



## Curs d'escalada en roca nivell I

### Objectiu general del Curs

Aquest curs té com a objectiu primordial el de dotar a l'alumne dels coneixements i de les capacitats que li permetin escalar amb seguretat VIES EQUIPADES D'UN LLARG per poder desenvolupar una activitat esportiva de risc amb total seguretat i autonomia un cop acabat el curs.

El punt de partida serà el d'uns alumnes que s'acosten al món de l'escalada per primer cop, o que ho han provat alguna vegada però no tenen uns coneixements suficients per realitzar autònomament aquesta activitat. Per tant la nostra missió consistirà en inculcar-los les tècniques bàsiques i fonamentals de seguretat. Més important que escalar bé, és que escalin amb la màxima seguretat a l'acabar el curs. Independentment del grau que puguin assolir. Hem de pensar, sempre, que ens movem en un medi vertical i que una badada pot ser fatal.

També aprofitarem l'avinentesa per formar-los en el respecte al medi ambient on ens movem, que és molt fràgil, inculcant la necessitat de tornar a la motxilla tot el que en traiem i no ficar-hi res més. Hem d'aconseguir que no es noti la nostra estada ni mentre estem a la natura, el nostre terreny de joc, ni un cop hem marxat.

### Continguts a impartir i els seus objectius específics

Per cada contingut perseguirem els següents objectius específics.

**Material I :** Conèixer el material bàsic emprat en l'escalada en roca.

**Equipament personal I :** Conèixer l'equip personal bàsic que s'utilitza per escalar en roca.

**Tècniques de seguretat I :** Conèixer de les tècniques bàsiques de seguretat per progressar amb seguretat en vies equipades de fins a un llarg

**Tècniques de progressió I :** Conèixer els principis bàsics de progressió emprades en l'escalada en roca

**Coneixement del medi :** Conèixer l'entorn natural on es desenvolupa l'escalada i adquirir hàbits ecològics.

**Graduacions I :** Conèixer la gradació de dificultat emprada en l'escalada en roca i aprendre a interpretar les ressenyes de les vies



## Organització

El curs consta d'una presentació, tres sessions teòriques, quatre sessions pràctiques i una cloenda amb sessió teòrica.

La presentació del curs, les sessions teòriques i la cloenda, tindran lloc en una sala de l'entitat coordinadora del curs, que reuneixi les condicions necessàries i on es puguin utilitzar mitjans àudio-visuals.

La presentació convé realitzar-la un parell de dies abans de la primera sessió teòrica, i és on el director farà l'exposició del desenvolupament del curs, els seus objectius i la seva dinàmica, així com el calendari exacte. Per això és molt important la presència de tots els participants al curs. En aquesta sessió es formalitzaran les inscripcions d'última hora, es recollirà la documentació dels alumnes i se'ls informarà del material personal que cal portar per les sessions pràctiques.

Les sessions teòriques es poden organitzar al gust de cada director, però és molt important que els alumnes hagin fet almenys les teòriques de material i tècniques de seguretat i progressió per poder aprofitar millor les pràctiques amb els conceptes ensenyats.

Les sessions pràctiques es poden agrupar en dos caps de setmana, una per setmana o com desitgi el director del curs. Els avantatges d'una o altra programació les ha d'avaluar el director de cada curs.

El programa i els horaris de cada sessió s'organitzaran a conveniència de la direcció del curs, respectant els mínim que estipuli l'ECAM.

La sessió de cloenda l'aprofitarem per fer una xerrada – àudio-visual sobre les diferents zones on podran practicar l'activitat amb el nivell assolit al final del curs.

## Material i equipament personal dels alumnes per les pràctiques

### L'organització del curs:

Aportarà el material comunitari necessari per la realització de l'activitat: una corda simple per cada dos alumnes, cintes exprés per les diferents cordades, asseguradors-ràpeladors, cintes de reunió, mosquetons de seguretat HMS i cordinos auxiliars.

La direcció del curs disposarà d'una farmaciola per petits traumatismes.

### Cada Instructor:

Portarà el seu material personal : Peus de gat, arnès i casc.

És molt important el fet de poder posar-se en contacte entre els instructors amb telèfons mòbils, per exemple.

### Cada alumne:

El seu propi equip personal, i en el cas de faltar-li alguna cosa, cal saber-ho el dia de la presentació per poder aconseguir-ho abans de les pràctiques, a través d'amics, entitats o botigues. Aquest material bàsic consta de :

Roba adequada per l'activitat, Casc, Arnès, Peus de gat, Mosquetó de seguretat HMS, Cinta plana d'uns tres metres, Cordino d'un metre mínim i de 5 mm. de diàmetre mínim, Assegurador-rapelador



## **Recomanacions importants**

Per poder agrupar els alumnes per nivells i aconseguir uns grups el més homogenis possible, en el moment de la inscripció es donarà als alumnes el **TEST INICIAL** per poder detectar el nivell esportiu amb que arriba cada alumne i l'experiència que pugui tenir en aquesta activitat.

Sempre que es presentin alumnes amb uns lligams afectius importants, germans, amics molt amics, parelles, es recomanable de posar-los en grups diferents per poder desenvolupar les pràctiques d'una manera més segura, evitant distraccions per estar massa confiats.

**Totes les pràctiques es realitzaran amb el casc posat, tant els alumnes com els instructors.**

Les pràctiques i els exercicis es realitzaran sempre en l'ordre establert en aquest document, deixant al criteri de cada instructor, intercalar d'altres exercicis que cregui convenient per reforçar el valor didàctic de la sessió.

Totes les pràctiques les començarem amb uns exercicis d'escalfament i uns estiraments. En acabar la pràctica farem una altra sessió d'estiraments.

En tot moment, els instructors vetllaran per la seguretat de tots els alumnes del curs, tant si estan realitzant l'activitat, en l'aproximació o mentre esperen per pujar ells.

**La responsabilitat de la correcta utilització de tot el material, tant el personal com el comunitari, és de tot l'equip docent. Abans de deixar escalar a un alumne, el seu instructor li revisarà a consciència l'estat de l'arnès i el nus d'encordament, així com la resta del material.**



# PROGRAMA DE TREBALL

## LES SESSIONS TEÒRIQUES

### Presentació del curs

En la primera trobada del curs realitzarem les següents activitats :

Presentació del curs amb el calendari i els seus objectius.

Presentació dels participants, alumnes i instructors, i les expectatives que porten els alumnes sobre aquest curs.

Exposició de la logística del curs (trasllats i pernactacions) i del material necessari per cada participant.

Recollirem els fulls d'inscripció, amb la documentació que calgui (Llicència de federat, autoritzacions paternes,...) i donarem la documentació del curs als alumnes.

Xerrada – audiovisual breu sobre què és l'escalada : definició, història, evolució i estat actual. Es tracta de fer un repàs als diferents tipus d'escalada (esportiva, clàssica, grans parets, escalada en bloc, ...).

Aquesta presentació és molt important per saber com es desenvoluparà el curs i per això és necessari que hi assisteixin tots els alumnes.

### Primera sessió teòrica: Material i equip bàsic per l'escalada en roca I

En aquesta primera sessió es farà una presentació del material bàsic, tant d'us personal com comú, que utilitzem per la pràctica de l'escalada en el nivell d'iniciació. Es farà una anàlisi descriptiva dels diferents elements que componen l'equipament d'una cordada preparada per fer vies equipades d'un sol llarg, enumerant les seves característiques d'idoneïtat, comoditat i seguretat, així com el seu manteniment i conservació, i les seves homologacions actuals.

El material i equipament que ensenyarem seran :

Vestimenta	Casc	Calçat
Arnès	Corda/es	Mosquetons
Cintes exprés	Bagues	Cordinos

Asseguradors-ràpeladors (vuit, gri – gri, placa fre, reverso, ...)

Com a suport pedagògic comptarem amb el propi material, podem reforçar-ho amb diapositives, transparències o vídeos per il·lustrar millor el tema.

### Segona sessió teòrica: Tècniques de seguretat i progressió I

Junt amb la xerrada anterior, són les dues xerrades que caldria haver donat per poder fer la primera pràctica amb uns coneixements teòrics per poder fer les pràctiques més àgils i aprofitar més el temps. La podem dividir en dos temes força diferents :

#### 1.- Tècniques de seguretat

El sistema de seguretat: funcionament, l'assegurar al de primer i al de segon



La cordada de dos: L'escalada de primer, la de segon, l'escalada amb corda per dalt (top-rope).

Els nusos: ensenyant la seva execució i per a què serveixen. Els únics que ensenyarem seran :

**Vuit** per encordament i autoassegurança

**Cinta plana** o americana per unir cordes i fer bagues

**Dinàmic** o UIAA per assegurar al company

**Machard** per l'autoassegurança en el ràpel

Tipus d'ancoratges que ens trobarem en les vies equipades, ensenyant són i les seves característiques.

Tipus de reunions en vies equipades: amb dos parabolts o químics, amb cadena, amb cadena i mosquetó i dos ancoratges amb una anella cada un i com muntar un triangle de forces.

## 2.- Tècniques de progressió

Podem dividir el tema en aquests quatre apartats :

- Principis bàsics de l'escalada: 3 punts de recolzament i 1 en moviment; control del centre de gravetat; escalar amb els peus i amb el cos separat de la paret; llei del mínim esforç.
- Tècniques de progressió en pujada: Tipus de preses de peus i de mans; tècnica de recolzament (placa).
- Tècniques de descens: desgrimpar, el ràpel autoassegurat amb el Machard.
- La comunicació de la cordada.

Molt important fer les explicacions d'aquest tema sobre el mateix material o amb l'ajuda de diapositives, transparències o vídeos.

### Tercera sessió teòrica: Coneixement del medi (1a part)

El conèixer les característiques del nostre terreny de joc és l'objectiu d'aquesta sessió teòrica, on farem un repàs dels diferents tipus de roca, així com el sistema de graduacions i ressenyes que utilitzem.

#### 1.- Coneixement del medi:

La natura com a terreny de joc: precaucions a tenir per no degradar-la així com les necessàries per la nostra seguretat.

Elements del paisatge: la vegetació i els accidents geogràfics; l'orografia; serralades de Catalunya.

Característiques de les roques:

- Sedimentàries: calcàries, dolomites, conglomerats.
- Ígnies: granits, andesites.

#### 2.- Graduacions i interpretació de ressenyes:

Sistemes de valoració de les dificultats amb diferents tipus d'escales.

La ressenya com a representació de la realitat: elements de la ressenya, tipus de ressenyes i simbologia.

## **LES SESSIONS PRÀCTIQUES**

### **Primera sessió pràctica**

La primera sessió de pràctiques servirà per poder determinar realment el nivell de cada alumne i poder fer uns agrupaments més ajustats. També servirà per repassar els temes de les primeres teòriques que ja s'han donat.

### **Objectius**

En les sessions practiques es treballaran tres tipus d'objectius:

- Cognoscitius
  - o Conèixer el material i equip bàsic
  - o Conèixer els nusos
  - o Conèixer com s'assegura
  - o Conèixer com funciona la cordada
- Psicomotrius
  - o Familiaritzar-se amb la utilització del material
  - o Aprendre a progressar amb els peus
  - o Aprendre a coordinar les mans i els peus
  - o Aprendre a controlar l'equilibri (control del centre de gravetat)
- Afectius
  - o Prendre consciència del risc
  - o Agafar confiança amb el material
  - o Conèixer les característiques de la relació amb l'assegurador
  - o Establir confiança amb l'instructor

### **Continguts**

- El material
- Els nusos
- El sistema de seguretat
- L'assegurar: el vuit
- L'escalada de segon

### **Material i equip necessari**

- 1 Corda per cada 2 alumnes
- Vuit
- Cintes exprés
- Arnès
- Calçat
- Mosquetons
- Casc
- Bagues

### **Lloc de realització**

Aquesta sessió de pràctiques es pot realitzar a l'escola més pròxima al lloc de residència dels alumnes o a la zona ECAM del càmping i de la gorra marinera a Montserrat, Vermell del Xincarró, Cèllec, Penya Ginesta, ... Una alternativa són els rocòdroms urbans en cas de pluja.

La principal característica de la zona de treball és que disposi de vies molt ben equipades i de baixa dificultat.

### **Ràtio: 4 alumnes per instructor**

La sessió l'organitzarem amb dues cordades de dos per cada instructor on aquest es situarà al mig de les dues cordades per controlar-les correctament. Al ser la primera jornada escollirem vies molt fàcils i molt ben assegurades. Aquestes seran equipades per l'instructor assegurat amb el gri-gri per l'alumne que vegi més capacitat (tan a la pujada com a la baixada).



### Seqüenciació d'exercicis i temporització

15'	1.- Anomenar correctament el material i equip bàsic: <b>corda, casc, arnès, calçat, mosquetons, cintes exprés, vuit, gri-gri, asseguradors-rapeladors</b>
10'	2.- Col·locació correcta del Arnès.
30'	3.- Fer correctament els nusos: <b>vuit</b> (per encordament i autoassegurança), <b>cinta plana o americà</b> (per unir cordes de ràpel i fer bagues), <b>dinàmic</b> (per assegurar al company i per ràpel de fortuna), <b>Machard</b> (per autoassegurar-se en el ràpel).
20'	4.- Exercicis de mosquetonejar correctament la corda amb les dues mans.
15'	5.- Utilització del <b>VUIT</b> per assegurar.
15'	6.- Explicar com assegurar correctament al 1er. Assegurar en politja (top-rope). Descens del company.
10'	7.- Exercicis d'escalfament previs als exercicis d'escalada per preparar els múscles per l'escalada: una carrera curta o uns quants salts per escalfar i uns estiraments de cames, cos, braços i mans.
1 a 2 h.	8.- Desplaçaments a curta alçada en politja (amunt, avall, dreta, esquerra).
“	9.- Estudi dels diferents tipus de preses de peus i de mans.
“	10.- Penjar-se de la corda. Pendular.
2 h.	11.- Realitzar una o varies vies de segon en politja.
5'	12.- Recollir les cordes. Explicar solament un sistema (per exemple el que es fa penjant llaçades des del coll i tancant al mig).

**L'instructor revisarà a cada exercici l'arnès, l'encordament i la manera d'assegurar**

## Segona sessió pràctica

### Objectius

Els objectius de la sessió seran:

- Cognoscitius
  - o Conèixer el material i equip bàsic
  - o Conèixer els nusos
  - o Conèixer com s'assegura
  - o Conèixer l'escalada de primer de corda
- Psicomotrius
  - o Aprendre a progressar amb els peus
  - o Coordinar les mans i els peus
  - o Mosquetonejar correctament la corda
  - o Progressar de primer
- Afectius
  - o Prendre consciència del risc
  - o Conèixer les característiques de la relació de l'escalador amb l'assegurador

### Continguts

- El material
- Els nusos
- El sistema de seguretat
- L'assegurar: el huit t i el gri-gri
- L'escalada de segon
- L'escalada de primer
- Els desplaçament en la paret

### Material i equip necessari

- 1 Corda per cada 2 alumnes
- Gri-gri
- Vuit
- Cintes exprés
- Arnès
- Casc
- Calçat
- Bagues
- Mosquetons

### Lloc de realització

Aquesta sessió de pràctiques es pot realitzar a la zona ECAM del càmping i de la gorra marinera a Montserrat, Vermell del Xincarró, Cèllecs, Penya Ginesta, ... Una alternativa són els rocòdroms urbans en cas de pluja.

### Ràtio: 4 alumnes per instructor

En aquesta pràctica es realitzarà de la mateixa manera que l'anterior i pujaran de primer amb les cintes posades en una via que ja hagin pujat de segon.



## Seqüenciació d'exercicis i temporització

5'	1.- Col·locació correcta del arnès
15'	2.- Repassar els nusos: <b>vuit, cinta plana o americà, dinàmic, Machard.</b>
20'	3.- Exercicis de mosquetonejar correctament la corda amb les dues mans.
5'	4.- Exercicis d'escalfament previs als exercicis d'escalada.
5 a 6 h.	5.- Escalada en politja amb la corda per dalt: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Col·locació correcta dels peus</li> <li>- Utilització de diferents tipus de preses de mans</li> <li>- Desplaçaments en diferents sentits (amunt, avall, dreta, esquerra)</li> <li>- Pujar tot el possible sense utilitzar les mans, només recolzant la mà plana</li> <li>- Penjar-se de la corda i pendular</li> </ul>
	6.- Utilització d'un altre aparell per assegurar i baixar al company: el gri-gri.
	7.- Si la via s'ha resolt amb èxit de segon, provar de fer-la de primer assegurat amb un gri-gri. (En aquest cas l'instructor pot anar al seu costat amb una corda auxiliar que haurà fixat a un costat de la via per on pujarà el cursetista assegurat a la corda amb machards). Realitzar petites caigudes controlades.
	8.- Repetir diferents vies durant el temps disponible.
5'	9.- Recollir les cordes. Explicar solament un sistema (per exemple el que es fa penjant llaçades des del coll i tancant al mig).

**L'instructor revisarà a cada exercici l'arnès, l'encordament i la manera d'assegurar**

## Tercera sessió pràctica

### Objectius

Els objectius de la sessió seran:

- Cognoscitius
  - o Conèixer la tècnica del ràpel
  - o Saber assegurar al de segon des de la reunió
  - o Saber abandonar una via
  - o Aprendre a muntar una reunió
- Psicomotrius
  - o Escalar de primer de corda
  - o Baixar en ràpel
  - o Practicar les utilitats del nus dinàmic
- Afectius
  - o Prendre consciència del risc
  - o Conèixer les característiques de la relació de l'escalador amb l'assegurador

### Continguts

- El ràpel
- L'adandó de vies
- La reunió

### Material i equip necessari

- 1 Corda per cada 2 alu.
- Gri-gri
- Cintes exprés
- Arnès
- Casc
- Calçat
- Bagues reunió
- Mosquetons
- Maillons
- Cordinos
- Vuit

### Ràtio 4 alumnes per instructor

### Lloc de pràctiques

Aquesta sessió de pràctiques es pot realitzar a la zona ECAM del càmping i de la gorra marinera a Montserrat, Vermell del Xincarró, Cèllec, Penya Ginesta, zona ECAM de la Roca dels Arcs,

### Seqüenciació i temporització

10'	1.- Repassar els nusos: <b>vuit, cinta plana o americà, dinàmic, Machard.</b>
20'	2.- Ensenyar i practicar a peu pla o en petites inclinacions la tècnica del ràpel. També utilitzant el nus dinàmic.
15'	3.- Com assegurar-se el ràpel: amb Machard, agafant les cordes des de baix. Explicar la necessitat de fer un nus al final de les cordes.
10'	4.- Pràctiques de baixar d'un top – rope sense mosquetó (maniobres per passar la corda per l'anella sense quedar desencordat en cap moment)
10'	5.- Pràctiques de baixar des de qualsevol punt de la via:
10'	- D'un "tensor" químic
10'	- Abandonant un maillon o mosquetó
5'	- Deixant una mosquetó
5'	6.- Exercicis d'escalfament previs als exercicis d'escalada.
30'	7.- Explicar a peu pla com muntar una reunió, assegurar-se i com assegurar al company.
4 a 5 h.	8.- Escollir una via del nivell dels alumnes. L'instructor puja per equipar-la i deixar una corda auxiliar a un costat de la via. A continuació un alumne la puja de segon i després l'altre. Després la pujaran de primer, amb l'instructor al seu costat per la corda auxiliar autoassegurat amb machards, muntaran la reunió i faran pujar al company, muntaran el ràpel i baixaran autoassegurats.
5'	9.- Sense canviar de via, repetir els punts 4 i 5 a la via. (practicar el nus dinàmic per assegurar)
5'	10.- Recollir correctament les cordes.

**L'instructor revisarà a cada exercici l'arnès, l'encordament, la manera d'assegurar, el muntar el ràpel i la reunió**

### Quarta sessió pràctica

### Objectius

Els objectius de la sessió seran:

- Cognoscitius
  - o Conèixer i dominar el funcionament del sistema de seguretat
- Psicomotrius
  - o Consolidar els principis bàsic de progressió
  - o Practicar les maniobres de reunió
  - o Practicar les maniobres de descens
- Afectius
  - o Ser conscient del risc
  - o Consolidar les relacions escalador assegurador

### Continguts

- La cordada
- La progressió de Primer i de Segon
- Les maniobres de reunió
- Les maniobres de descens

### Material i equip necessari

- 1 Corda per cada 2 alumnes
- Aparell assegurador
- Cintes exprés
- Arnès
- Casc
- Calçat
- Bagues reunió
- Mosquetons
- Maillon
- Cordinos

### Ratio: 4 alumnes per instructor

Aquesta sessió de pràctiques es pot realitzar a la zona ECAM del càmping i de la gorra marinera a Montserrat, Vermell del Xincarró, Cèllec, Penya Ginesta, Roca dels Arcs, ...

### Seqüenciació i temporització

6 a 8 h.	<p>En aquesta sessió ens centrarem en escalar durant tot el temps.</p> <p>S'escalarà en vies equipades d'un llarg (fins a 40 m.), per donar confiança als alumnes sobre les seves capacitats.</p> <p>Escollirem vies en les quals l'alumne hagi d'anar de primer, muntar la reunió, assegurar al company i baixar tots dos en ràpel autoassegurat (<b>sempre i amb el nus al final de les cordes</b>). L'instructor pujarà primer fins la reunió on fixarà la corda auxiliar per on ell es mourà autoassegurat amb machards per poder controlar els alumnes mentre pugen, a la reunió i al ràpel.</p> <p>Convé que l'alumne s'acostumi a muntar la reunió i a assegurar al company per poder accedir amb més capacitat al següent nivell.</p>
----------	---

**L'instructor revisarà a cada exercici l'arnès, l'encordament, la manera d'assegurar, muntar la reunió i el ràpel**

### SESSIÓ TEÒRICA DE CLOENDA:

#### **Coneixement del Medi (Zona part): Zones d'escalada**

Per aquesta sessió de cloenda hem deixat la teòrica de les zones d'escalada. Per realitzar aquesta teòrica d'una manera distreta, haurem de començar pel lloc de residència dels alumnes, rocòdroms urbans, zones naturals pròximes i acabar per les més allunyades.

Ens podem ajudar d'un mapa i de transparències, diapositives o vídeos.

No pot ser gaire llarga ja que en aquesta mateixa sessió, hem de fer l'entrega dels diplomes, els alumnes han de omplir el **TEST FINAL**.