

Hindernissenparcours Rijmenam



zet je school
in beweging

2023-2024



MOEV, Gabriël Vervoortstraat 12, 2100 Deurne tel.: 03/366.41.10

E-mail: info@antwerpen.moev.be patrick.foesier@moev.be

info: www.moev.be www.hindernissenparcours.be

Dankwoord

MOEV - Natuurgebonden Sporten / Antwerpen is ten zeerste verheugd een project als dit hindernissenparcours te Rijmenam verder te kunnen uitbouwen. Vandaar onze welgemeende dank.

Wij danken al diegenen die in het verleden het opstarten van dit project mogelijk maakten.

Wij danken in het bijzonder Michel Notebaert voor zijn jarenlange inzet en creativiteit. Hij heeft het Hindernissenparcours laten groeien tot wat het nu geworden is.

Mieke Smet
provinciaal coördinator
MOEV-Antwerpen

Patrick Foesier
projectverantwoordelijke
hindernissenparcours

1. Deelname

- 1.1. De hindernissentocht is bestemd voor leerlingen (jongens en meisjes) van 10 tot 18 jaar.
- 1.2. Om te mogen deelnemen moet een leerling regelmatig ingeschreven zijn voor de daglessen van de school die hij/zij vertegenwoordigt. De directie dient op de hoogte te zijn van de inschrijving.
- 1.3. De deelnemers zijn uitsluitend leerlingen (en leerkrachten) van de school.
- 1.4. Er kunnen maximum 300 leerlingen per dag deelnemen aan de activiteit (ze worden onderverdeeld in 15 groepen), op woensdagvoormiddag kunnen er maximum 125 leerlingen deelnemen.
- 1.5. De begeleidende leerkrachten (1 leerkracht per 15 leerlingen verplicht) kunnen GRATIS deelnemen aan de activiteit.
- 1.6. De school zorgt zelf voor het vervoer naar het Weyneshof te Rijmenam.
- 1.7. De prijs per leerling bedraagt **16 euro** per dag, op woensdagvoormiddag **8,5 euro**. **De prijs wordt berekend volgens het definitieve aantal dat op voorhand werd doorgegeven.**
Er wordt een aanpassing gemaakt op de factuur voor het hindernissenparcours met een maximum van 10% van het totaal aantal leerlingen.

Deze prijs omvat:

1. monitoren
 2. onkosten domein
 3. huur paviljoen
 4. afschrijvingen, huur materiaal
 5. vernieuwingen
 6. andere onkosten: opbouw en afbraak, onderhoud, EHBO, drukwerken,...
- 1.8. Bij de groepsindeling worden de verschillende scholen niet gemengd. Naargelang het totaal aantal deelnemers per dag, telt een groep 18 tot 25 lln.
 - 1.9. Ten laatste twee weken voor de activiteit krijgt de school een brief met hierop alle gegevens (uur dat de activiteiten starten en eindigen, aantal groepen, aantal begeleiders, enz...).

2. De dag zelf

- 2.1. De school zorgt zelf voor het vervoer vanuit de school naar het Weyneshof te Rijmenam heen en terug.
- 2.2. De activiteit start om 9u30 in het Weyneshof. De activiteit kan in onderlinge afspraak vroeger of later starten. Het einduur vervroegt of verlaat dan ook.

Normaal wordt er gestart om 9u30 (met onderlinge afspraak kan er vanaf 8u45 gestart worden). Er mag gewerkt worden tot 16u. Daarna wordt er een kwartier voorzien om zich om te kleden. Vertrekkuur is dus 16u15.

Tijdens de middag is er een PAUZE voorzien. De verantwoordelijke van MOEV bepaalt wanneer de middagactiviteiten terug starten.

Woensdagvoormiddag is de start voorzien omstreeks 9u00 en is het einde gepland om 12u00. (afwijkingen kunnen op voorhand besproken worden)

Wanneer je later toekomt en wanneer je vroeger vertrekt, is het onmogelijk alle hindernissen af te werken.

- 2.3. De klassenleraar en begeleidende leerkrachten blijven bij hun klassengroep en nemen samen met de leerlingen deel aan de activiteit, actief meedoen is geen verplichting maar het werkt wel stimulerend voor de leerling. In ieder geval blijven de begeleidende leerkrachten verantwoordelijk voor het toezicht op de leerlingen.
- 2.4. Het einduur van de activiteit en het uur van vertrek naar school wordt op voorhand meegedeeld door de school.
- 2.5. Indien de weersomstandigheden zo zijn dat de activiteit niet kan doorgaan, wordt deze indien mogelijk uitgesteld. Anders wordt ze afgelast.
- 2.6. De school is verplicht een verzekering af te sluiten voor haar leerlingen. Meestal dekt de schoolverzekering deze activiteit. Even navragen bij de verzekeraar volstaat gewoonlijk.
- 2.7. De leerlingen brengen eten mee voor één maaltijd. Bij regenweer is onderdak tijdens de maaltijd voorzien. Frisdrank en/of warme drank (koffie-thee-soep) kan ter plaatse aangekocht worden.
Er zijn broodjes te verkrijgen (kaas-hesp-smos)
--> liefst bestellen voor 11u00!
- 2.8. **HET IS ZEER BELANGRIJK DE GROEPEN GELIJKMATIG TE VERDELEN. DE DOORSCHUIFTIJD IS EEN VAST GEGEVEN. EXTRA GROTE GROEPEN (MEER DAN 22 LLN) GEVEN AANLEIDING TOT ONNODIG OPONTHOUD. HET IS NATUURLIJK AANGENAAM VAN EEN KLAS SAMEN IN EEN GROEP TE ZETTEN, MAAR EEN KLASGROEP VAN 26 KUNNEN WIJ ONMOGELIJK IN EEN TIJDSSPANNE VAN 30 MINUTEN OVER DE HINDERNIS HEEN LOODSEN**
- 2.9. Per hindernis is er één monitor of zijn er meerdere monitoren aanwezig. Zijn/haar richtlijnen worden strikt gevolgd.

- 2.10.** Aantal deelnemers: maximum 300 leerlingen. Ze worden onderverdeeld in 15 groepen.
- 2.11.** Het domein binnen de grachten waar het kasteel staat is verboden toegang.
- 2.11.** Opzettelijke beschadigingen van materiaal of domein worden in rekening gebracht.

3. De hindernissentocht

3.1. Wat is een hindernissentocht?

Een hindernissentocht is een sportieve activiteit die bestaat uit diverse soorten hindernissen en overbruggingen. Deze hindernissen of overbruggingen kunnen zowel over water als over land zijn. Voor de beschrijving van elke hindernis of overbrugging zie verder in het boekje.

3.2. Ontstaan van deze hindernissentocht

De technieken komen vanuit het pionierswerk, geleerd bij de scouts. Michel Notebaert en Patrick Foesier hebben dit in al deze jaren verder uitgebreid en gemaakt tot een uniek Hindernissenparcours.

3.3. Doel

Het belangrijkste doel is natuurlijk het overwinnen van elke hindernis. Hierbij komen de leerlingen zowel op fysiek, sociaal en psychisch aspect aan bod.

a. fysiek aspect:

kracht, evenwicht, lenigheid, behendigheid, coördinatievermogen,... komen zonder twijfel in al hun vormen aan bod bij het overwinnen van de hindernissen.

b. sociaal aspect:

de leerlingen zijn verdeeld in andere groepen dan deze van de klassengroep, jong en ouder onder elkaar. Bij deze nieuwe situatie liggen de kaarten plots anders dan in de klassengroep. Bij het nemen van de hindernissen is het belangrijk dat de leerlingen / de leerkrachten elkaar helpen in bepaalde probleemsituaties.

c. psychisch aspect:

deze tocht creëert bij de leerlingen nieuwe ervaringen. De leerlingen leren eigen angsten (bv. hoogte, water,...) overwinnen. Ook de attitudevorming komt aan bod. Elkaar helpen en aanmoedigen is zeer belangrijk.

3.4. Plaats

Weyneshof
Weynesbaan 126
2820 Rijmenam

3.5. Data

Het hindernissenparcours wordt gedurende 2 perioden opengesteld voor de scholen:
- vanaf dinsdag 1 september tot half oktober.
- vanaf na de paasvakantie tot einde schooljaar.

3.6. Kledij

De leerlingen vertrekken op school in de kledij die ze tijdens de hindernissentocht zullen dragen; dit betekent tijdwinst. Voldoende reservekledij meenemen om terug huiswaarts te keren is noodzakelijk (dus incl schoenen en ondergoed). Best doe je oude stevige kledij aan die vuil mag worden (voor meisjes: geen jurken of rokken!). Laarzen, stevige schoenen of sportschoenen zijn een must. Geen gympjes of gym schoenen dragen:

slipgevaar op de touwen!

TIP: (werk)handschoenen boven water kunnen brandwonden voorkomen.

Schoenen met hoge zolen, plateauschoenen, zijn verboden.

Ook leerkrachten voorzien zich best van sportieve kledij!

BELANGRIJK : uurwerken, kettingen, ringen ... doe je beter uit !!!

BELANGRIJK : Tijdens de sport- en bewegingsactiviteiten is, omwille van de veiligheid, aangepaste kledij noodzakelijk.

Soms zal bijgevolg de nodige zwem- of beschermkledij, bvb. een (fiets)helm, klimgordel, aangewezen of zelfs verplicht zijn.

Anderzijds zal, al naargelang de situatie (bvb. activiteiten op een hindernissenparcours), het dragen van hoofddeksels, sieraden, losse kledij, sjaaltjes e.d. verboden zijn aangezien de veiligheid dit vereist.

De aanwezige hoofdbegeleid(st)er geeft hierover ter plaatse de nodige onderrichtingen.

Brillen zet je best boven water af. Je kan ook je bril achter je hoofd vast maken met een touwtje. Wanneer je bril in het water valt, vinden we deze zelden terug.

3.7. Gelieve ook muggenmelk mee te nemen. Rond de gracht en in de bossen zitten veel muggen. Vooraf insmeren met muggenmelk is dus aangeraden.

3.8. Wasgelegenheid

Na de tocht is het mogelijk zich te wassen. Wel zorg je zelf voor een handdoek en zeep. Er zijn enkel buitendouches (koud water). Breng bij voorkeur een plastic zakje mee om je natte kledij in te steken.

3.9 Dagindeling

9u30: - aankomst in het Weyneshof

- indeling per groep

- uitleg van het dagverloop

- afspraken en nuttige wenken

- oriëntatie op het plannetje

9u40: Start van de tocht

Elke groep start op de hindernis met hetzelfde nummer als zijn groepsnummer. Er wordt om de 25 minuten doorgeschoven.

12u15: Etenstijd

We verzamelen op de afgesproken plaats.

13u00: Start deel 2

16u Einde van de tocht

gelegenheid tot wassen (enkel buitendouches beschikbaar)

16u15: Vertrek naar de school.

3.10. Hoe gaan we te werk?

Om 9u40 gaat elke groep naar één van de 17 hindernissen (de monitor begeleidt de groep naar de eerste hindernis).

Het geheel is opgevat in circuitvorm.

Om de 25 minuten wordt er doorgeschoven:

- groep 1 gaat van hindernis 1 naar hindernis 2

- groep 2 gaat van hindernis 2 naar hindernis 3
- ...

3.11. Nuttige wenken

Elke groep blijft heel de dag samen onder begeleiding van een leerkracht. Het is belangrijk de leerlingen aan te moedigen en aan te sporen bij het nemen van moeilijke hindernissen. Het is de keuze van de leerling om al dan niet een hindernis te nemen.

Houd het terrein net, geen papier en andere voorwerpen laten rondslingeren.

Veiligheid is één van onze grootste bekommernissen. Daarom is het belangrijk te doen wat de monitoren zeggen.

3.12. Taak van de monitoren

De monitor is de verantwoordelijke van de hindernis. Alle begeleidende monitoren hebben een passende expertise gekregen betreffende de veiligheid van personen aan desbetreffende hindernissen/standen. Hij/zij staat in voor de veiligheid bij het nemen van de hindernis.

Zijn/haar richtlijnen worden strikt gevolgd. Hij/zij heeft het recht een leerling, die zijn/haar richtlijnen niet wil volgen, verbod te geven de hindernis te nemen. Dit gaat over gedrag van de leerling en is de verantwoordelijkheid van de leerkracht. De monitor zal dit gedrag/maatregel communiceren met de leerkracht.

De monitor zal o.a. door het geven van uitleg, hulp en aanmoediging elke leerling veilig over de hindernis loodsen.

3.13. Taak van de begeleidende leerkracht per groep

Per groep is er van de school minstens één begeleidende leerkracht. Deze blijft de hele dag bij zijn groep en staat in voor de begeleiding van de leerlingen.

Zijn/haar taak bestaat erin :

1. zijn/haar leerlingen samen te houden en van hindernis tot hindernis te gaan. Hij/zij staat in voor het gedrag van de leerlingen.
2. zijn/haar leerlingen voortdurend te motiveren en aan te moedigen.
3. de begeleiders dragen ook aangepaste kledij
4. tijdens de middagpauze staan de leerlingen onder toezicht van de leerkracht.

3.14. Verzekering

MOEV is verzekerd voor de Burgerlijke Aansprakelijkheid van de monitoren.

Verzekeringsmakelaar: Ausloos, verzekeringsmaatschappij: Fidea

polisnummer: W3/40.654.864-0100

Als de school deelneemt aan het Hindernissenparcours, is zij verplicht een verzekering af te sluiten voor haar leerlingen. Meestal zal het volstaan te informeren bij de schoolverzekering om na te gaan of deze onder de normale schoolpolis vallen.

3.15. Noodprocedure

Belangrijke telefoonnummers:
Verantwoordelijke Patrick Foesier: 0474/28.09.05
MOEV secretariaat: 03/366.41.10

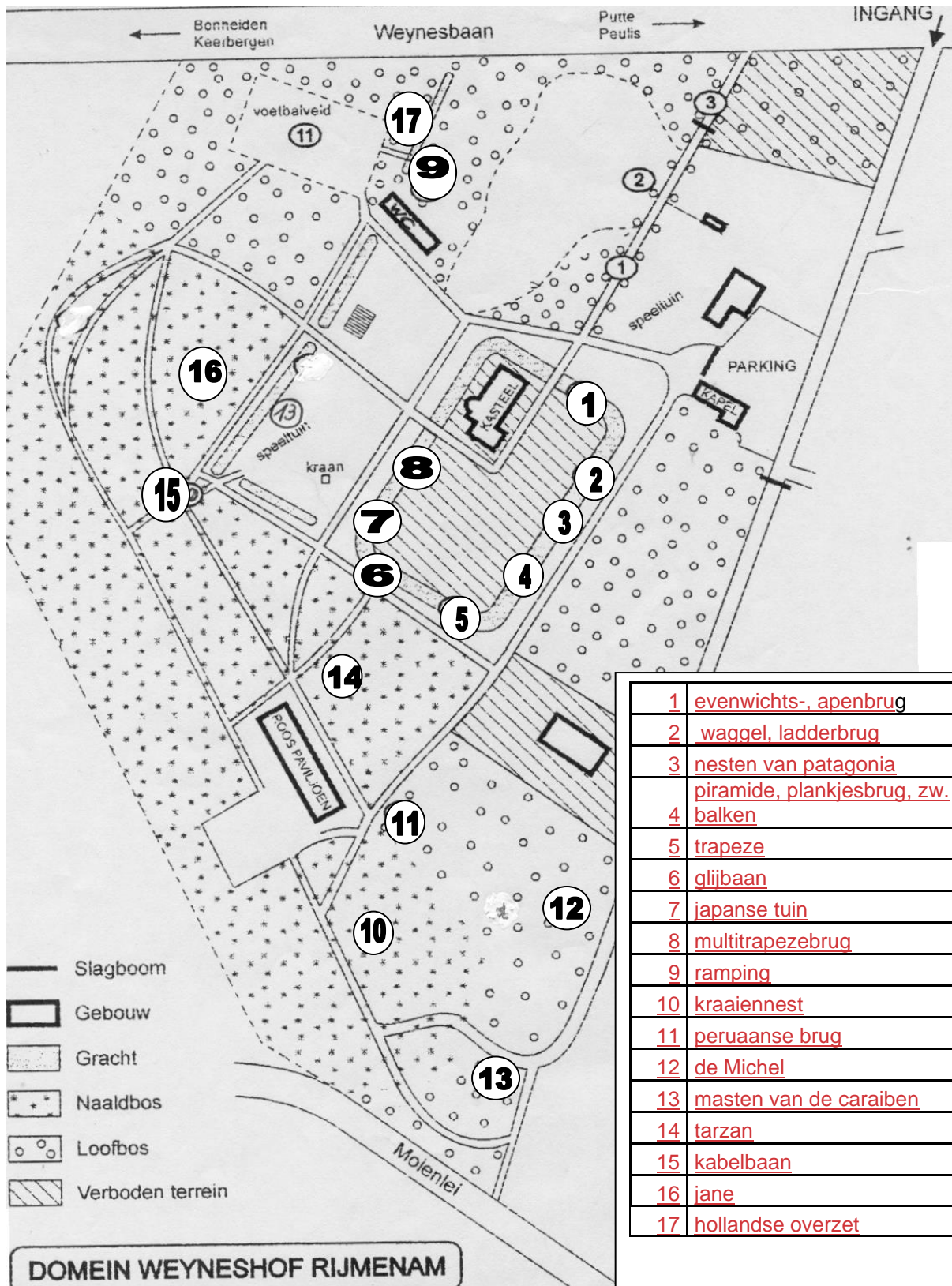
Noodnummers:
Wachtdienst geneesheren: 0900/70.212
Imelda ziekenhuis: 015/50.50.11
Spoedgevallen Bonheiden: 015/50.50.50
Noodnummer GSM: 112
Antigifcentrum: 070/245.245
Brandweer Putte: 015/75.72.74
Politie: 015/51.30.42

Bij ongeval:

- a. Kleine wondjes kunnen verzorgd worden in het paviljoen (cafeteria).
Stuur iemand (een leerling) met de gekwetste naar EHBO.
- b. Niet levensbedreigende ernstige situatie:
 1. Bel Patrick Foesier 0474/28.09.05
 2. Plaats monitor bij slachtoffer, laat gekwetste liggen
 3. Zorg voor hulp
 4. Leg hindernis stil
- c. Levensbedreigende situatie (met o.a. vermoeden van een werveltrauma)
 1. Bel 112 en deel mee:
Adres: Weyneshof, Weynesbaan 126, Rijmenam
Aantal slachtoffers
Aard letsel
 2. Bel Patrick Foesier 0474/28.09.05
 3. Plaats monitor bij slachtoffer, laat gekwetste liggen
 4. Zorg voor hulp
 5. Leg hindernis stil

BLIJF RUSTIG

4. De diverse hindernissen



1	evenwichts-, apenbrug
2	waggel, ladderbrug
3	nesten van patagonia
4	piramide, plankjesbrug, zw.
5	balken
6	trapeze
7	glijbaan
8	japanse tuin
9	multitrapezebrug
10	ramping
11	kraaiennest
12	peruaanse brug
13	de Michel
14	masten van de caraiben
15	tarzan
16	kabelbaan
17	jane
18	hollandse overzet

1. EVENWICHTSBRUG



2. NESTEN VAN PATAGONIA



3. PIRAMIDE, PLANKJESBRUG en ZWEVENDE BALKEN





4. TRAPEZE



5. GLIJBAAN





6. JAPANESE PAALTJES



7. MULTITRAPEZEBRUG



8. RAMPING



9. KRAAIENNEST





10. PERUAANSE BRUG





11. DE MICHEL



12. MASTEN VAN DE CARAIBEN





13. TARZAN



14. KABELBAAN



15. JANE



16. HOLLANDSE OVERZET



Nuttige adressen

Weyneshof
Weynesbaan 126
2820 Rijmenam

Patrick Foesier
(projectcoördinator)
GSM: 0474/28.09.05

MOEV
Antwerpen
Project Natuurgebonden Sporten
G. Vervoortstraat 12
2100 Deurne

tel. : 03/340.87.60
Fax : 03/366.49.05
E-mail : info@antwerpen.moev.be
patrickfoesier@gmail.com
Website : www.moev.be