

# GEZOND SPORTEN-BELEID

---



**PETANQUE FEDERATIE VLAANDEREN**

---

**met de ondersteuning van:**



Vlaamse Organisatie voor  
Internationale Volkssporten

VZW

## INHOUDSOPGAVE

1. Voorwoord.....	3
2. Checklist.....	3
Stap 1 : De federatie betreft minstens één arts bij de uitwerking van haar gezond sporten-beleid.....	3
Stap 2 : Analyse/preventie sportspecifieke risico's .....	3
Analyse van sportspecifieke risico's.....	3
Preventie van sportspecifieke risico's .....	4
Anonieme statistieken lichamelijke schade .....	5
Informereren van leden over (preventie) van de risico's.....	5
Stap 3 : Sportmedisch geschiktheidsonderzoek .....	6
Verplichting sportmedisch geschiktheidsonderzoek? .....	6
Aanbeveling sportmedisch geschiktheidsonderzoek? .....	6
Stap 4 : Leeftijdsgrenzen.....	6
Leeftijdsgrenzen .....	6
Stap 5 : Leden informeren .....	7
3. Acties .....	7
4. Contactgegevens .....	8

## 1. VOORWOORD

Vanuit BLOSO kregen zowel de Petanque Federatie Vlaanderen (PFV), de Vlaamse Bowlingsport Federatie (VBSF) als de Vlaamse SnookerFederatie (VSF) de opdracht om het beleid, inzake gezond sporten, aan de hand van een checklist op te nemen. Daar deze drie federaties onder de koepel Vlaamse Organisatie voor Internationale Volkssporten (afgekort VIV) ondergebracht zijn, besloot het VIV in samenspraak met haar drie leden dit beleid samen te organiseren en haar ondersteunende rol in dit kader op te nemen. De Raad van Bestuur van het VIV heeft aan haar drie leden gevraagd of zij in hun ledenbestand een arts hadden en zo ja indien deze aan dit project wenst mee te werken. Via de Vlaamse SnookerFederatie vonden wij een arts die hieraan wilde meewerken.

Met de checklist wil BLOSO elementen aandragen om een onderbouwd beleid inzake gezond sporten binnen elke Vlaamse sportfederatie te hebben. De checklist legt de minimale verplichtingen op voor de federaties vanuit het decreet inzake gezond en ethisch sporten (20 december 2013) en het bijhorend uitvoeringsbesluit en stimuleert tevens algemeen een onderbouwd beleid in de federatie.

## 2. CHECKLIST

### Stap 1 : De federatie betreft minstens één arts bij de uitwerking van haar gezond sporten-beleid

---

Zowel de PFV, VBSF als VSF zijn in opdracht van de Raad van Bestuur van het VIV op zoek gegaan naar een arts binnen hun ledenbestand. Die keuze werd gemaakt omdat via deze weg de bereidwilligheid en toegankelijkheid van een arts in eigen leden naar alle waarschijnlijkheid groter ging zijn dan een willekeurige arts uit een bepaalde regio aan te spreken.

VSF vond een huisarts in haar ledenbestand, nl. Dokter Bernard Gijbels, en na het kaderen van de opdracht en het gezond sporten-beleid van de drie federaties stemde hij in met zijn bijdrage aan kennis en knowhow.

De medische commissie die zal werken rond het gezond sporten-beleid zal vanuit het VIV werkzaam zijn. Deze commissie is samengesteld uit Dr. Gijbels (arts), Eric De Maegdt (kinesitherapeut), Tim Pennoit (PFV), Marc Van Quickenborne (VBSF) en Freija Maebe (VIV en VSF).

### Stap 2 : Analyse/preventie sportspecifieke risico's

---

- **Analyse van sportspecifieke risico's**

Daar Petanque een sport is waar een beperkte fysieke activiteit van de speler gevraagd wordt en contact met de tegenstrever al helemaal uit den boze is, is de kans op een blessure gering. Toch

worden een aantal voorzorgsmaatregelen genomen zoals het verplicht dragen van gesloten schoeisel ter bescherming van de voet, het plaatsen van een afrastering rond binnenpleinen opdat rollende ballen of de cochonette minder snel uit de baan kan rollen en mensen kan verwonden, etc. Echter dit zijn allemaal kwetsuren die indirect verbonden zijn aan de sport.

Directe kwetsuren die kunnen optreden bij het spelen van het spel, zijn blessures aan de arm en schouder en komen veel minder vaak voor (zie "Anonieme statistieken lichamelijke schade). Voldoende opwarmen en stretchen kan de kans op deze blessures verminderen.

**Ter info:**

een wedstrijd duurt gemiddeld tussen 1u à 1u30. De speler heeft een goede fysiek nodig om gedurende die tijdspanne het voortdurend bukken, hurken bij het spelen en het oprapen van de cochonette aan te kunnen. Bovendien legt men gedurende een wedstrijd ongeveer 3 tot 3,5km af. Doe dit maal min. 5 wedstrijd op een kampioenschap, tornooi of andere competitie en u bekomt een mooie totale afstand. Petanque is dus een goede lichaams oefening aan een lage intensiteit.

• **Preventie van sportspecifieke risico's**

Het is niet noodzakelijk om een termijn van x aantal uren vast te leggen dat een persoon mag trainen of spelen. Belangrijk is wel dat tijdens het trainen er voldoende afwisseling in oefeningen is opdat bepaalde spiergroepen kunnen recupereren en andere terug aangesproken kunnen worden. Variatie in bewegingen en afstanden moet zeker op een petanquekamp voor jongeren ingebouwd worden waarbij men de beoefende sport kan afwisselen met lopen, zwemmen, spelletjes spelen, etc.

Naast een variatie in oefeningen en bewegingen, kan de lesgever tevens een rol spelen in de preventie van blessures. Zo kan deze preventief bijsturen en steun verlenen indien bepaalde kwalen opduiken. Dankzij hun initiatoropleiding hebben zij reeds de kennis over het verlenen van eerste hulp en het aanbieden van alternatieve oefeningen en bewegingsvormen.

Dr. Gijbels geeft aan dat in de Petanque sport rughygiëne een belangrijk item is waar voldoende aandacht aan besteed moet worden. Bij het oprapen van de bal is het beter om door de knieën te gaan en een rechte rug aan te houden dan met gestrekte benen voorover te buigen (zie afbeelding hieronder). Dit is veel minder belastend voor het lichaam. Specifieke oefeningen kunnen gegeven worden om hier voldoende aandacht aan te besteden en bewust te worden van deze beweging.



*Afbeelding 1. De correcte manier om iets van de grond op te rapen. Afbeelding 1 geeft weer hoe het echt moet, afbeelding 2 hoe je het moet vermijden.*

- **Anonieme statistieken lichamelijke schade**

De meest voorkomende letsels zijn niet zo zeer te classificeren als sportblessures, maar eerder als ongevallen op het sportterrein (indirecte kwetsuren). Enkele voorbeelden zijn:

- struikelen/vallen die kneuzingen, verstuikingen, breuken veroorzaken
- bal op of tegen het been, de hand (vingers), voet krijgen die tot kneuzingen lijden.

Indien er sportblessures voorkomen zijn het hoofdzakelijk rugklachten door herhaaldelijk (op een verkeerde wijze) de petanqueballen op te rapen. Andere sportblessures zijn voornamelijk pols-, elleboog- en schouderklachten.

Een overzicht van de 'ongevallen' in 2015:

Datum ongeval	Kwetsuur	Oorzaak
4/01/2015	kneuzing re schouder, schaafwonde, commotie	gevallen met fiets op terugweg naar huis
10/03/2015	schaafwonde re onderbeen	bij het reinigen terreinen het reinigingsnet tegen onderkant gekregen
14/03/2015	re polsfractuur	evenwicht verloren op het petanqueterrein
15/03/2015	contusie li kuit	weggeschoten petanquebal op been
15/03/2015	kneuzing beide knieën en li pols + schaafwonden li dij	<i>niet meegedeeld</i>
8/05/2015	stuk glas in re oog	herstellen raam dat door inbrekers gebroken was
9/06/2015	<i>niet meegedeeld</i>	gestruikeld over een bal
17/07/2015	trauma re kaak	petanquebal afgeketst op muur
30/08/2015	kneuzing re binnen enkel	petanquebal tegen enkel gekregen
4/09/2015	contusie re onderbeen	impact petanquebal
6/09/2015	verstuiking re voet	van trap gevallen
20/09/2015	distale phalanx li	petanquebal op li voet gekregen
24/10/2015	contusio van de heup + acetabulum fractuur re	gestruikeld bij het verlaten van de terreinen

- **Informereren van leden over (preventie) van de risico's**

Belangrijk is om een goede opwarming te hebben alvorens het spel te starten. Dit is enerzijds goed als fysiek aspect om de kans op blessures te verminderen, anderzijds draagt dit mee als mentale voorbereiding op een training of wedstrijd. Dit aangezien concentratie, tactiek en mentale rust belangrijke factoren zijn in het beoefenen van deze sport. Hiervoor verwijzen we naar de opwarmingsoefeningen die we zullen communiceren naar onze leden toe via de website, social media (Facebook, Twitter), het sportmagazine, etc..

Daarnaast raden we de spelers aan de oefeningen van de rugschool goed na te kijken, te oefenen en deze op het veld zowel bij trainingen als bij wedstrijden toe te passen. Ook deze oefeningen zullen via bovengenoemde kanalen gecommuniceerd worden.

### Stap 3 : Sportmedisch geschiktheidsonderzoek

---

- **Verplichting sportmedisch geschiktheidsonderzoek?**

Dr. Gijbels ziet de noodzaak niet om het sportmedisch geschiktheidsonderzoek voor deze sport te gaan verplichten. Het is een sport met beperkte fysieke beweging waarbij de risico's op specifieke blessures en/of hartfalen zeer gering zijn.

We kunnen onze clubs wel aanmoedigen om een evenwichtstestje af te nemen aangezien een Petanque speler erg afhankelijk is van zijn/haar evenwichtsorgaan. Dit kan de club testen door op één lijn te lopen of door enkele keren zonder houvast door de knieën te gaan en het evenwicht te bewaren. Dit is echter geen criterium om mensen die hier slecht(er) op scoren uit de Petanque sport te weren. Wel kan de club, indien nodig, de persoon doorverwijzen naar een arts voor een bijkomend onderzoek.

Daarnaast moet men er op toekijken dat de jeugd minder schiet dan volwassen spelers aangezien dit een zeer belastende beweging is voor de arm, schouder en rug.

- **Aanbeveling sportmedisch geschiktheidsonderzoek?**

Vanuit bovenstaand standpunt van Dr. Gijbels over het niet verplichten van een sportmedisch geschiktheidsonderzoek bij het willen (her)aansluiten bij de Petanque Federatie, besluit de medische commissie om het standpunt van de arts te volgen en geen sportmedisch geschiktheidsonderzoek vanuit de federatie aan haar spelers op te leggen. Het is namelijk goed dat jong en oud beweegt. Mocht een oudere speler problemen ondervinden, dan zal deze zelf stoppen of zelf een arts consulteren.

Mochten spelers op internationaal niveau aansluiten, dan kan er specifiek voor deze doelgroep altijd een sportmedisch geschiktheidsonderzoek aangevraagd worden.

### Stap 4 : Leeftijdsgrenzen

---

- **Leeftijdsgrenzen?**

De PFV heeft al geruime tijd leeftijdsgrenzen in haar werking opgenomen. Dit maakt dat spelers van gelijke leeftijd elkaar kunnen bekampen en de succesbeleving van de spelers groter is. Dr. Gijbels kan zich helemaal vinden in de onderverdeling die opgesteld is.

Volgende leeftijdsgrenzen worden gehanteerd:

**Petanque Federatie Vlaanderen**

Miniemen:	van 6 tot en met 11 jaar
Cadetten:	van 12 tot en met 14 jaar
Junioren:	van 15 tot en met 17 jaar
<i>Beloften:</i>	<i>van 18 tot en met 22 jaar</i>
Senioren dames:	van 18 tot en met 49 jaar

6

Senioren heren: van 18 tot en met 54 jaar  
Veteranen dames: vanaf 50 jaar  
Veteranen heren: vanaf 55 jaar

Dr. Gijbels is voorstander om de categorieën + 50 en +55 jaar verder op te delen in bijvoorbeeld +60, +70, +80, etc. waarbij +80 jarigen mogen deelnemen in de categorie +55 maar niet omgekeerd. Echter, dit moet ook op nationaal vlak ondersteund worden vooraleer dit bij de Petanque Federatie Vlaanderen geïmplementeerd kan worden.

Een ondergrens is noodzakelijk opdat jongeren zich niet gaan forceren, een bovengrens is echter niet noodzakelijk want zowel op cardiaal vlak, op vlak van lichaamsgewicht en sociaal contact is sport van belang voor het blijven functioneren waar Petanque zich perfect toe leent. We streven dus naar een *long term athlete development*.

Belangrijk naar belasting toe, is dat de miniemen korter moeten spelen, eenmaal men ouder is moet de minimumafstand van 6 meter en een maximumafstand van 10 meter gerespecteerd worden. Tijdens het spel kan het doelkogeltje weliswaar verplaatst worden door aanraking van andere ballen, waardoor het spel op een grotere afstand kan gespeeld worden.

### Stap 5 : Leden informeren

---

Vanuit het VIV zullen we algemene richtlijnen uittekenen voor een goede opwarming aan de hand van enkele oefeningen die in de drie sporten van toepassing kunnen zijn alsook enkele stretchoefeningen en richtlijnen rond het aanhouden van een goede rughygiëne. Deze informatie zullen we via onze website, social media (Facebook, Twitter), het Sportmagazine en clubs verdelen.

Deze sport leent zich er toe om gecombineerd te worden met een duursport zoals lopen, fietsen, zwemmen, etc. Hiervoor is de algemene conditie goed, zal men de te wandelen afstand goed aankunnen en zal men door een betere conditie sneller en beter recupereren. Dit zal het spelresultaat en beleving alleen maar bevorderen.

## 3. ACTIES

Actie 1: het opmaken van de checklist i.s.m. Dr. Gijbels.

Actie 2: het overlopen van de beweging, gebruikte spiergroepen, het opstellen van opwarmings- en stretchoefeningen eigen aan de sport i.s.m. de kinesitherapeut Mr. De Maegdt op 7-01-2016.

Actie 3: verspreiden van de informatie opgemaakt in actie 2 onder onze leden via de bovengenoemde communicatiekanalen in het voorjaar van 2016.

## 4. CONTACTGEGEVENS

Tim Pennoit  
Sporttechnisch medewerker PFV  
[tim-pennoit@pfv.be](mailto:tim-pennoit@pfv.be)  
09 243 11 41

Freija Maebe  
Polyvalent administratief medewerker VIV  
[info@viv-sport.be](mailto:info@viv-sport.be)  
09 243 11 50