



# G-sport in je sportclub

HANDLEIDING

## INHOUD

<b>Inleiding</b>	<b>06</b>
<b>Actieplan voor het opstarten van een G-werking</b>	<b>10</b>
Informeren en analyseren	16
Afbakenen	20
Vorbereiden	23
Uitvoeren	30
Evalueren en bijsturen	35
<b>Doelgroepen</b>	<b>40</b>
<b>G-sportlandschap</b>	<b>50</b>
<b>Referentielijst</b>	<b>58</b>



**Inleiding**

# WAT IS G-SPORT?

## ALGEMEEN

G-sport is de verzamelnaam voor **elke sportbeoefening of aangepaste bewegevorm van personen met beperking, psychische kwetsbaarheid of chronische aandoening**. Met de term G-sport kunnen sportclubs en andere organisaties aangeven dat hun aanbod open staat voor personen met een beperking, psychische kwetsbaarheid of chronische aandoening.

Het idee om als sportclub het aanbod open te stellen voor G-sporters groeit vaak spontaan, bijvoorbeeld via iemand binnen de club die werkzaam is in de zorgsector of een persoon in de familie heeft met een beperking. Soms krijgt de club een **specifieke vraag** naar G-sport waarop ze een antwoord wil bieden. De drijfveer om als club zich open te stellen voor G-sport kan ook ruimer bekeken worden, bijvoorbeeld om de club te verrijken of een bijdrage te leveren aan de maatschappelijke integratie van G-sporters.



## 5 DREMPELS

Sporten en bewegen zorgt bij personen met een beperking voor een **verbetering op verschillende vlakken**: uithoudingsvermogen, spierkracht, coördinatie, sociale competenties...

**De G-sporters zelf geven vooral het 'plezier beleven' en 'een goede gezondheid' aan als de belangrijkste motieven om aan sport te doen.**

De G-sporters zelf geven vooral het **'plezier beleven' en 'een goede gezondheid'** aan als de belangrijkste motieven om aan sport te doen.

Vaak botsen ze echter op drempels die sportparticipatie bemoeilijken of verhinderen.

De **5 belangrijkste drempels** zijn (Scheerder et al., 2018):

- De beperking zelf
- Het afhankelijk zijn van anderen om er te geraken
- Het te beperkt aanbod
- Gebrek aan infrastructuur
- De kostprijs

Als sportclub kan je deze drempels verlagen of wegnemen en kan je zo een steentje bijdragen aan de sportparticipatie van personen met een beperking. Zeker als je weet dat de populariteit van sporten in clubverband groter is bij personen met een beperking dan bij personen zonder een beperking (Scheerder et al., 2018). Met een G-sportaanbod in je club bezorg je mensen een leuke sportieve tijd en help je hun grenzen te verleggen.



## OVER DEZE BROCHURE

In **hoofdstuk 2** vind je een actieplan voor het integreren van G-sporters in je club. Het is geen kant-en-klare handleiding die succes garandeert, maar wel een leidraad die je club een flink eind op weg kan helpen. Als alles weloverwogen en gestructureerd gebeurt, zal de kans op succes des te groter zijn. Elke situatie moet echter apart bekeken en aangepakt worden in functie van de mogelijkheden van je club.

Je kan als club ook niet op alles anticiperen en alles tot in de puntjes voorbereiden. Sommige problemen zullen en kunnen aangepakt worden als ze zich aandienen en uit zaken die minder goed lopen kan je leren om bij te sturen.

In **hoofdstukken 3 en 4** vind je respectievelijk een beschrijving van de verschillende doelgroepen, het G-sportlandschap.

02

ACTIEPLAN

**Integreren van  
G-sporters in je club**

# 01

## INFORMEREN EN ANALYSEREN

### ALGEMEEN

- Verzamel algemene informatie over G-sport.
- Neem contact op met de sportdienst van je stad of gemeente.
- Neem contact op met je sportfederatie.
- Neem contact op met de regionale consultant G-sport van Sport Vlaanderen/VGC.

### INTERN

- Creëer draagvlak binnen het bestuur van je club.
- Stel een werkgroep samen.
- Duid één of twee G-verantwoordelijken aan voor de G-werking.

### EXTERN

- Lijst de bestaande (sport)clubs met een G-werking op.
- Bezoek eens een bestaande G-werking.
- Lijst de vindplaatsen op.
- Stel jouw organisatie voor aan vindplaatsen en peil naar de noden en behoeften
- Ga op zoek naar partners.

# 02

## AFBAKENEN

### AFBAKENEN

- Bepaal welke discipline je wil aanbieden.
- Kies je doelgroep(en).
- Buitengewoon onderwijs.
- Kies een leeftijdscategorie.
- Stem je aanbod af op het reeds bestaande G-sportaanbod.
- Formuleer doelstellingen.

***Als je sportclub G-sporters wil integreren in de club dan kan je dat maar beter gestructureerd aanpakken. Met dit actieplan zetten we je alvast graag op weg.***

# 03

## VOORBEREIDEN

### BEGELEIDING

- Zoek trainers en begeleiders binnen de club.
- Lanceer indien nodig een externe oproep voor trainers en/of begeleiders.
- Vraag een gratis lesgever aan voor 10 lesuren bij Sport Vlaanderen.
- Betrek G-trainers in het trainerscorps.

### VORMING

- Bekijk de opleidingsmogelijkheden voor je trainers en begeleiders.
- Communiceer de opleidingsmogelijkheden en stimuleer trainers om die te volgen.
- Zoek praktische brochures en online tools over je doelgroep.

### SPORTACCOMODATIE

- Reserveer voldoende sportaccommodatie.
- Zorg voor een toegankelijke sportaccommodatie.

### BEREIKBAARHEID

- Zoek naar geschikte vervoersmogelijkheden.

### TRAININGSMOMENT

- Pin een vast trainingsmoment vast.
- Bepaal de trainingsfrequentie.

### SPORTMATERIAAL

- Zorg voor voldoende (aangepast) sportmateriaal.

### BEGROTING

- Maak een begroting op.
- Informeer je over de subsidie voor opstartende G-werkingen bij Sport Vlaanderen.
- Informeer naar subsidies of ondersteuning binnen je stad of gemeente.
- Informeer naar subsidies of ondersteuning bij jouw sportfederatie.
- Zoek sponsors die zich aan de G-werking willen binden.
- Teken in op projectoproepen.

### LIDGELD

- Zorg voor een duidelijk beleid rond lidgeld.



# 04

## UITVOEREN

### PROMOTIE

- Maak je aanbod voor G-sporters bekend binnen de club en enthousiasmeer.
- Promoot je G-sportaanbod om G-sporters te rekruteren.
- Organiseer kennismakingsactiviteiten.
- Stel de G-verantwoordelijke(n) voor.

### START TRAININGEN

- Start de trainingen.
- Vraag de G-sporters hoe je het best aanpassingen kan maken.
- Maak eventueel gebruik van een informatie fiche.

### CLUBACTIVITEITEN

- Nodig de G-sporters uit voor de clubactiviteiten.

# 05

## EVALUEREN EN BIJSTUREN

### EVALUEREN

- Ga regelmatig in gesprek om feedback te vragen.
- Zorg voor vertegenwoordiging in bestuur of een vast agendapunt op de vergadering.
- Deel ervaringen en vier successen.

### BIJSTUREN

- Stuur bij en maak toekomstplannen.

### VRAGEN IN VERBAND MET DIT ACTIEPLAN?

[info@gsportvlaanderen.be](mailto:info@gsportvlaanderen.be)



# ACTIEPLAN

Als je sportclub G-sporters wil integreren in de club dan kan je dat maar beter gestructureerd aanpakken. Met dit actieplan zetten we je alvast graag op weg.

In 5 stappen wordt uitgelegd hoe je als club concreet te werk kunt gaan (zie illustratie 1).

Het is niet noodzakelijk om elke stap letterlijk en in detail te volgen. In de praktijk zullen de verschillende stappen en bijhorende actiepunten vaak in elkaar overlopen of in een iets andere volgorde aangepakt worden. Het belangrijkste is dat je een actieplan uitwerkt waarmee je aan de slag kan zodat je steeds een houvast hebt. Het actieplan zit ook nog eens apart bij deze brochure en kan je dus als werkinstrument hanteren.

## DE 3 ORGANISATIEVORMEN VAN G-SPORT

Als je als club beslist om ervoor te gaan en G-sport aan te bieden dan kan dat in verschillende vormen georganiseerd worden:

**Inclusief:** personen met en zonder beperking sporten met en tegen elkaar (Unified sporten).

**Exclusief:** personen met een beperking sporten samen in een aparte sportclub (G-sportclub).

**Integratie:** personen met een beperking sporten samen maar binnen een bestaande sportclub in een aparte afdeling (G-werking).

Doorgaans kiest een club of vereniging één van die 3 organisatievormen voor het aanbieden van G-sport.

Maar het komt ook voor dat een club verschillende vormen combineert. Bijvoorbeeld een groep G-sporters die in een aparte afdeling sport (G-werking) en daarnaast een aantal G-sporters die inclusief meesporten in de reguliere werking.

**Het belangrijkste is dat je een actieplan uitwerkt waarmee je aan de slag kan zodat je steeds een houvast hebt.**

**01** INFORMEREN EN ANALYSEREN

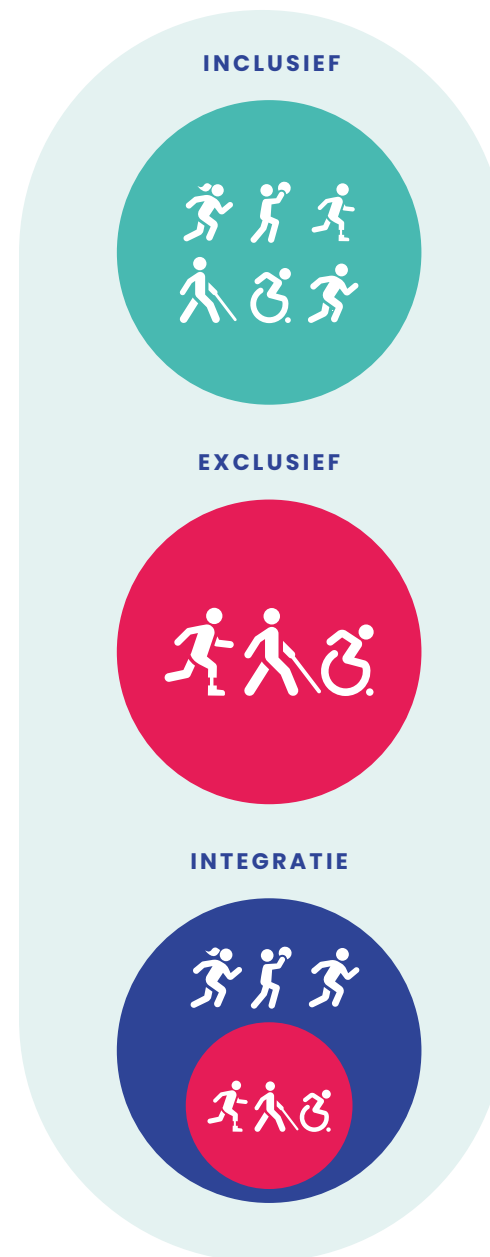
**02** AFBAKENEN

**03** VOORBEREIDEN

**04** UITVOEREN

**05** EVALUEREN

Illustratie 1: 5 stappen van het actieplan



Illustratie 2: de verschillende organisatievormen van G-sport



# 01

## INFORMEREN EN ANALYSEREN

### ALGEMEEN

#### Verzamel algemene informatie over G-sport

Zo weet je als club goed waarover je spreekt: welke termen worden gebruikt, welke beperkingen zijn er, hoe ziet het G-sportlandschap eruit... Het feit dat je deze brochure ter hand hebt genomen is alvast een stap in de goede richting. Op de websites van Sport Vlaanderen, G-sport Vlaanderen en andere organisaties die verder in deze brochure aan bod komen, vind je ook een schat aan informatie.

#### Neem contact op met de sportdienst van je stad of gemeente

Er zijn steden of gemeenten die ook werken rond G-sport, die een ondersteunende promotionele rol kunnen spelen of die (extra) subsidies toekennen aan clubs met een G-sportaanbod. Sowieso is het een goed idee om de lokale sportdienst te verwittigen.

#### Neem contact op met je sportfederatie

Als je aangesloten bent bij een sportfederatie, breng die ook op de hoogte van de G-sportplannen van de club. Heel wat sportfederaties hebben G-sport ondertussen geïntegreerd in hun basiswerking dankzij een samenwerking met G-sportfederatie G-sport Vlaanderen. De G-sportverantwoordelijke binnen jouw sportfederatie vind je terug op de website van G-sport Vlaanderen: [gsportvlaanderen.be/partnerfederaties](https://gsportvlaanderen.be/partnerfederaties)

#### Neem contact op met de regionale consulent G-sport van Sport Vlaanderen/VGC

Als je nog niet bent aangesloten bij een sportfederatie of als jouw sportfederatie je niet of onvoldoende kan verder helpen op het vlak van G-sport dan kan je voor een opstart ook terecht bij de consulenten 'sporten zonder drempels' van Sport Vlaanderen. Als je club in een Brusselse gemeente gevestigd is, kan je ook beroep doen op de G-sportconsulent van de Vlaamse Gemeenschapscommissie. Samen met een consulent kan je het actieplan van deze brochure bespreken en verder concretiseren. De consulent kan jou interessante en relevante informatie en contacten aanleveren en kan advies geven zodat je bepaalde knopen kan doorhakken. Een contactmoment met een consulent 'sporten zonder drempels' van Sport Vlaanderen is trouwens verplicht als je een opstartsubsidie wenst aan te vragen (zie verder in de brochure). Je kan de contactgegevens van de consulenten sporten zonder drempels van Sport Vlaanderen en de G-sportconsulent van de Vlaamse Gemeenschapscommissie (Brussel) of je stad/gemeente terugvinden via [Voor clubs G-sport Vlaanderen \(gsportvlaanderen.be\)](https://voorclubs.gsportvlaanderen.be)

**Samen met een G-sportconsulent kan je het actieplan van deze brochure bespreken en verder concretiseren.**

### INTERN

#### Creëer draagvlak binnen het bestuur van je club

Om G-sporters op een goede manier te kunnen integreren, heb je uiteraard het fiat nodig van het bestuur. Met de algemene info over G-sport in het achterhoofd kan je, zonder al te veel in detail te gaan, polsen of het bestuur achter de beslissing staat om G-sport aan te bieden in de club. Zet de wens om te starten met G-sport dus op de agenda van de bestuursvergadering.

Sportclubs staan dikwijls weigerachtig tegenover het idee om G-sporters in hun sportclub toe te laten. Vaak komen dezelfde argumenten terug. Geen geschikte trainer(s) vinden, geen beschikbare locatie, weinig kennis. Maak het bestuur dus niet alleen enthousiast maar geef ook al wat meer duiding over G-sport. Hoe dan ook: als het bestuur er niet 100% achter staat, heeft het weinig zin om verdere stappen te ondernemen.

#### Stel een werkgroep samen

Om de plannen te bedenken, voor te bereiden en uit te voeren is het aangewezen om een werkgroep 'G-sport' op te richten. Deze werkgroep ontstaat meestal spontaan door de initiatiefnemers van het project. Probeer deze werkgroep evenwichtig samen te stellen (bestuursleden, trainers, ouders, sporters...). Misschien zijn er mensen in de club die affiniteit hebben met personen met een beperking,

psychische kwetsbaarheid of chronische aandoening of misschien zijn er al G-sporters binnen de club of familieleden van G-sporters. Betrek die dan zeker in de werkgroep.

Maak een duidelijke rol- en taakverdeling binnen de werkgroep: wie doet wat? Hierin kunnen ook rollen en taken opgenomen worden van betrokkenen die niet in de werkgroep zitten.

Probeer met de werkgroep goed te communiceren naar en goed samen te werken met het bestuur.

#### Duid één of twee G-verantwoordelijken aan voor de G-werking

Deze persoon of personen zullen de aanspreekpunten zijn en worden voor alles met betrekking tot de G-werking. Het maakt weinig uit welke rol deze persoon of personen vervullen binnen de werkgroep, als hij/zij er maar genoeg van af weet. Als het oprichten van een werkgroep niet haalbaar is (cfr. vorige stap), zorg dan op zijn minst voor één of twee vaste contactpersonen.





## EXTERN

Een analyse van de omgeving of regio waarin je sportclub actief is, is fundamenteel. Houd er rekening mee dat G-sport een bovenlokaal gegeven is. Scan niet alleen je eigen stad of gemeente maar kijk ook naar de omliggende steden en gemeenten en de ruimere regio.

### Lijst de bestaande (sport)clubs met een G-werking op

Inventariseer wat er al bestaat qua aanbod en voor welke doelgroep(en). Je kan de G-sportclubs in je regio opzoeken via de G-sportbrochure(s) van Sport Vlaanderen. ([www.sport.vlaanderen/g-sport/ontdek-het-g-sportaanbod/ontdek-de-g-sportclubs/](http://www.sport.vlaanderen/g-sport/ontdek-het-g-sportaanbod/ontdek-de-g-sportclubs/)) Via de [online zoekmachines van Sport Vlaanderen en G-sport Vlaanderen](#) kan je ook het bestaande G-sportaanbod zoeken. Je kan er zoeken op sporttak, doelgroep en locatie.

### Bezoek eens een bestaande G-werking

Een bestaande G-werking eens een bezoekje brengen kan heel leerrijk zijn. Je kan er observeren hoe zij te werk gaan, polsen naar hoe zij hun werking gestart zijn of bekijken hoe zij dit op bestuurlijk vlak aanpakken. Zoek en bezoek een sportclub ter inspiratie. Bedenk dat je niet de eerste club bent die zich wil openstellen voor G-sporters. Maak dankbaar gebruik van wat anderen al gedaan hebben.

### Lijst de vindplaatsen op

Waar kan je personen met een beperking,

### Een handige tool om 'vindplaatsen' en professionelen in de zorg op te zoeken is de Sociale Kaart.

psychische kwetsbaarheid of chronische aandoening precies vinden in de omgeving van je club? Er bestaan voor hen specifieke voorzieningen om te leren, werken, wonen... die we als 'vindplaatsen' omschrijven.

Via deze vindplaatsen kan je relatief eenvoudig de doelgroep(en) bereiken. Maar heel wat personen met een beperking, psychische kwetsbaarheid of chronische aandoening maken geen gebruik van specifieke voorzieningen en leren, werken of wonen in het reguliere circuit. Deze personen met een beperking kan je dus moeilijker bereiken. Zij komen vaak wel nog in aanraking met zelfstandige professionele krachten zoals kinesisten, orthopedagogen, ergotherapeuten, psychologen... zodat je (potentiële) G-sporters via die weg kan vinden.

Een handige tool om 'vindplaatsen' en professionelen in de zorg op te zoeken is de Sociale Kaart ([desocialekaart.be](http://desocialekaart.be)). Met de Sociale Kaart kun je heel gericht zoeken naar welzijns- en zorgactoren in Vlaanderen en Brussel waarbij je locatiegegevens, contactgegevens en uitleg over de dienstverlening krijgt. De Sociale Kaart is gestructureerd op basis van een rubriekenlijst:

bv. rubriek 13 'personen met een handicap'.

Het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH) heeft ook nog een interessante zoekfunctie: [www.vaph.be/organisaties/adressen](http://www.vaph.be/organisaties/adressen). Je vindt er de adressen van de diensten en organisaties die door het VAPH erkend, vergund, gemachtigd, gesubsidieerd of geregistreerd zijn. Je kan zoeken op 'provincie' en op 'type organisatie'.

### Stel jouw organisatie voor aan vindplaatsen en peil naar de noden en behoeften

Eenmaal je 'vindplaatsen' en professionelen geïdentificeerd hebt, kan je contact opnemen om te peilen naar de noden en behoeften. Zijn er voldoende potentiële leden met een beperking, psychische kwetsbaarheid of chronische aandoening in de omgeving die geïnteresseerd zijn om te sporten bij je club? Plan eventueel een overleg in met één of meerdere vindplaatsen.

### Plan eventueel een overleg in met één of meerdere vindplaatsen.

Via zoekinstrumenten (bv. De Sociale Kaart) krijg je doorgaans algemene contactgegevens waarop je weinig respons krijgt. Probeer dus om de 'juiste' contactpersonen te pakken te krijgen, die zich bezighouden met sport of vrije tijd binnen een school, organisatie, voorziening...



### Ga op zoek naar partners

Nu je een duidelijk beeld hebt van wat er allemaal bestaat in je regio kan je bekijken of er eventueel kan samengewerkt worden. Als je een partner aan je club kan binden kan deze helpen bij de verdere uitwerking van het G-sportaanbod.

Samenwerken kan met organisaties die zich richten tot (sport voor) mensen met een beperking, psychische kwetsbaarheid of chronische aandoening, andere sportclubs of professionele zorgverleners die graag samenwerken met een sportclub.

Als je een partner hebt gevonden, zorg er dan voor dat je iemand van de partner kan afvaardigen voor de werkgroep 'G-sport'.

Met een gepast sportaanbod inspelen op de noden en behoeften die je hebt blootgelegd is van cruciaal belang voor een succesvolle opstart. Nadat je informatie verzameld en de nodige analyses deed, is het dus tijd om het aanbod af te bakenen.

Het is belangrijk om keuzes te maken want een G-sportaanbod is een aanbod op maat, dat moet afgestemd worden op de noden van één of meerdere doelgroepen. Je kan onmogelijk je aanbod richten op alle personen met een beperking. Een zeer heterogene groep zorgt vaak voor een moeilijke opstart. Het is mogelijk om een gedifferentieerd aanbod te organiseren maar geef je club vooral de tijd om daar stap voor stap in te groeien.

### Bepaal welke discipline je wil aanbieden

De keuze van de sport of sporttak ligt meestal voor de hand maar soms is de keuze iets moeilijker of moet je bepaalde disciplines van je sporttak kiezen. Informeer bij de reguliere sportfederatie naar bestaand aanbod voor de doelgroep. Wil je bijvoorbeeld volleybal aanbieden, dan bekijk je best eerst welke disciplines er voor welke doelgroepen bestaan. Zo is er zitvolleybal voor personen met een fysieke beperking en netbal voor personen met een verstandelijke beperking of psychische kwetsbaarheid. Daarna kan je beslissen of de sportvorm op recreatief of in competitief verband wordt gespeeld.

### Kies je doelgroep(en)

Om de G-sporters en de G-sportaanbieders zo goed mogelijk te begeleiden wordt er in het G-sportlandschap een onderscheid gemaakt tussen acht verschillende doelgroepen, die uitgebreid worden beschreven in hoofdstuk 3:

- 1 Fysieke beperking, sport met rolstoel
- 2 Fysieke beperking, sport zonder rolstoel
- 3 Verstandelijke beperking
- 4 Blinden en slechtzienden
- 5 Doven en slechthorenden
- 6 Psychische kwetsbaarheid
- 7 Autismspectrumstoornissen
- 8 Chronische aandoening

Illustratie 3: de 8 verschillende doelgroepen

Deze opdeling in acht doelgroepen lijkt artificieel maar is handig omdat de sport- en bewegingssector ook op die manier georganiseerd is. Het is niet de bedoeling om mensen te labelen of in een vakje te stoppen, maar het is wel belangrijk om te kunnen bepalen naar welke doelgroep(en) je je wil richten met je sportaanbod. De sporters die binnen een bepaalde handicapgroep vallen, hebben namelijk vaak met gelijkaardige noden of behoeftes te maken. Toch wil dit niet zeggen dat de personen binnen één doelgroep allemaal hetzelfde zijn of dezelfde problemen of handicap hebben. Elke problematiek verschilt onderling, elk individu is anders. Dè persoon



**Elke problematiek verschilt onderling, elk individu is anders. Dè persoon met een beperking of 'dè G-sporter' bestaat niet.**

met een beperking of 'dè G-sporter' bestaat niet. De verschillen manifesteren zich op verschillende vlakken: intellectueel niveau, bewegingsvaardigheden, sociale vaardigheden...

De beslissing voor een bepaalde doelgroep is een fundamentele keuze, die alle andere aspecten van de G-werking zal beïnvloeden. Elke doelgroep vergt een specifieke aanpak en heeft een andere impact op de club. Denk echter niet in beperkingen, maar in mogelijkheden. Dan kan veel meer dan je denkt.

Kies je voor één of meerdere types beperking, omschrijf dan duidelijk welke doelgroep je wel of helemaal niet voor ogen hebt. Je doelgroep kan bijvoorbeeld personen met een visuele beperking zijn, maar zonder verstandelijke beperking. Of personen met een fysieke beperking die niet in een rolstoel zitten en nog kunnen stappen.

### Buitengewoon onderwijs

In het buitengewoon onderwijs wordt er gesproken over 'types' en opleidingsvormen.

Binnen het buitengewoon basisonderwijs bestaan lagere scholen en basisscholen (dat zijn scholen die kleuteronderwijs en lager onderwijs inrichten). Het is ingedeeld in types, volgens de beperking van de kinderen, en dus de specifieke zorg die zij nodig hebben. Bekijk de verschillende types, en scholen in jouw buurt via [Buitengewoon basisonderwijs \(vlaanderen.be\)](https://www.vlaanderen.be/buitengewoon-basisonderwijs)

Het buitengewoon secundair onderwijs is ingedeeld in types en opleidingsvormen.



**Je kan beter de leeftijd iets ruimer definiëren zodat je voldoende G-sporters kunt aantrekken voor je werking.**

De indeling in types is dezelfde als die van het buitengewoon basisonderwijs (cfr. supra) en heeft dus eveneens te maken met de beperking van de jongeren en de specifieke zorg die zij nodig hebben. Het enige verschil is dat type 8 in het BuSo niet meer bestaat.

De opleidingsvormen streven elk een bepaalde doelstelling na voor de leerlingen. Er kunnen leerlingen uit verschillende types in terecht: **Onderwijs in Vlaanderen: buitengewoon secundair onderwijs** 🌱

Niettegenstaande er veel scholen zijn voor buitengewoon onderwijs, bevinden zich ook veel G-sporters in het reguliere onderwijs. Als je de scholen wil bereiken, hou je dit best in je achterhoofd.

### Kies een leeftijdscategorie

Je G-sportaanbod zal gericht moeten zijn op een bepaalde leeftijdscategorie: kinderen, jongeren, volwassenen, senioren.... Baken de leeftijden echter niet zo strikt af als in de reguliere sport. Je kan beter de leeftijd iets ruimer definiëren zodat je voldoende G-sporters kunt aantrekken voor je werking. Binnen atletiek bijvoorbeeld, kan een jongere persoon gerust tegen een oudere persoon lopen. In sporten met fysiek contact (gevechtssporten, teamsporten...) ligt dat wat moeilijker. Je kan er ook voor kiezen sporters onder te verdelen volgens hun mentale leeftijd. Sporten en bewegen blijft een sociale uitlaatklep, daarom primeert een positieve gevoelservaring.

### Stem je aanbod af op het reeds bestaande G-sportaanbod

Op die manier vermijd je dat het G-sportaanbod in je stad, gemeente of regio versnipperd raakt. Als jouw sporttak bijvoorbeeld al aangeboden wordt in je regio, probeer dan een aanbod uit te werken dat complementair is door je te richten naar een andere doelgroep of leeftijdscategorie. Informeer daarom bij de sportfederatie naar het reeds bestaand aanbod. Indien er bijvoorbeeld bepaalde regels van kracht zijn binnen een recreatief-competitief circuit, ben je meteen op de hoogte via de federatie. Wanneer je als club op die manier dezelfde regels opvolgt, blijft de optie open om in de toekomst deel te nemen.

### Formuleer doelstellingen

Dit is geen must maar het kan wel een motivatie zijn om bepaalde doelstellingen voorop te stellen. Probeer de doelstellingen zo concreet mogelijk te formuleren. Bijvoorbeeld: na 2 seizoenen willen we een volwaardig G-team met 8 leden.

Het kan nuttig zijn om een minimum en maximum aantal deelnemers te bepalen. Wees je er echter van bewust dat het aantal deelnemers bij de start aan de lage kant kan zijn. Probeer te volharden en geef de moed niet te snel op. Bovendien versterken doelstellingen ook de integratie van G-sporters in de globale werking. Zo voorkom je dat de G-werking een afzonderlijk eiland wordt.

## 03

### VOORBEREIDEN

Nu je de G-werking duidelijk hebt afgebakend kan je starten met de praktische voorbereiding. Hierbij moeten verschillende aspecten bekeken en uitgewerkt worden.

### BEGELEIDING

#### Zoek trainers en begeleiders binnen de club

Soms vind je verrassend snel trainers in je eigen club, zoals ouders of vrijwilligers. Het aantal trainers en begeleiders dat je nodig hebt, hangt in grote mate af van de gekozen doelgroep. Bij personen met een ernstige beperking kan het bijvoorbeeld nodig zijn om één-op-één begeleiding te voorzien.

Voor het trainen en begeleiden van G-sporters moet je rekening houden met twee aspecten. Enerzijds heb je het sporttechnische aspect en anderzijds het omgaan met de doelgroep.

Vooraf bij dat tweede aspect knelt doorgaans het schoentje. Veel trainers en begeleiders staan over het algemeen positief ten opzichte van personen met een beperking maar staan er in de clubcontext wat terughoudend tegenover omdat ze niet weten hoe ermee om te gaan of hoe de sport toegankelijk te maken voor de doelgroep. Ook de vrijwilligers die mee ingeschakeld

**Het aantal trainers en begeleiders dat je nodig hebt, hangt in grote mate af van de gekozen doelgroep.**

worden, missen vaak die kennis of ervaring.

Idealiter heb je dus trainers die beide facetten beheersen, het sporttechnische en 'het omgaan met'. Maar in de praktijk is dit geen evidentie. Doorgaans moet je dus op zoek naar beide profielen voor je G-werking. Ga op zoek naar bestaande trainers die bereid zijn om de G-sporters te trainen en ga ook op zoek naar mensen in de club die affiniteit hebben met de doelgroep die kunnen ingeschakeld worden als begeleider.

#### Lanceer indien nodig een externe oproep voor trainers en/of begeleiders

Als je geen trainer vindt binnen de club kan je een zoektocht lanceren. Werk je samen met partners? Dan kan je daar eventueel gaan rekruteren. Je kan bijvoorbeeld ook informeren bij hogescholen en universiteiten in het kader van stageopdrachten voor studenten. Deze kunnen ook altijd nuttig zijn voor extra begeleiding.

Geef je oproep zeker ook door aan je sportfederatie, je lokale sportdienst, je netwerk... zodat zij mee kunnen helpen zoeken.

#### Vraag een gratis lesgever aan voor 10 lesuren bij Sport Vlaanderen

Bij Sport Vlaanderen kan je voor de opstart gratis een lesgever aanvragen voor 10 lesuren. Je kan zelf een lesgever aanbrenge maar je kan ook een externe lesgever aanvragen.

Een externe lesgever kan handig zijn voor de eerste trainingen om je eigen trainers en



begeleiders op weg te zetten. Meer info over deze lesgeversondersteuning vind je op [sport.vlaanderen/wij-helpen-bij-de-organisatie-van-jouw-sportactiviteit](#). Het aanvraagformulier kan je opvragen bij een consulent Bovenlokale werking van Sport Vlaanderen. De aanvraag verloopt via de sportdienst van je gemeente of stad, en moet minstens 6 weken voor het begin van de lessen of trainingen ingediend worden.

### Betrek G-trainers in het trainerscorps

Vaak merk je dat de G-trainer niet actief participeert op overlegmomenten met trainers omdat het te specifiek is. Toch is het een meerwaarde om de G-trainers te betrekken in het trainerscorps (bijvoorbeeld bij uitwisseling van knowhow). Trainers van G-sporters hebben dikwijls meer interesse om bijscholingen rond doelgroepen te volgen en vervolgens die kennis te delen met het hele team. Deze persoon denkt vaak doelgroepgericht en heeft bijvoorbeeld bij de organisatie van activiteiten meer oog voor toegankelijkheid en betrokkenheid van de G-sporters.

## VORMING

### Bekijk de opleidingsmogelijkheden voor je trainers en begeleiders

Het begeleiden van sporters met een beperking en het initiëren van sporten aan personen met een beperking, psychische kwetsbaarheid of chronische aandoening vergt wat inzicht en kennis. Eerder kwam al aan bod dat je rekening

### *De sport en dus sporttechnische kennis om als trainer aan de slag te gaan in G-sport is vaak niet erg verschillend.*

dient te houden met zowel een sporttechnische component als met het specifiek omgaan met de doelgroep. Dankzij vorming kunnen trainers en begeleiders zowel hun sporttechnische kennis als didactische vaardigheden naar de verschillende doelgroepen verhogen. Opleiden van trainers is de kerntaak van de Vlaamse Trainersschool (VTS). VTS organiseert doorheen het jaar een brede waaier van opleidingen en bijscholingen met ook mogelijkheden in G-sport. De sporttechnische kennis om als trainer aan de slag te gaan in G-sport is vaak niet erg verschillend. De sporttakgerichte trainersopleidingen (bv. Initiator zwemmen, tennis, volleybal, judo, ...) bieden daarom onmisbare basiskennis om ook G-sporters te initiëren in een sport. Sommige sporttakken bieden een specifieke opleiding of aanvullende module in de G-sporttak.

Meer informatie vind je steeds in de keuzewijzer van elke sporttak: [sport.vlaanderen/vlaamse-trainersschool/zoek-de-opleiding-die-bij-je-past/keuzewijzer-vts](#)

Voor beginnende trainers met weinig didactische kennis is de module Start 2 Coach het startpunt. Deze module is een onderdeel van elke initiator opleiding. Twee keer per jaar wordt deze georganiseerd binnen de sporttak G-sport, wat

betekent dat de docent de algemene inhoud van de module brengt en voorbeelden van G-sport in de sessies integreert, zowel in de theorie als bij het inoefenen in de praktijk. Aansluitend op die Start 2 coach "met G-sportbril" wordt vaak ook de VTS Plus bijscholing "Omgaan met G-sporters" georganiseerd. In deze bijscholing maak je kennis met het G-sportlandschap in Vlaanderen en ontdek je de principes van aangepaste bewegingsactiviteiten. Aan de hand van concrete begeleidingstips, praktische oefeningen, videomateriaal en veel interactie leer je omgaan met G-sporters. Sinds 2023 is deze bijscholing een mix van e-learning en fysieke lesmomenten.

Info over de sporttakgerichte opleidingen en de bijscholing 'Omgaan met G-sporters' vind je op [www.sport.vlaanderen/vlaamse-trainersschool](#)

Daarnaast bundelt G-sport Vlaanderen in een opleidingskalender zowel het aanbod van de Vlaamse Trainersschool als andere G-sportgerelateerde vormen te raadplegen via de website van G-sport Vlaanderen: [Opleidingen - G-sport Vlaanderen \(gsportvlaanderen.be\)](#)

### Communiceer de opleidingsmogelijkheden en stimuleer trainers om die te volgen

Zorg ervoor dat het volgen van opleidingen, cursussen, workshops gestimuleerd wordt door de club. Het is belangrijk dat gemotiveerde trainers en begeleiders de kans krijgen om zich bij te scholen. Trainers of kandidaten met interesse



kunnen zich inschrijven op de nieuwsbrief voor trainers van G-sport Vlaanderen om op de hoogte te blijven van het vormingsaanbod. [Ontdek het via Bijleren over G-sport - G-sport Vlaanderen \(gsportvlaanderen.be\)](#)

### Zoek praktische brochures en online tools over je doelgroep

Naast de opleidingen en bijscholingen zijn er ook brochures en online tools die heel wat praktische info bevatten voor trainers en begeleiders. Deze brochures met tips en aandachtspunten vind je op de website van G-sport Vlaanderen vzw: [Kennis en opleidingen - G-sport Vlaanderen \(gsportvlaanderen.be\)](#). Voor elke doelgroep worden tips gegeven op vlak van begeleiding, communicatie, veiligheid, toegankelijkheid

## SPORTACCOMMODATIE

### Reserveer voldoende sportaccommodatie

Voor een afzonderlijke G-werking voorzie je best structureel een plaatsje. Door een G-werking ook fysiek een plaats te geven tussen andere werkingen kan je benadrukken dat ze deel uit maken van je werking. In functie van je G-sporters kan het ook zijn dat een meer afgezonderd terrein een betere optie is. Speel in op de noden en behoeftes van je doelgroep.

### Zorg voor een toegankelijke sportaccommodatie

Zorg, in functie van je doelgroep, dat de

## WIL JE MEER WETEN OVER TOEGANKELIJKE SPORTINFRASTRUCTUUR?

[sport.vlaanderen/wij-helpen-bij-sportinfrastructuur/toegankelijke-sportinfrastructuur](https://sport.vlaanderen/wij-helpen-bij-sportinfrastructuur/toegankelijke-sportinfrastructuur)

sportaccommodatie toegankelijk is en test dit ook vooraf. Voorzie indien nodig een alternatieve ingang of gebruik markeringen en pictogrammen om de infrastructuur toegankelijker te maken.

Hou rekening met een vluchtroute of voorzie een ruimte waar G-sporters indien nodig even tot rust kunnen komen. Het kan nuttig zijn om onthaalmedewerkers, zaalwachters of cafetariapersoneel in te lichten en te briefen in functie van het ontvangen en helpen van G-sporters.

Toegankelijkheid moet je ruimer bekijken dan de sportzaal of het sportterrein. Ook de cafetaria, toiletten, kleedkamers en parking behoren tot de toegankelijkheid van een sportaccommodatie. Indien bepaalde infrastructuur niet toegankelijk is, kan je bekijken of er eventueel infrastructuurele aanpassingen mogelijk zijn. Info over fysiek toegankelijkheid vind je op [www.inter.vlaanderen](https://www.inter.vlaanderen).

Samen met Inter, het Vlaams expertisecentrum toegankelijkheid, werkt Sport Vlaanderen aan toegankelijke sportaccommodaties.

### BEREIKBAARHEID

#### Zoek naar geschikte vervoersmogelijkheden

Vervoer van en naar de sportaccommodatie is een grote uitdaging voor personen met een beperking. Als ze niet op eigen houtje in de sportclub geraken, zijn ze afhankelijk van het openbaar vervoer, familieleden, vrienden of

professionele hulpverleners. Naast het openbaar vervoer zijn er ook taxi's en diensten voor aangepast vervoer. Ook sommige gemeenten en steden bieden aangepast vervoer aan.

Als club kan je ook zelf initiatief nemen. Door bijvoorbeeld een georganiseerd ophaalsysteem uit te werken waarbij sporters uit dezelfde buurt samen kunnen rijden. Of door een vrijwilliger aan te stellen die de sporters opwacht aan de bushalte.

### TRAININGSMOMENT

#### Pin een vast trainingsmoment vast

Zorg ervoor dat het trainingsmoment haalbaar is voor de doelgroep die je wil bereiken. Leerlingen van het Buitengewoon Onderwijs bijvoorbeeld, komen vaak laat thuis omdat ze met een busje van school naar huis gebracht worden. Personen die in voorzieningen verblijven zijn dan weer gebonden aan bepaalde uren omwille van andere activiteiten die in de voorziening gepland worden of van de beschikbaarheid van begeleiders.

#### Bepaal de trainingsfrequentie

Ook zal moeten bekeken worden hoe frequent G-sporters terecht kunnen in je club: meerdere keren per week, wekelijks, tweewekelijks, maandelijks... Dit zal onder andere afhangen van de beschikbaarheid van accommodatie en trainers, mogelijkheden van je doelgroep, financiële haalbaarheid...

### SPORTMATERIAAL

#### Zorg voor voldoende (aangepast) sportmateriaal

Voor bepaalde sporten en doelgroepen zijn er specifieke materialen nodig maar doorgaans kan je voor G-sporters gebruik maken van het trainingsmateriaal van de club.

Indien er niet voldoende sportmateriaal voor handen is kan je beroep doen op de uitleendiensten van Sport Vlaanderen. Je kan er zowel gewoon sportmateriaal als specifiek G-sportmateriaal ontlend. Er zijn ook sportrolstoelen maar deze worden enkel uitgeleend aan individuele G-sporters. Meer info en reserveren kan via [www.sport.vlaanderen/uitleendiensten](https://www.sport.vlaanderen/uitleendiensten).

G-sport Vlaanderen vzw verzamelt informatie over aangepaste sportmaterialen en waar je ze kan kopen en ontlend: [Veelgestelde vragen over aangepast materiaal - G-sport Vlaanderen \(gsportvlaanderen.be\)](https://www.sport.vlaanderen/g-sport).

Soms heb je niet alleen aangepast sportmateriaal nodig maar ook hulpmiddelen zoals een tillift of een hellend vlak.

### BEGROTING

#### Maak een begroting op

Als club wil je uiteraard weten wat de financiële impact is van de integratie van G-sporters. Lijst daarom alle uitgaven en inkomsten op zodat je



een beeld krijgt van het financiële plaatje. (Zie grafiek 1)

De integratie van G-sporters in je sportclub heeft vaak een beperkte impact op de begroting.

UITGAVEN	INKOMSTEN
Accommodatie	Lidgeld
Lesgevers en begeleiders	Bijdrage partner(s)
(G-)Sportmateriaal	Subsidies
Drukwerk	Sponsoring
Vervoer	
Lidmaatschap	
Verzekering	
Kledij	
<b>TOTAAL</b>	

Grafiek 1: Oplijsten van inkomsten en uitgaven.

#### Informeer je over de subsidie voor een opstartende G-sportwerking bij Sport Vlaanderen

Vanuit Sport Vlaanderen is er een subsidie voorzien voor opstartende G-sportwerkingen. Een subsidie aanvragen doe je digitaal via [sport.vlaanderen/g-sport](https://www.sport.vlaanderen/g-sport) vòòr de eerste deadline van 15 maart en de tweede van 30 september. Lees aandachtig het subsidiereglement vooraleer je een aanvraag indient, want de aanvraag



wordt beoordeeld op verschillende criteria.

Aan deze subsidie-aanvraag is ook een 'intakegesprek' verbonden waarbij een consultant sporten zonder drempels van Sport Vlaanderen langskomt om de G-werking eens te overlopen en te bespreken.

Als de G-werking succesvol wordt uitgerold en een duurzaam karakter heeft, kom je het jaar na de opstart al in aanmerking voor een subsidie voor duurzame G-sportclubwerkingen, waarbij je tot 75% van relevante kosten voor de G-sporters kan gesubsidieerd krijgen.

### **Informeer naar subsidies of ondersteuning binnen je stad of gemeente**

Elk lokaal bestuur is vrij om te kiezen hoeveel en op welke wijze het inzet op een lokaal sportbeleid. Er zijn steden en gemeenten die hun sportclubs financieel ondersteunen voor het aanbieden van G-sport of die extra subsidiepunten toekennen aan sportclubs met een G-werking. Pols hier zeker eens naar bij je lokale sportdienst.

**Er zijn steden en gemeenten die hun sportclubs financieel ondersteunen voor het aanbieden van G-sport of die extra subsidiepunten toekennen aan sportclubs met een G-werking.**

### **Informeer naar subsidies of ondersteuning bij jouw federatie**

Elke sportfederatie is vrij om te kiezen hoeveel en op welke wijze het inzet op G-sportbeleid. Er zijn sportfederaties die hun sportclubs financieel ondersteunen voor het aanbieden van G-sport of die G-sport integreren in het jeugdsportproject. Pols hier zeker eens naar bij je sportfederatie.

### **Zoek sponsors die zich aan de G-werking willen binden**

Benader nieuwe of bestaande sponsors met je idee om G-sporters te integreren in je werking. Veel bedrijven zetten in op 'Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen', onder deze vorm zijn ze happig(er) om G-sport te ondersteunen. Wil je sponsors aantrekken maar weet je niet hoe? De Vlaamse Sportfederatie ontwikkelde een sponsortoelkit boordevol praktische tips in combinatie met enkele modeldocumenten. Die zorgen ervoor dat je meer tijd hebt voor het echte werk: actief sponsors zoeken.

Surf naar: [Sponsortoelkit Vlaamse Sportfederatie](#) 

Daarnaast kan je ook polsen bij serviceclubs uit je regio of zij iets kunnen betekenen: Rotary, Kiwanis, JCI, Lions Club...

### **Teken in op projectoproepen**

De Koning Boudewijn Stichting lanceert jaarlijks bijna 150 projectoproepen over zeer diverse thema's. Er zijn regelmatig oproepen waar je club

gebruik kan van maken. De projectoproepen kan je bekijken op de website van de Koning Boudewijn stichting: [Reageren op een projectoproep | Koning Boudewijnstichting \(kbs-frb.be\)](#). Als je club een vzw is en via een project wil inzetten op een meer (inclusieve) participatie van personen met een beperking binnen de sport, kan je subsidies aanvragen voor een project tot maximum 3 jaar.



## **LIDGELD**

### **Zorg voor een duidelijk beleid rond lidgeld**

Een G-sporter is evenwaardig aan een sporter zonder beperking. Daarom wordt in eerste instantie geen verlaagd lidgeld aangewezen voor G-sporters. Minder lidgeld vragen voor een G-sporter kan bijvoorbeeld wel als de trainingsfrequentie lager is (bv. leden trainen 2 keer per week en de G-sporters 1 keer per week) of als je merkt dat een normaal lidmaatschap een te hoge drempel vormt voor je doelgroep.

Zorg in ieder geval dat je een duidelijk beleid hebt rond lidgeld en eventuele kortingen. Meer info hierover kan je ook nalezen in de kennisbank thema sportparticipatie van de Vlaamse Sportfederatie: [Kennisbank | Vlaamse Sportfederatie](#) 

Mensen met een laag inkomen ondervinden heel wat financiële drempels om te kunnen sporten in een sportclub. Het lidgeld neemt vaak een grote hap uit hun beperkte budget. Daarnaast brengt deelname aan georganiseerde sportactiviteiten

**Een G-sporter is evenwaardig aan een sporter zonder beperking. Daarom wordt in eerste instantie geen verlaagd lidgeld aangewezen voor G-sporters.**

ook bijkomende kosten met zich mee zoals de aankoop van sportkledij. Heel wat personen met een beperking hebben een laag inkomen. Door in te stappen in het systeem van UITPAS, kan je alvast heel wat drempels wegwerken.

Op de website van G-sport Vlaanderen vind je meer informatie terug over de UITPAS en of het financieel haalbaar is voor de club. Check zeker ook de alternatieven indien er geen UITPAS is in je gemeente. [Veelgestelde vragen over de UITPAS in jouw sportclub - G-sport Vlaanderen \(gsportvlaanderen.be\)](#) 

## PROMOTIE

### Maak je aanbod voor G-sporters bekend binnen de club en enthousiasmeer

Vanuit de werkgroep of de vaste G-sportverantwoordelijke(n) is het bestuur al op de hoogte van de integratie van G-sporters. Wellicht hebben ook al andere mensen binnen de club iets horen waaien over G-sport. Dit is het moment om duidelijk erover te communiceren, vooroordelen weg te werken en misverstanden uit de wereld te helpen. Zo wordt opnieuw draagvlak gecreëerd.

De deelname van G-sporters kan bekend gemaakt worden via een (nieuws)brief, de website of eventueel zelfs een infosessie waar ook ruimte is voor vragen. Informeer sporters, ouders, supporters, sponsors en maak hen enthousiast. De vaste G-sportverantwoordelijke die werd aangesteld, is het aanspreekpunt waar iedereen bij terecht kan voor informatie of vragen.

### Promoot je G-sportaanbod om G-sporters te rekruteren

Als club wil je dat G-sporters de weg vinden naar je G-sportaanbod. Je bent dus best kenbaar zodat personen met een beperking, psychische kwetsbaarheid of chronische aandoening bij de club terecht kunnen. Maak aan potentiële nieuwe leden en hun omgeving (familie, vrienden, verzorgers...) duidelijk waar je club voor staat, welke sport(en) je aanbiedt, wie er kan komen sporten...

### Als club wil je dat G-sporters de weg vinden naar je G-sportaanbod.



## MET VERSCHILLENDE MEDIA EN VIA VERSCHILLENDE KANALEN KAN JE HET AANBOD PROMOTEN:

### 1. STUUR INFO EN PROMOTIE DOOR

Stuur info en promotie (gerichte mailing, flyer, affiche, presentatie...) naar zo veel mogelijk relevante organisaties en personen zodat ze op de hoogte zijn, promotie kunnen voeren en eventuele geïnteresseerden gericht kunnen doorverwijzen:

#### Consulent sporten zonder drempels van Sport Vlaanderen of de G-sportconsulent van de Vlaamse Gemeenschapscommissie (Brussel)

Sport Vlaanderen bundelt het aanbod voor G-sporters in de online sportdatabank en de provinciale G-sportbrochures. Dit zijn de meest gebruikte databanken door personen die op zoek zijn naar het Vlaamse G-sportaanbod. De consulent helpt sportclubs op weg om het aanbod hierin kenbaar te maken.

#### Sportfederatie

Informeer bij je sportfederatie of zij een G-verantwoordelijke hebben. Deze persoon kan extra ondersteuning bieden aan de clubs en volgt G-sport gerelateerde vragen op. Diverse sportfederaties hebben ook een cluboverzicht met filter op G-sport en kunnen hierdoor vlot doorverwijzen naar jullie sportclub.

#### G-sport Vlaanderen vzw

G-sport Vlaanderen is de Vlaamse sportfederatie die iedereen met vragen over het G-sportaanbod verder op weg helpt. Alle vragen worden bij



G-sport Vlaanderen gecentraliseerd. Afhankelijk van de vraag kan een individueel traject aangeboden worden waarbij de organisatie beroep doet op haar eigen G-sportdatabank of die van Sport Vlaanderen om de aanvragen gedurende een periode te begeleiden in de zoektocht naar een geschikt aanbod. G-sport Vlaanderen blijft zoeken naar manieren om het G-sportaanbod (breder) te verspreiden.

#### Stad/gemeente of sportdienst

De sportdienst kan een promotionele rol opnemen. Het aanbod promoten via het gemeentelijk of stedelijk magazine, het aanbod opnemen op de website of gezamenlijk een sportactiviteit voor deze doelgroep organiseren...

#### Vindplaatsen voor personen met een beperking in je buurt: voorziening, school Buitengewoon Onderwijs, revalidatiecentrum...

Probeer je organisatie voor te stellen en in contact te komen met de medewerker met de meeste affiniteit tot sport of doelgroep.

#### Professionele hulpverleners: artsen, kinesisten...

Patiënten behoren vaak tot de doelgroep. Neem dus zeker contact op met deze instanties.

#### Sponsors



## 2. LAAT G-WERKING OPVALLEN

Neem op de website een rubriek op over de G-werking of zet op zijn minst de info op een zichtbare plaats. Zorg ervoor dat volgende info meteen duidelijk is voor de bezoeker:

- Contactpersoon
- Bereikbaarheid
- Omschrijving doelgroep
- Trainingsmoment

## 3. SCHAKEL PERS IN

Schakel lokale en regionale pers in zoals regionale kranten of huis-aan-huisbladen.

## 4. SOCIAL MEDIA

Maak gebruik van sociale media zoals Facebook, Twitter en Instagram. Zet bijvoorbeeld een foto van het nieuwe team online of laat een aantal leden zich voorstellen.

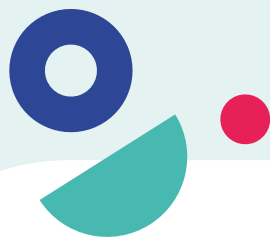
Gebruik de community van 'Non-stop voor G-sport', een openbare [Facebookgroep](#) waarin je rechtstreeks de G-sporters en hun omgeving bereikt.

## 5. MOND-AAN-MOND RECLAME

Zorg voor mond-aan-mondreclame: als iedereen binnen de club goed geïnformeerd is, kunnen zij ook de G-werking promoten.

## 6. INVENTARISEER DE INSTROOM VAN JE G-SPORTERS.

Om je G-sportwerking zo optimaal te promoten, kan het interessant zijn om te weten van waar je G-sporters komen.



De (toekomstige) leden zullen niet alleen uit je eigen stad of gemeente komen dus ook je promotie mag de grenzen van je gemeente of stad overstijgen.

Wees ervan bewust dat potentiële G-sporters soms extra specifieke informatie nodig hebben. Bijvoorbeeld info over het verloop van een training of praktische info over parkeermogelijkheden of het openbaar vervoer. Pas je communicatie ook aan in functie van je doelgroep.



## Organiseer kennismakingsactiviteiten

Probeer met kennismakingsactiviteiten G-sporters warm te maken voor jouw sportclub. Je kan daarvoor verschillende formats gebruiken:

- Initiatiedagen
- Infovergaderingen
- Opendeurdagen
- Proeftrainingen
- Initiatielessen bij andere partners (scholen, voorzieningen, sportfederatie)
- Meewerken aan een (regionale) sportdag

Voorzie voor potentiële leden de mogelijkheid om een 1-op-1 gesprek aan te gaan met de G-sportverantwoordelijke(n).

### Stel de G-verantwoordelijke(n) voor.

De G-verantwoordelijke zou het vertrouwd gezicht moeten worden voor de G-sporters en de andere leden van de club. Daarom is het aangewezen om deze persoon al voor te stellen tijdens de kennismakingsactiviteiten. Zo weet de potentiële G-sporter meteen wie het aanspreekpunt is en kan een persoonlijk gesprek met de contactpersoon van cruciaal belang zijn om de G-sporter te overtuigen om lid te worden. Een goede ontvangst en persoonlijke benadering zijn belangrijk.

## START TRAININGEN

### Start de trainingen

Het uiteindelijke doel is dat de personen met een beperking, psychische kwetsbaarheid of chronische aandoening zich inschrijven na de kennismakingsactiviteit(en). Dit kan bijvoorbeeld na een proefperiode van 3 trainingen.

Op de afgesproken datum wordt er gestart met de trainingen.

Geef voldoende uitleg bij de manier van werken tijdens de eerste training en informeer sporters en hun omgeving. Wees je ervan bewust dat het niveau van de sporters onderling sterk kan verschillen, hou hier rekening mee bij het opstarten van de eerste trainingen. Het is dus vaak differentiëren en improviseren.

De integratie van G-sporters is een traject van trial en error. Durf de sprong te wagen. Met een positieve ingesteldheid geraak je al heel ver. Dat je als club openstaat voor G-sporters betekent voor hen al heel veel.

### Vraag de G-sporters hoe je het best aanpassingen kan maken.

Al doende zal je ook ondervinden hoe je per G-sporter zaken kan aanpassen of bijsturen. Een aanbod op maat maken vraagt kennis over de individuele sporters en over het aangepaste materiaal. Maak samen met de sporter aanpassingen die nodig zijn, dit vergroot het gevoel van competentie en autonomie. Bovendien leert de sporter zichzelf beter inschatten op die manier. Denk ook aan roldifferentiatie: de sporter kan ook andere taken op zich nemen dan de actieve doenersrol.

**Zorg ervoor dat de sportclub een plek is waar ook G-sporters zich thuis voelen. Het uitbouwen van sociale contacten is een belangrijke reden om te blijven sporten.**

**Maak eventueel gebruik van een informatie fiche.**

Via deze fiche kan je belangrijke en noodzakelijke informatie inwinnen die voor de trainers en begeleiders een hulpmiddel kan zijn, maar leg je geen extra hoge drempel op voor de G-sporters om te kunnen sporten. Een voorbeeld van zo'n fiche kan je raadplegen op de website van G-sport Vlaanderen. Let erop dat deze gegevens vertrouwelijk behandeld worden. De informatie fiche kan eventueel gezamenlijk ingevuld worden bij een kennismakingsgesprek tijdens de eerste training.

**CLUBACTIVITEITEN**

**Nodig de G-sporters uit voor de clubactiviteiten.**

Minstens even belangrijk is het extra-sportieve gebeuren. Zorg ervoor dat de sportclub een plek is waar ook G-sporters zich thuis voelen. Nodig hen uit voor clubactiviteiten of andere festiviteiten en voer indien nodig enkele aanpassingen door zodat de G-sporters kunnen deelnemen.

Het uitbouwen van sociale contacten is een belangrijke reden om te blijven sporten. Wie zich aanvaard voelt binnen de club en door de andere (G-)sporters zal minder vlug afhaken. De kans is dan ook groter dat de club na verloop van tijd meer G-sporters mag verwelkomen. Blijf in ieder geval aandacht houden voor de integratie en acceptatie van de personen met een beperking, psychische kwetsbaarheid of chronische aandoening.



**05**

**EVALUEREN EN BIJSTUREN**

**EVALUEREN**

**Ga regelmatig in gesprek om feedback te vragen**

Om de continuïteit te garanderen is het aangewezen om tijdig een evaluatie te houden. Zo kan je behouden wat goed loopt en bijsturen wat minder loopt. Ga daarvoor regelmatig in gesprek met G-sporters, ouders, trainers, begeleiders, bestuursleden, andere leden... Zo kan je polsen naar problemen, knelpunten of aandachtspunten maar ook naar positieve zaken.

**Zorg voor vertegenwoordiging in bestuur of een vast agendapunt op de vergadering**

We raden aan om op regelmatige tijdstippen de werking te evalueren. Dat kan door een grondige evaluatie met de werkgroep. Het zou nog beter zijn om dit als een vast agendapunt te agenderen op de bestuursvergadering zodat er te allen tijde kan bijgestuurd worden. G-sport is op deze manier het best geïntegreerd in de werking van de club. Het bestuur en de trainers op het werkveld kunnen elkaar aanvullen en dezelfde visie volgen. Op die manier kan je samen bepalen welke factoren richting geven aan het G-sportbeleid (vb. Is het aantal G-sporters een bepalende factor om de integratie al dan niet verder te zetten).



**Vragen die bij de evaluatie aan bod kunnen komen:**

- Zijn de doelstellingen bereikt?
- Hebben we onze doelgroep voldoende bereikt?
- Kon de trainer zich aanpassen aan het niveau?
- Namen de trainers en begeleiders initiatieven om zich bij te scholen?
- Zijn er voldoende vrijwilligers voor de G-werking?
- Zijn de trainingsuren geschikt?
- Is de ruimte en het materiaal voldoende aangepast?
- Is de vaste contactpersoon voldoende bereikbaar voor ouders, trainers, G-sporters?



### **Deel ervaringen en vier successen.**

Sport is emotie. Deel zo veel mogelijk ervaringen, zet in de kijker wat je reeds bereikt hebt met de G-werking en vier successen. Gebruik hiervoor positieve verhalen en goede voorbeelden van (G-)sporters en betrokkenen. Hiervoor kan je opnieuw verschillende media en kanalen gebruiken: clubblad, nieuwsbrief, website, huldiging tijdens een nieuwjaarsreceptie, pers, sociale media...

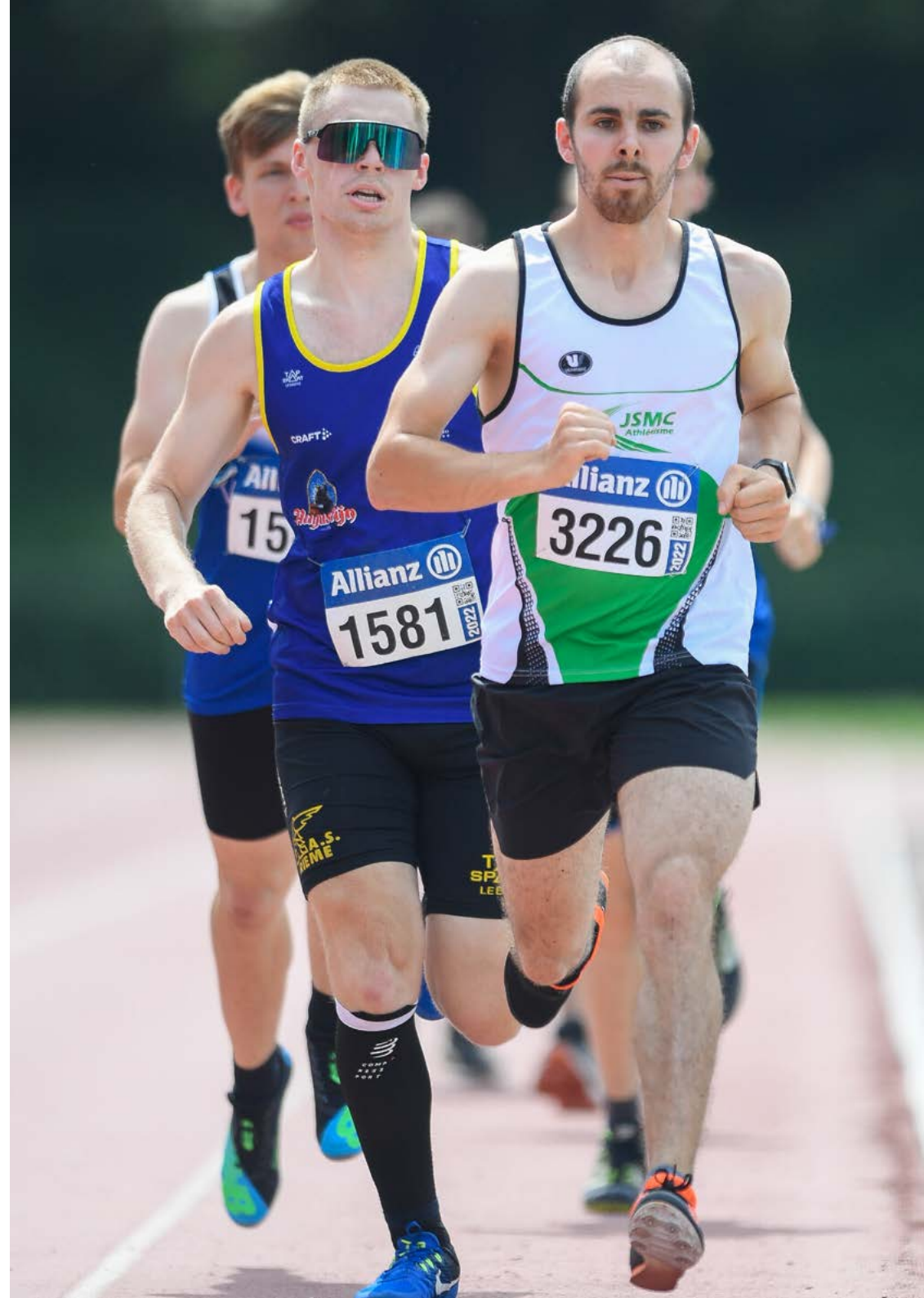
Eenzijds waardeer je de huidige G-sporters en iedereen die erbij betrokken is. Anderzijds is dit ook uitstekende reclame om nieuwe leden te werven.

## **BIJSTUREN**

### **Stuur bij en maak toekomstplannen.**

Op basis van de informatie die bekomen wordt uit evaluatiemomenten kan er bijgestuurd worden om de integratie van G-sporters verder te optimaliseren. Tijdens het eerste werkingsjaar duiken er vast zaken op die je niet had verwacht of die anders uitdraiden. Fouten maken mag en kan je als leerkansen benutten om bij te sturen. Kijk ook al eens een stapje verder en formuleer eventueel doelstellingen op lange(re) termijn. Durf ook te vernieuwen en sta open voor ideeën van de G-sporters zelf. Durf ook eens de verantwoordelijkheid om iets nieuws te organiseren bij de G-sporters te leggen, dat zorgt voor extra betrokkenheid.

***Fouten maken mag en kan je als leerkansen benutten om bij te sturen.***





**Doelgroepen**

# DE G-SPORT DOELGROEPEN


## 8 DOELGROEPEN

Volgens een recente studie van Scheerder et al. (2018) heeft 12% van de Belgen een ziekte of beperking die hen effectief beperkt in het uitvoeren van dagelijkse activiteiten. De WHO of wereldgezondheidsorganisatie geeft aan dat 15% van de bevolking drempels ondervindt om volwaardig te participeren in sport of ruimer het sociaal leven en de maatschappij. Het gaat dus om een grote groep mensen voor wie bewegen erg belangrijk is maar tegelijk soms te moeilijk om toegang te vinden.

G-sport en dus het Vlaamse G-sportlandschap richten zich zoals eerder geschetst naar 8 doelgroepen.



### Kies je doelgroep(en)

Hierna geven we een korte beschrijving van de verschillende doelgroepen. Informatie, inspiratie en aanbod per doelgroep vind je ook steeds via [www.gsportvlaanderen.be/doelgroepen](http://www.gsportvlaanderen.be/doelgroepen). 

- 1 Fysieke beperking, sport met rolstoel
- 2 Fysieke beperking, sport zonder rolstoel
- 3 Verstandelijke beperking
- 4 Blinden en slechtzienden
- 5 Doven en slechthorenden
- 6 Psychische kwetsbaarheid
- 7 Autismspectrumstoornissen
- 8 Chronische aandoening

Illustratie 3: de 8 verschillende doelgroepen

## 1. SPORTERS MET EEN FYSIEKE BEPERKING

Sporters met een fysieke beperking worden in vele gevallen meteen geassocieerd met een rolstoel. Deze groep sporters is echter veel ruimer waarbij sprake is van:

**Een functionele beperking:** verminderde kracht, verminderde bewegingsmogelijkheid, hypertonie of verhoogde spierspanning, ataxie of verstoorde coördinatie en athetose of overbeweeglijkheid.

**Of een structurele beperking:** het missen van ledematen, verschillende beenlengte of kleine gestalte (dwerggroei).

Op basis hiervan onderscheiden zich 4 subgroepen: rolstoelgebruikers, personen met een amputatie van één of meerdere ledematen, personen met een hersenaandoening, en 'les autres', wat staat voor mensen die niet tot één van de drie voorgaande groepen behoren.

**Rolstoelgebruikers** maken in hun dagelijks leven gebruik van een rolstoel als hulpmiddel. Er zijn zowel manuele als elektrische rolstoelen. De mate van functieverlies bepaalt het type rolstoel. Manuele rolstoelgebruikers drijven hun rolstoel aan door de hoepels met de handen voort te bewegen, terwijl elektrische rolstoelgebruikers dit doen door middel van een besturingssysteem (kan met de handen gebeuren maar bv. ook met de kin). Binnen een context van sport en bewegen delen we verder in in enerzijds sport met rolstoel of zonder rolstoel. Sporten met

rolstoel betekent dus niet dat de persoon in het dagelijks leven voortdurend de rolstoel gebruikt.

Als we spreken over een **amputatie**, spreken we over het gedeeltelijk of volledig ontbreken van één of meerdere ledematen. Naar sport toe, maken we een belangrijk onderscheid tussen sporten waarbij gebruik gemaakt wordt van een prothese ter vervanging van het geamputeerde lidmaat (bv. loopnummers in atletiek) en sporten waarbij het gebruik van prothesen verboden is (bv. zwemmen). In sommige sporten zijn beide gevallen mogelijk, naargelang de voorkeur of klasse van de atleet (bv. wielrennen).

Onder de groep **sporters met hersenletsel** vallen de sporters met hersenverlamming (Cerebrale Parese of CP) en de sporters met een niet aangeboren hersentrauma (NAH). De aard van de aandoening is gelijkaardig, het grote verschil tussen beide groepen is het tijdstip waarop de aandoening ontstaat, namelijk al dan niet rond het tijdstip van de geboorte. De hersenen zijn het belangrijkste orgaan van waaruit alle lichaamsfuncties gestuurd worden. Personen met hersenschade kunnen stoornissen ondervinden op vlak van motoriek, spelinzicht, waarneming, concentratie, communicatie en/of gedrag. Lopen, springen, balanceren, werpen en vangen, ... het gaat vaak wat moeizamer. De abnormale spierbewegingen benoemen we als spasticiteit en er zijn dikwijls (ernstige) coördinatiestoornissen.



**Volgens recente cijfers van Te Gek?! zou ongeveer 1% van de Vlaamse bevolking kampen met een autismespectrumstoornis.**

De gevolgen voor het motorisch functioneren kunnen zeer divers zijn. De beperkingen situeren zich op een continuüm van lichte onhandigheid tot ernstige beperkingen die gecontroleerde lichaamscoördinatie volledig onmogelijk maken. Alles hangt af van de plaats en de mate van de hersenbeschadiging. Binnen de werking van G-sport Vlaanderen worden sporters met een niet aangeboren hersenletsel (NAH) ook beschouwd binnen de groep chronische aandoeningen.

Personen met aandoeningen die niet vallen onder de drie categorieën hierboven beschreven, behoren tot de vierde groep, namelijk **'les autres'**. Dit zijn bijvoorbeeld mensen met dwerggroei, spierziekten of andere bewegingsbeperkingen.

## 2. SPORTERS MET AUTISME (ASS)

Volgens recente cijfers van Te Gek?! zou **ongeveer 1%** van de Vlaamse bevolking kampen met een autismespectrumstoornis. Een autismespectrumstoornis mag niet verward worden met een verstandelijke beperking, hoewel beide wel samen kunnen voorkomen. Recente studies geven aan dat ongeveer de helft van het aantal personen met autisme ook een verstandelijke beperking heeft. De andere helft heeft normale tot zelfs buitengewone cognitieve mogelijkheden.

Autismespectrumstoornis is een **ontwikkelingsstoornis** die voornamelijk de ontwikkeling van sociale vaardigheden, taalgebruik, voorstellingsvermogen, motoriek, zelfbeeld en gevoelens aantast. Dit heeft als gevolg dat ze soms moeilijker sociale contacten leggen of spelsituaties begrijpen. Het onderdeel

“spectrum” in de autismespectrumstoornis staat voor het continuüm waarop de persoon met autisme zich kan situeren. Elke persoon met autisme is anders, omdat ze in meer of mindere mate nadeel ondervinden van de ontwikkelingsstoornis op verschillende vlakken.

## 3. SPORTERS MET EEN VISUELE BEPERKING

Sporters met een visuele beperking zijn een zeer heterogene groep van sporters, met zeer uiteenlopende mogelijkheden. Zowel gezichtsscherpte (uitgedrukt in procent) als gezichtsveld (uitgedrukt in graden) spelen een rol bij de definitie van een visuele beperking.

Bij **Blindenzorg Licht en Liefde** valt te lezen dat 2 à 3% van de Belgische bevolking een visuele beperking heeft. Vanwege de aard van de beperking is het logisch dat de gemiddelde leeftijd vrij hoog ligt en dat het aandeel jonge mensen en dus ook sporters erg laag is (85% is ouder dan 50 jaar).

Blinde en slechtziende sporters kunnen niet vertrouwen op hun zicht om zich een beeld van de omgeving te vormen. Dat wil zeggen dat ze andere zintuigen zullen moeten gebruiken, en de omgeving dus ook op een andere manier 'zien'. Dit heeft een aantal belangrijke gevolgen voor je eerste onthaal van deze sporters, toegankelijkheid van je werking en hoe je bij trainingen de veiligheid garandeert.

Kleurenblindheid of bijvoorbeeld lichtschuw zijn is geen vorm van slechtziendheid. Natuurlijk hebben ze wel invloed op het zicht van de sporter.



#### 4. SPORTERS MET EEN VERSTANDELIJKE BEPERKING

We spreken van een verstandelijke beperking bij personen met een **beperkt intellectueel functioneren (laag IQ)** dat is ontstaan van bij de geboorte, of alleszins voor de leeftijd van 21 jaar. Hierdoor zijn ze ook **minder sociaal zelfredzaam**, wat in een beweeg- en sportcontext belangrijk kan zijn, omdat ze begeleiding en ondersteuning nodig hebben. Algemeen wordt aangenomen dat ongeveer 1% van de wereldpopulatie (onder de 65 jaar) een verstandelijke beperking heeft.

Een verstandelijke beperking **kan ook voorkomen in combinatie met andere functiebeperkende aandoeningen** zoals verminderd zicht/gehoor, cardiovasculaire aandoening, zwaarlijvigheid, autisme, psychische kwetsbaarheid, ...

Een verstandelijke beperking is niet altijd uiterlijk zichtbaar en er zijn geen twee personen met een verstandelijke beperking hetzelfde.

#### 5. SPORTERS MET EEN PSYCHISCHE KWETSBAARHEID

Als je willekeurig vier Belgen rond een tafel plaatst, zal gemiddeld één van hen doorheen zijn of haar leven ooit zelf geconfronteerd worden met een psychische aandoening. Omdat het zo frequent voorkomt, is de kans groot dat er ook

mensen met een psychische kwetsbaarheid in jouw naaste omgeving aanwezig zijn (thuis, in de familie, bij vrienden, in de sportclub, ...).

***De kans is groot dat er ook mensen met een psychische kwetsbaarheid in jouw naaste omgeving aanwezig zijn.***

Net zoals fysieke klachten, waar iedereen vroeg of laat wel eens mee te maken krijgt, **kan ieder van ons ook te maken krijgen met psychische klachten**. Dit hoort bij het dagelijkse leven. We spreken van psychische klachten als iemand anders gaat denken of zich anders gaat voelen of gedragen. Wanneer je persoonlijke en sociale functioneren gedurende een langdurige periode verstoord wordt en je er zelf onder lijdt, dan kan er sprake zijn van een psychische stoornis.

Psychische aandoeningen verschillen in **uiting, in verloop, in intensiteit**... Wanneer een persoon in behandeling gaat voor zijn of haar psychische aandoening wordt in sommige gevallen een diagnose gesteld: depressie, angststoornis, verslavingsproblematiek, schizofrenie, eetstoornissen, persoonlijkheidsstoornissen (borderline, paranoïde)...

Zoals bij de andere doelgroepen, is ook deze groep heel **divers**. De sportmogelijkheden zijn dus ook sterk afhankelijk van de persoon en het moment zelf.

#### 6. DOVEN EN SLECHTHORENDE

De groep doven en slechthorenden is enorm divers gaande van **licht slechthorend tot volledig doof**. Doof- en slechthorendheid wordt dan ook opgedeeld in verschillende categorieën:

DECIBEL VERLIES	OMSCHRIJVING
Minder dan 20 dB	Normaal horend
Tussen 21 en 40 dB	Licht slechthorend
Tussen 41 en 70 dB	Matig slechthorend
Tussen 71 en 90 dB	Zwaar slechthorend
Meer dan 90 dB	Doof

Grafiek 2: overzicht doof- en slechthorendheid

Circa 5000 personen zijn gebarentaalgebruiker. **Voor hen is de Vlaamse Gebarentaal de moeder- of eerste taal**. Vaak zijn zij vroegtijdig doof of zwaar slechthorend geworden. Vroegdove personen leren via een artificiële weg praten, terwijl horende mensen het Nederlands automatisch verwerven en gesproken taal van ouder op kind meekrijgen. De stem van dove mensen, die zichzelf niet horen en hun eigen spraak dus ook niet kunnen controleren, klinkt bijgevolg anders. Hoe goed iemand spreekt, is erg persoonsgebonden en hangt af van verschillende factoren: de leeftijd waarop het gehoorverlies optrad, het eventuele restgehoor

en de persoonlijke aanleg. Het al dan niet verstaanbaar kunnen spreken staat volledig los van de intellectuele capaciteiten van de persoon in kwestie. Doven en slechthorenden hebben geen fysieke beperkingen die hen beletten aan bepaalde sporttakken deel te nemen. Een klein percentage kampt met evenwichtsproblemen, wat de coördinatie en de motoriek kan beïnvloeden. Belangrijk om weten is dat het uitdoen van hulpmiddelen tijdens sportactiviteiten (hoorapparaat of CI) kan zorgen voor meer evenwichtsproblemen dan normaal.





## 7. SPORTERS MET EEN CHRONISCHE AANDOENING

Chronische aandoeningen zijn **langdurige aandoeningen** die **niet spontaan verdwijnen** en zelden volledig genezen. Er is geen limitatieve lijst van chronische aandoeningen.

Chronische ziekten zijn een heterogene groep, maar veel van deze aandoeningen hebben **dezelfde onderliggende oorzaken** en kunnen baat hebben bij dezelfde aanpassingen binnen het sportaanbod. Sinds 2022 focust G-sport Vlaanderen zich op het ontwikkelen van sportaanbod voor mensen met een chronische aandoening. Het sportaanbod is groeiende, opleidingen zijn in ontwikkeling.



Op basis van de vraag worden chronische aandoeningen aan de lijst toegevoegd. Volgende **lijst van chronische aandoeningen** worden momenteel opgenomen in de werking:

- Kanker
- Longaandoeningen
- Reuma
- Parkinson
- MS
- Hart- en vaatziektes
- Diabetes
- Niet aangeboren hersenletsel



**04**

**G-sportlandschap**

## G-SPORT LANDSCHAP

Als sportclub kan het soms een uitdaging zijn om je weg te vinden binnen het (G-)sportlandschap. Daarom geven wij jou hieronder een overzicht van de belangrijkste organisaties binnen het G-sportlandschap en daarbuiten, en waarvoor je bij hen terecht kan. Binnen het G-sportlandschap onderscheiden we **verschillende niveaus: van lokaal tot internationaal**.

In dit hoofdstuk richten we ons op de **Vlaamse spelers** in het G-sportlandschap. Paralympic Team Belgium en Special Olympics Belgium zijn dan weer actief in heel België.

Op Vlaams niveau zijn Sport Vlaanderen en G-sport Vlaanderen vzw de bevoorrechte partners die meer personen met een beperking, psychische kwetsbaarheid of chronische aandoening aan het sporten of bewegen willen krijgen. Deze partners proberen zo complementair mogelijk te werken en stemmen elkaars werking op elkaar af.

**Binnen het G-sportlandschap onderscheiden we verschillende niveaus: van lokaal tot internationaal.**



### 1. SPORT VLAANDEREN

Bij Sport Vlaanderen, de sportadministratie van de Vlaamse overheid, kan je terecht voor:

- 1 FINANCIËLE ONDERSTEUNING VAN CLUBS MET EEN OPSTARTEND OF DUURZAAM G-SPORTAANBOD
- 2 FINANCIËLE ONDERSTEUNING VAN LAAGDREMPELIGE OF INTERNATIONALE G-SPORTEVENEMENTEN
- 3 ONDERSTEUNING EN ADVIES VAN EEN CONSULENT 'SPORTEN ZONDER DREMPELS'
- 4 GRATIS GEBRUIK VAN G-SPORTMATERIAAL ZOALS SPORTROLSTOLEN OF BOCCIASETS

[WWW.SPORT.VLAANDEREN/G-SPORT](http://WWW.SPORT.VLAANDEREN/G-SPORT)



## 2. G-SPORT VLAANDEREN VZW

G-sport Vlaanderen **inspireert, creëert kansen** en **neemt drempels weg** zodat alle (potentiële) G-sporters op een **gezonde en kwaliteitsvolle manier** kunnen sporten en bewegen - op maat van ieders eigen **behoeften, mogelijkheden en ambities**.

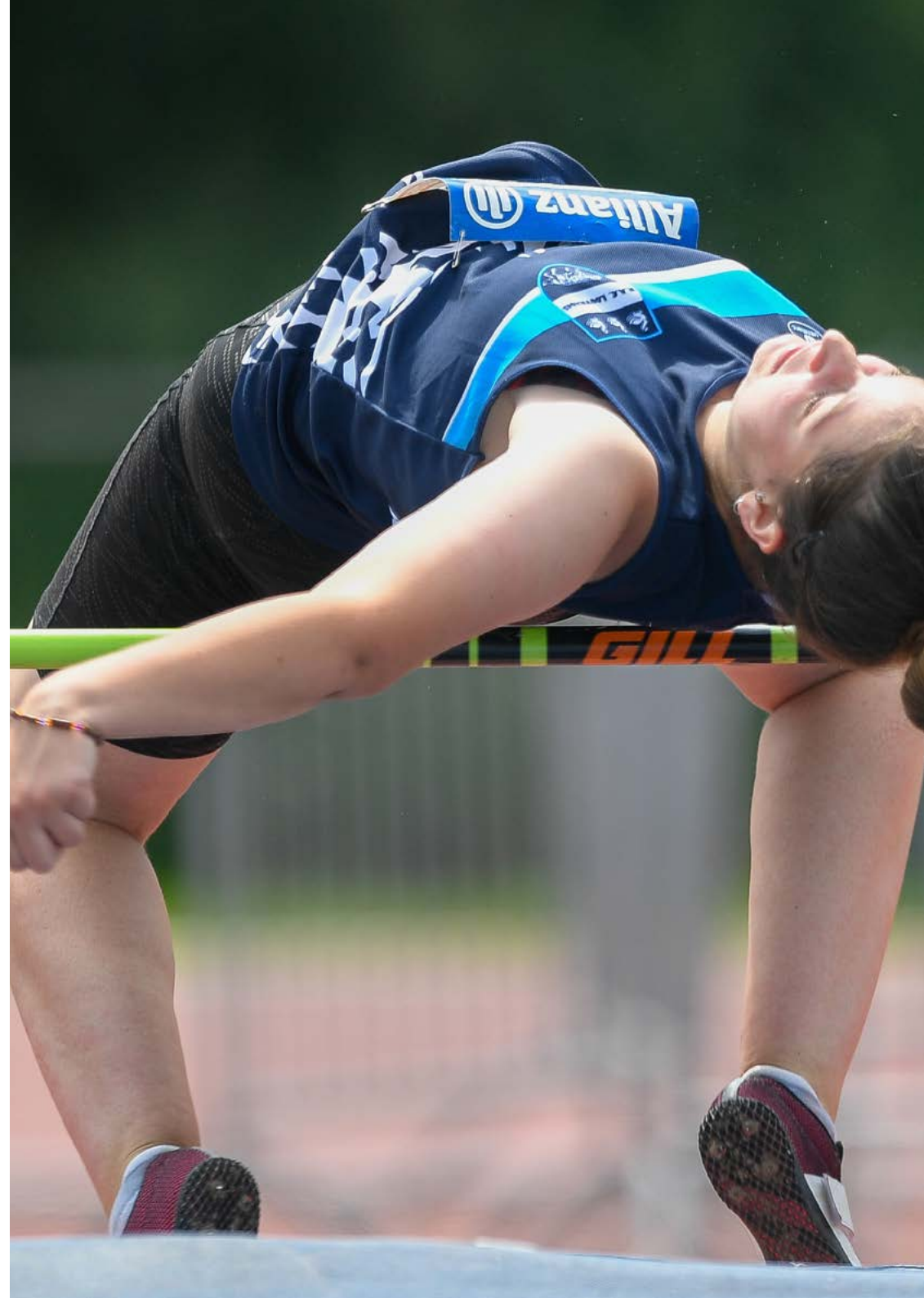
***Door het verbreden, centraliseren, verbinden en delen van kennis wil G-sport Vlaanderen de kennis over G-sport in de breedste zin toegankelijker maken.***

G-sport Vlaanderen is de **Vlaamse unisportfederatie G-sport voor personen met een beperking, psychische kwetsbaarheid en chronische aandoening**. De organisatie werkt in Vlaanderen een aanbod uit voor alle leeftijden, zowel op recreatief, competitief als topsportniveau. G-sport Vlaanderen streeft naar zowel normalisatie als naar inclusie en integratie van G-sporters door middel van campagnes en activiteiten, en werkt hiervoor samen een netwerk van reguliere federaties, professionals, vrijwilligers binnen de sportsector, en andere maatschappelijke actoren. Door deze samenwerkingen verlegt G-sport Vlaanderen grenzen, met als einddoel dat mensen volgens

hun eigen behoeften, mogelijkheden en ambities op een gezonde, kwaliteitsvolle en plezierige manier kunnen sporten en bewegen.

Door het verbreden, centraliseren, verbinden en delen van kennis wil G-sport Vlaanderen de kennis over G-sport in de breedste zin **toegankelijker** maken, zowel voor mensen die dicht bij de G-sporter staan als voor de omgeving rond de G-sporter. Dit gaat zowel over **kennis** over de **sport- en beweegmogelijkheden** voor G-sporters, **kennis** over het **begeleiden** van G-sporters, als over kennis van de **drempels** en **noden** binnen het G-sportlandschap. Net zoals bij het sportaanbod zorgt G-sport Vlaanderen voor een eigen opleidingskalender, maar deelt het ook initiatieven en onderzoeksresultaten van andere actoren uit het netwerk.

Door de rol als organisator en deler van sportaanbod en kennis fungeert G-sport Vlaanderen als **aanspreekpunt** voor G-sport en geeft ze **beleidsadvies** over G-sport aan de overheid. Dit doet G-sport Vlaanderen **in samenwerking met Sport Vlaanderen**, zo kunnen ze samen meer vormgeven aan het integrale en transversale G-sportbeleid in Vlaanderen.



### 3. SPORTFEDERATIES

Het sportlandschap bestaat uiteraard voor een groot deel uit **sportfederaties**.

Elk van deze federaties heeft als basisopdracht om een **totaalaanbod** te voorzien, waaronder dus ook een G-sportaanbod valt. **Meer dan 30 federaties** gingen al een samenwerking aan met G-sport Vlaanderen, en worden zo nog extra ondersteund om een kwaliteitsvol G-sportbeleid uit te bouwen. Dat wil zeggen dat deze organisaties steeds meer inzetten op G-sport en een mooi G-sportaanbod voorzien.

### 4. SPORTORGANISATIES

Er zijn in Vlaanderen nog een aantal organisaties die zich specifiek inzetten voor G-sport. We zetten ze hieronder even op een rijtje:

1



PARALYMPIC  
TEAM BELGIUM

[WWW.PARALYMPIC.BE](http://WWW.PARALYMPIC.BE)

#### PARALYMPIC TEAM BELGIUM

Paralympic Team Belgium is het Belgisch topsportteam van atleten met een beperking. Het belangrijkste streefdoel van het Team zijn de Paralympische zomer- en winterspelen, het topsportequivalent van de Olympische Spelen voor personen met een fysieke, visuele en verstandelijke beperking. Het Team is een inspiratiebron voor de samenleving en is de vrucht van een topsportsamenwerking tussen het Belgian Paralympic Committee en de G-sportfederaties G-sport Vlaanderen en Ligue Handisport Francophone.

ALLE  
G-VERANTWOORDELIJKEN  
ZIJN TERUG TE VINDEN OP  
GSPORTVLAANDEREN.BE  
ONDER PARTNERFEDERATIES.

2

#### TO WALK AGAIN

To Walk Again wil mensen met een fysieke beperking via sport en beweging (opnieuw) maximaal laten genieten van hun eigen kunnen. Dit doen ze door in te zetten op het organiseren van laagdrempelige en aangepaste sport- en bewegingsactiviteiten aan kinderen, jongeren en volwassenen met een fysieke beperking en hun entourage.

TO  
WALK  
AGAIN  
ONBEPERKT INNOVATIEF

[WWW.TOWALKAGAIN.BE](http://WWW.TOWALKAGAIN.BE)

3



[WWW.DEAFSPORT.BE](http://WWW.DEAFSPORT.BE)

#### DOVENSPOORT VLAANDEREN

Dovensport Vlaanderen is de koepelorganisatie voor clubs die exclusieve sportbeoefening voor dove of slechthorende sporters aanbieden. Het hoogtepunt voor de werking van de deze organisatie is de deelname aan de Deaflympics.

4

#### SPECIAL OLYMPICS BELGIË

Special Olympics België bevordert de integratie van mensen met een verstandelijke beperking door middel van trainingen en sportwedstrijden in verschillende Olympische sporten. Bij de Special Olympics is deelnemen belangrijker dan winnen. Sinds 2016 promoot Special Olympics sociale inclusie met het programma 'Play Unified' waarbij sporters met en zonder verstandelijke beperking samen sporten in hetzelfde team. Het principe is simpel: train samen, leer door sport elkaar te begrijpen en te respecteren en creëer nieuwe vriendschappen. Unified sports zijn ook deels geïntegreerd in de Nationale Spelen van Special Olympics.


Special Olympics  
Belgium



[WWW.SPECIAL-OLYMPICS.BE](http://WWW.SPECIAL-OLYMPICS.BE)

## 4. HET BREDERE (G-)SPORTLANDSCHAP

Naast bovenstaande organisaties die zich specifiek focussen op G-sport zijn er ook nog heel wat organisaties in het bredere sportlandschap waar je als sportclub met een aanbod voor G-sporters terecht kan voor ondersteuning rond bepaalde **sportakoverschrijdende thema's**.

Wil je het volledige aanbod van sportclubondersteuning verkennen zonder de website te moeten doorgronden? Surf naar <https://vlaamseportfederatie.be/over-ons/wat-doen-we/ondersteuning-voor-clubs> 

1



### VLAAMSE GEMEENSCHAPS COMMISSIE (VGC)

De Vlaamse Gemeenschapscommissie (VGC) organiseert heel wat sportactiviteiten in Brussel. Vele activiteiten van de VGC-sportdienst zijn open voor personen met een beperking. Verder zijn er ook lessen en sportclubs exclusief voor personen met een beperking.

[WWW.VGC.BE](http://WWW.VGC.BE)

2

### S-SPORT / RECREAS

S-Sport//Recreas is een multisportfederatie die zich richt naar personen met een beperking en actieve 50-plussers.

### S-SPORT//RECREAS

[WWW.S-SPORTRECREAS.BE](http://WWW.S-SPORTRECREAS.BE)

3



### MOEV

De Vlaamse organisatie MOEV zet alles in het werk om alle kinderen en jongeren via de scholen te stimuleren om meer te bewegen, meer te sporten én minder te zitten. MOEV wil leerkrachten en schoolteams ondersteunen om leerlingen zoveel mogelijk aantrekkelijke bewegingskansen te bieden. De schoolsportgangmaker vormen een belangrijke tussenschakel tussen de leerlingen met een beperking en de organisatie MOEV.

[WWW.MOEV.BE](http://WWW.MOEV.BE)

4

### CENTRUM ETHIEK IN DE SPORT

Het Centrum Ethiek in de Sport vzw (ICES) zet in op beleidsondersteuning en praktijkontwikkeling op het gebied van ethisch sporten. Daaronder vallen thema's als grensoverschrijdend gedrag, fair play, en seksuele diversiteit. ICES staat altijd klaar om de Vlaamse sportclubs te ondersteunen rond deze thema's.



5



### GEZOND SPORTEN

Gezond Sporten vzw is een kenniscentrum met informatie, tools en adviezen rond verschillende (para-) medische topics in de sport. Op de website kan je informatie terugvinden rond sporten met een chronische aandoening. Via sociale media verspreiden ze wist-je-datjes en tips die sportclubs kunnen helpen bij het opstellen van een gezond sporten beleid. Gezond Sporten voorziet ook vorming en organiseert jaarlijks enkele bijscholingen en één congres rond Gezond Sporten-topics.

6

### VLAAMSE TRAINERSCHOOL

De Vlaamse Trainersschool (VTS) is het resultaat van de samenwerking tussen Sport Vlaanderen, de Vlaamse universiteiten en hogescholen met een opleiding Lichamelijke Opvoeding, en de erkende Vlaamse sportfederaties. Je kan bij VTS terecht voor alles wat met opleiding en bijscholing van trainers te maken heeft.

### VLAAMSE TRAINERS SCHOOL

7



### VLAAMSE SPORTFEDERATIE

De Vlaamse Sportfederatie is de koepelorganisatie voor sportfederaties en hun sportclubs in Vlaanderen. Via brochures, tools, een helpdesk, bijscholingen en begeleiding vormt de Vlaamse Sportfederatie dé partner in ondersteuning van sportclubs.

# REFERENTIELIJST

(2006). Oprichten van een G-afdeling in een sportclub  
Vlaamse Sportfederatie (2014). G-sport in je sportclub

<https://data-onderwijs.vlaanderen.be>

<https://trefpuntstan.be/>

<https://www.nocnsf.nl/samensporten/stappenplan>

100% klaar voor de start: tips voor de begeleiding van sporters met een beperking

Scheerder, J., Vanlandewijck, Y., Van Biesen, D., Cans, E., Lenaerts, L., Meganck, A. S., & Cornelissen, J. (2018).  
Onderzoek naar de actieve sportdeelname van personen met een beperking in Vlaanderen en het Brussels Hoofdstedelijk  
Gewest. Een nulmeting.

Website G-sport Vlaanderen (doelgroepen)

VTS-cursus: 'Omgaan met G-sporters'

Nieuwe studie toevoegen



G-sport Vlaanderen vzw,  
Zuiderlaan 13, 9000 Gent

+32 (0)9 243 11 70  
[info@gsportvlaanderen.be](mailto:info@gsportvlaanderen.be)