **Wifi gelijktijdig toegankelijk voor docent én cursisten** (essentieel voor lesverloop!)
- ✓ Tafels en stoelen in U-opstelling of klasopstelling voor minstens 25 personen
- ✓ Voldoende stopcontacten en/of verdeelstekkers (om laptops van deelnemers op te laden)
- ✓ Beamer en scherm of smartboard
- ✓ Voldoende ruimte (evt. in aangrenzend lokaal) om activerende werkvormen uit te voeren (vb. EHBO)

### 2.2 PRAKTIJK: VEREISTEN SPORTHAL OF TURNZAAL

Initiator Gymnastiek	Initiator Kleutergym
2 springplanken + 2 minitrampolines	Klein materiaal (kegels, hoepels, ballen, pittenzakjes,...)
4 lange matten + 4 valmatten	2 springplanken + 1 minitrampoline
2 plinten	2 lange matten + 2 valmatten
3 sportramen	2 plinten
2 balken en 6 banken	3 sportramen
1 rekstok + 1 herenbrug	1 balk en 4 banken
Springtouwen (min. 10 individuele touwen, min. 2 DD touwen)	1 rekstok of damesbrug of herenbrug
Klein materiaal (kegels, hoepels, ballen, pittenzakjes,...)	Springtouwen (min. 10 individuele touwen)
Werpmatjes – (kleine) spottermatjes	Werpmatjes – (kleine) spottermatjes
Hulpblokken	Hulpblokken – steps - Wesco-blokken

Trainer C Module 2	Trainer C M3,4 TTm	Trainer C M3,4 TTj	Trainer C M3,4 Acro	Trainer C M3,4 Tumbling	Trainer C M3,4 Trampoline
2 springplanken + 2 minitrampolines 4 lange matten + 4 valmatten 2 plinten 2 blokken 3 sportramen 2 balken en 6 banken Klein aanvullend materiaal	1 springplank 1 minitrampoline 4 valmatten 2 blokken Sprong Brug met ongelijke leggers Rekstok Balk (bij voorkeur zowel een lage als wedstrijdbalk) Grond (verend) Grote trampoline Klein aanvullend materiaal	1 springplank 1 minitrampoline 4 valmatten 2 blokken Grond (verend) Paard Paddenstoel Ringen Sprong Brug met gelijke leggers Rekstok Grote trampoline Klein aanvullend materiaal	4 valmatten 2 blokken Steuntjes Grond (liefst verend) Acro lounge Saltogordel Klein aanvullend materiaal Indien geen verende grond: plint + minitrampoline	1 springplank 4 valmatten 2 blokken Grond (verend) Grote trampoline Fasttrack Tumblingbaan Klein aanvullend materiaal	1 springplank Minitrampoline 3 Grote Trampolines (met valmatten rond) Grond 2-3 extra valmatten Klein aanvullend materiaal

→ De accommodatie dient exclusief voor deze cursus voorbehouden te worden (geen andere groepen in de zaal) om de kwaliteit van de opleiding en de oefenmogelijkheden van de cursisten te garanderen.

- De accommodatie wordt bij voorkeur gratis ter beschikking gesteld door club en/of gemeente. Uitzonderlijk is een vergoeding mogelijk (€5/u voor theorielokaal - € 15/u voor volledige sporthal). Tip indien de accommodatie via de gemeente/stad voorzien wordt: vraag eens of ze dit bij uitzondering gratis kunnen aanbieden voor een erkende trainersopleiding.
- Wifi is een must voor Start 2 Coach.
- Wifi en extra aanwezig materiaal is een meerwaarde voor Initiator en Trainer C.

## 2.3 NODIGE RESERVATIES

We geven graag een voorbeeld van een lessenrooster per discipline. Kleine verschuivingen zijn mogelijk in overleg.

### Initiator Gymnastiek

Cursusonderdeel	Dag	Timing	Soort accommodatie
Module 1 Start 2 Coach: Lessen	Dag 1	9.00 – 17.30 uur	Theorie
	Dag 2	9.00 – 13.00 uur	Theorie
		13.30 – 16.30 uur	Praktijk
Module 2/3: Lessen	Dag 1	9.00 – 12.00 uur	Theorie
		13.00 – 17.00 uur	Praktijk
	Dag 2	9.00 – 17.00 uur	Praktijk
	Dag 3	9.00 – 17.00 uur	Praktijk
	Dag 4	9.00 – 17.00 uur	Praktijk
	Dag 5	9.00 – 17.00 uur	Praktijk
	Dag 6	9.00 – 17.00 uur	Praktijk
Module 4: Reflectiemoment		19.00 – 21.00 uur OF 10.00 – 12.00 uur	Theorie
Module 2/3: Examen		9.00 – 13.00 uur OF 13.00 – 17.00 uur	Theorie én praktijk gelijktijdig

### Initiator Kleutergym

Cursusonderdeel	Dag	Timing	Soort accommodatie
Module 1 Start 2 Coach: Lessen	Dag 1	9.00 – 17.30 uur	Theorie
	Dag 2	9.00 – 13.00 uur	Theorie
		13.30 – 16.30 uur	Praktijk
Module 2/3: Lessen	Dag 1	9.00 – 11.00 uur	Theorie
		11.00 – 17.00 uur	Praktijk
	Dag 2	9.00 – 17.00 uur	Praktijk
	Dag 3	9.00 – 17.00 uur	Praktijk
	Dag 4	9.00 – 17.00 uur	Praktijk
	Dag 5	9.00 – 13.00 uur	Praktijk
Module 4: Reflectiemoment		19.00 – 21.00 uur OF 10.00 – 12.00 uur	Theorie
Module 2/3: Examen		9.00 – 13.00 uur OF 13.00 – 17.00 uur	Theorie én praktijk gelijktijdig



### Trainer C

Cursusonderdeel	Dag	Timing	Soort accommodatie
Module 2: Sporttechnische aspecten Trainer C	Introductie	1 uur	Online (geen accommodatie)
	Dag 1	9.00 – 10.30	Theorie (bij voorkeur in een theorielokaal)
		10.30 – 17.00	Praktijk
	Dag 2	9.00 – 17.00 uur	Praktijk
	Dag 3	9.00 – 14.00 uur of 13.00 – 18.00	Praktijk
		3 uur	Online (geen accommodatie)
Module 3: Trainingspraktijken en coaching Trainer C	Dag 1	9.00-18.00 uur	Praktijk
	Dag 2	9.00-18.00 uur	Praktijk
Module 4: Stage Trainer C	Reflectiemoment	2 uur	Online (geen accommodatie)

→ Indien bovenstaande dag- en/of uurregeling niet zou lukken voor de accommodatie kan dit nog aangepast worden in overleg.

### 3 CONTACTPERSOON BINNEN DE CLUB DIE LOKALE ZAKEN OPVOLGT

- ✓ Eén aanspreekpunt voor Gymfed in voorbereiding van de cursus
- ✓ Aanwezig bij opstart van de cursus voor praktische zaken en afspraken met docent en cursisten
- ✓ Toezicht houden tijdens halve dag schriftelijk examen
- ✓ Zorgen dat de accommodatie altijd tijdig beschikbaar/open is en het nodige materiaal aanwezig is
- ✓ Lokale promotie van de cursusorganisatie om voldoende deelnemers te hebben (Start2Coach, Initiator & Trainer C M2 = min. 12; Trainer C M3-4 Tum, TTm, Acro = min. 8; Trainer C M3-4 Tra = min. 5; Trainer C M3-4 TTj = min. 6)

### STEL JE KANDIDAAT!

Lijkt dit iets voor jullie? Vul het [aanvraagformulier](#) in voor 03/05/2026. Op basis van alle binnengekomen kandidaturen zal er in mei een planning worden opgemaakt voor 2026. Hierbij wordt rekening gehouden met de accommodatie, de regionale spreiding, beschikbare periode(s), beschikbare docenten, ...

Nog vragen? Neem dan contact op met [zaralucas@gymfed.be](mailto:zaralucas@gymfed.be) (Initiator) of [sofierubbrecht@gymfed.be](mailto:sofierubbrecht@gymfed.be) (Trainer C).

Als de club bovenstaande engagementen kan aangaan zullen **de Vlaamse Trainersschool/Gymfed** zorgen voor:

- Ervaren en gekwalificeerde docenten voor het geven van alle lessen
- Administratieve opvolging van inschrijvingen en betalingen
- Communicatie met cursisten
- Aanspreekpunt voor lokale verantwoordelijke
- Algemene promotie van de opleiding



**VLAAMSE  
TRAINERSSCHOOL**  
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES  
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

- Dragen van kosten voor cursusmateriaal, betaling docenten en eventueel accommodatie