



Curs d'escalada en roca Nivell III

Itineraris no equipats i d'artificial

Objectiu general del Curs

Aquest curs té com a objectiu formar els alumnes, amb els coneixements necessaris per poder desenvolupar una activitat esportiva de risc amb total seguretat i autonomia..

El tipus d'itineraris que podran realitzar al finalitzar la formació serà la d'escalar vies no equipades i d'artificial

El punt de partida serà el d'uns alumnes que ja han superat el curs de Nivell II o que ja tenen els coneixements i experiència en aquest nivell, però no tenen els coneixements necessaris per realitzar vies no equipades i d'artificial amb plena autonomia i seguretat.

Per tant, la nostra tasca consistirà en inculcar-los les tècniques específiques de seguretat per la realització d'aquests tipus d'itineraris Hem de tenir sempre present que ens movem en un medi vertical i que una badada pot ser fatal. En tots els cursos és molt important insistir amb la seguretat en els ràpels, a les reunions i als canvis de ràpel. Per això, totes aquestes maniobres es realitzaran i repetiran a peu pla, fins a dominar-les correctament i de manera automàtica.

També s'impartiran continguts d'ecologia, amb el respecte al medi ambient on ens movem, que és molt fràgil. Un exemple de treball seria fer notar 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.

Matèries a impartir i els seus objectius terminals

Per cada matèria perseguirem uns objectius específics.

Material IIIc : Conèixer el material emprat per escalar vies no equipades i d'artificial

Tècniques de seguretat IIIc : Aprendre les tècniques de seguretat apropiades per les la realització d'aquests tipus de vies.

Tècniques de progressió IIIc : Aprofundir en les diferents tècniques de progressió en lliure i aprendre les tècniques de progressió emprades en l'escalada artificial.

Coneixement del medi : Les característiques de cada tipus de roca.

Graduacions IIIc : Coneixements particulars de l'escala de dificultats i la interpretació de ressenyes de les vies d'aquest nivell.

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 audiovisuals.

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 informará 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. Amb tot cal tenir en compte que en aquest nivell ja comptem amb els coneixements dels cursos anteriors en els alumnes que ens permet alternar les teòriques i les pràctiques.

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 – audiovisual 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 com són: una corda per cada alumne, cintes exprés per les diferents cordades, rapeladors – asseguradors, cintes de reunió, mosquetons de seguretat HMS, claus, friends, fissurats, cordinos auxiliars i altres aparells per solucionar possibles eventualitats.

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

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

Cada Instructor:

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

Cada alumne:

El seu propi equipament 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, Martell, Peus de gat aptes per vies llargues, 3 Mosquetons de seguretat HMS, Cinta plana d'uns tres metres, Cordino d'un metre mínim i de 5 mm. de diàmetre mínim, Rapelador – assegurador, un parell d'Estreps

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. A la primera sortida de pràctiques es confirmarà que el nivell indicat per cada alumne al TEST INICIAL és correcte. En el cas que no es correspongui el nivell real de l'alumne el director del curs pot expulsar l'alumne que ha falsificat les dades per no perjudicar la bona marxa del curs.

Sempre que es presentin alumnes amb uns lligams afectius importants, germans, amics molt amics, parelles, és 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, com en l'aproximació o mentre s'esperen per pujar.

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 pernотacions) i del material necessari per cada participant.

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

Xerrada – audiovisual breu sobre què és l'escalada clàssica : definició, història, evolució i estat actual. Es tracta de fer un repàs als diferents tipus d'escalada (esportiva, clàssica, grans parets, escalada en bloc, ...) centrant-ho en l'escalada de vies no equipades i d'artificial.

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 Il·lc

En aquesta primera sessió es farà una presentació del material, tant d'us personal com comú, que utilitzem per la pràctica de l'escalada en vies no equipades i d'artificial. Es farà una anàlisi descriptiva dels diferents elements que componen l'equipament d'una cordada preparada per fer vies no equipades, 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	Shunt
Arnés	Cordes	Mosquetons	Friends
Cintes exprés	Bagues	Cordinos	Fissurers
Asseguradors- Rapeladors (placa fre, reverso, ...)	Maillons	Pitons	
Martell	Estreps i Guíndola		

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

Segona sessió teòrica: Tècniques de seguretat i progressió Il·lc

Per a poder agilitzar-les i aprofitar la primera pràctica seria bo que aquesta sessió i l'anterior s'haguessin donat.

Aquesta la podem dividir en dos temes ben diferenciats :

1.- Tècniques de seguretat en vies no equipades i d'artificial

Començarem fent un repàs ràpid dels nusos, comprovant que tots els alumnes els realitzen correctament. Els únics que repassarem 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, ballestrinque per encordament a la reunió

Tots els alumnes hauran de realitzar correctament la totalitat dels nusos i saber per què es fan servir.

Continuarem amb els ancoratges i reunions que ens trobarem i què podem posar nosaltres, ensenyant com funcionen i com utilitzar els diferents tipus segons la seva naturalesa (naturals i artificials) i pel sistema de fixació (químics, expansió, ...).

A continuació repassarem com:

- Assegurar al primer i al de segon
- Com assegurar el llarg el que va de primer amb reunions equipades per nosaltres i
- Com muntar, baixar i assegurar un ràpel,
- Com realitzar les transicions de reunions i ràpels.
- Com realitzar les transicions d'artificial a lliure.

Les reunions: els diferents tipus segons la tipologia d'ancoratges.

Farem un especial esment de la necessitat de pensar en la direcció dels possibles impactes que pot rebre una reunió feta amb assegurances naturals (merlets, ponts de roca, sabines) o amb friends i/o fissurats.

2.- Tècniques de progressió en vies no equipades

La diferència d'escalar vies equipades o d'escalada esportiva amb l'escalada de vies no equipades, on la cordada ha de buscar la ruta, moltes vegades no evident (no anem seguint una filera de plaquetes), junt amb el risc afegit de tenir punts d'assegurança no tan segurs (friends, fissurats, pitons, ...) com els que ens trobem en vies d'esportiva, fet que obliga a extremar les mesures de seguretat durant la progressió.

Repàs a les tècniques de progressió dividint el tema en els següents tres apartats, fent:

- Recordatori dels 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); tècnica d'oposició (xemenia, diedre, bavaresa); tècnica d'encastament (fissures).
- Tècniques de descens: desgrimpant, la politja o top – rope des de mitja tirada, el ràpel, l'abandonar a mitja via.

També farem un repàs al tema de la comunicació de la cordada, fins i tot en llocs on no veiem ni sentim el company, i ensenyarem la gran importància d'estar còmode a les reunions per poder reposar i assegurar millor.

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, graduacions i ressenyes

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 adaptant-lo a les vies clàssiques de més d'un llarg.

1.- Coneixement del medi

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

Repàs dels elements del paisatge: la vegetació i els accidents geogràfics; l'orografia; serralades de Catalunya on podem realitzar aquesta activitat, així com de les característiques de les roques:

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

2.- Graduacions i interpretació de ressenyes IIIc

Sistemes de valoració de les dificultats fent un repàs als diferents tipus d'escalas.

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

Per aquesta sessió és recomanable aportar mostres de diferents tipus de roques, així com de ressenyes de vies clàssiques llargues i relacionar-ho amb diapositives o vídeos.

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 i assegurar els coneixements mínims que tenen.

Objectius:

La sessió la dividirem en tres tipus d'objectius:

- Cognoscitius
 - o Repassar els coneixements sobre nusos, material i equip bàsic
 - o Avaluar el nivell de seguretat i d'escalada de cada un dels alumnes escalant en politja o top-rope i de primer
 - o Saber muntar una reunió i un ràpel
 - o Saber assegurar al company de primer i de segon
- Psicomotrius
- Afectius
 - o Prendre consciència del risc
 - o Conèixer les relacions amb els companys de cordada
 - o Establir confiança amb l'instructor

Continguts

- la progressió en cordada.
- Les reunions
- El ràpel

Material i equip necessari

- 1 Corda per cada 2 alu.
- Aparells asseguradors
- Cintes exprés
- Arnès
- Calçat
- Casc
- Bagues
- Mosquetons
- Maillon

Lloc de realització

Zona d'escalada amb itineraris equipats. Preferiblement itineraris de varis llargs i de poca alçada.

Ràtio: 4 alumnes per instructor

Seqüenciació d'exercicis i temporització

10'	1.- Anomenar correctament el material i equip bàsic: corda, casc, arnès calçat, cintes exprés, vuit, plaques autoblocants, fissurers, friends, ...
10'	2.- Col·locació correcta del arnès.
10'	3.- Fer correctament els nusos
15'	4.- Exercicis d'escalfament previs als exercicis d'escalada.
1 h	5.- Escalar vies d'un llarg de primer i comprovar que domina les diferents tècniques de seguretat.
2 h	6.- Utilitzar diferents aparells per assegurar (dinàmic, reverso, ...). Repassar com assegurar correctament al primer i alternar-se en les tasques d'assegurar i d'escalar de primer.
1 h.	7.- A peu pla, repasar el muntatge d'una reunió per assegurar al company i per baixar amb ràpel així com a utilitzar els estreps.
3 h.	8.- Realitzar itineraris de dos llargs (dues reunions) amb cordada de dos i cordada de tres.
15'	9.- Plegar les cordes i el material. Estiraments.

L'instructor revisarà a cada exercici l'arnès, l'encordament i la forma d'assegurar.

Segona sessió pràctica

Objectiu general:

Aprendre a progressar amb lliure i amb seguretat per itineraris no equipats

Objectius específics

Els objectius de la sessió seran:

- Cognoscitius
 - o Conèixer els tipus d'ancoratges i el seu funcionament
 - o Conèixer les característiques pròpies de seguretat en aquest tipus de vies
- Psicomotrius
 - o Aprendre a posar claus, fissurers, friends i altres punts d'assegurança
 - o Practicar l'escalda posant assegurances
 - o
- Afectius
 - o Agafar confiança amb el material i les assegurances
 - o Prendre consciència del risc
 - o Establir confiança amb l'instructor

Continguts

Els ancoratges

Les reunions

L'abandó d'itineraris

El ràpel

Material i equip necessari

- 1 Corda doble per cada alumne. - Aparells asseguradors - Cintes exprés - Arnès
- Calçat - Casc - Bagues - Mosquetons - Maillon
- Autoblocants (Shunt, Machard) - Martell - Claus, fissurers, friends, ...

Lloc de realització

Zona d'escalada amb itineraris preferiblement equipats de varis llargs i de poca alçada, amb possibilitat de posar assegurances de manera fàcil.

És molt important fer les maniobres de muntar reunions i ràpels a peu pla abans de fer-les al mig de la via.

Ràtio 4 alumnes per instructor

Seqüenciació d'exercicis i temporització

5'	0.- Presentació de la sessió, objectius a assolir i organització de la jornada
15'	1.- Repàs del material i explicació dels tipus d'ancoratges
1 h	2.- Taller de posar ancoratges i reunions específiques.
5 a 6 h.	3.- Pujar la via assignada de dos llargs poc equipats, de primer un llarg i de segon l'altre (cada alumne ha de fer els dos papers i l'instructor pot anar pel costat de la via amb una corda auxiliar, o fent cordada de tres, anar de segon) i muntar un ràpel per baixar fins a la primera reunió, muntar una reunió i fer un segon ràpel fina al peu de la via. En cas de tenir temps repetir la via amb els papers canviats. Els ràpels els baixaran autoassegurats amb el Shunt o Machard. Repassar la necessitat de fer un nus al final de les cordes.
15'	4.- Que cada alumne faci una ressenya de la via segons la seva opinió.
15'	7.- Estiraments.

L'instructor revisarà a cada exercici l'arnès, l'encordament i la forma d'assegurar.

Tercera sessió pràctica

Objectius general

Aprendre a progressar amb seguretat amb tècnica d'artificial per itineraris equipats i no equipats

Objectius específics

Els objectius de la sessió seran

- Cognoscitius
 - o Conèixer els tipus d'ancoratges i el seu funcionament
 - o Conèixer les característiques pròpies de seguretat en aquest tipus de vies
 - o Saber muntar els ràpels
- Psicomotrius
 - o Prendre confiança amb el material
 - o Progressar de primer amb artificial
 - o Progressar de primer amb artificial equipant
- Afectius
 - o Prendre consciència del risc
 - o Conèixer les relacions amb els companys de cordada



Continguts

La progressió amb artificial

Els ancoratges

Les reunions

Material i equip necessari

- 1 Corda per cada 2 alu. - Aparells asseguradors - Cintes exprés - Arnès - Calçat
- Casc - Bagues - Mosquetons - Maillon - Autoblocants (Shunt,
- Machard) - Martell - Claus, fissurers, friends, ... -Estreps

Lloc de realització

Zona d'escalada amb itineraris preferiblement equipats de varis llargs , de poca alçada i amb possibilitat de posar assegurances de manera fàcil.

Ràtio: 4 alumnes per instructor

Seqüenciació d'exercicis i temporització

15'	1.- Equipar-se i exercicis d'escalfament.
15'	2.- Taller de progressió en artificial
2 h	3.- Escalar amb artificial una via equipada d'un llarg i de primer. Reunió, pujar el segon i baixar
4 h	4.- Escalar amb artificial una via poc equipada d'un llarg i de primer. Reunió, pujar el segon i baixar .
1 h.	5.- Pràctiques de baixar des de qualsevol punt de la via: <ul style="list-style-type: none"> - Des d'un arbre. - Abandonant un maillon o mosquetó en un clau. - Abandonant una bagueta (No despenjar-se !! fer ràpel !!)
15'	6.- Que cada alumne faci una ressenya de la via segons la seva opinió.
15'	7.-. Estiraments.

L'instructor revisarà a cada exercici l'arnès, l'encordament i la forma d'assegurar.

Quarta sessió pràctica

Objectiu general

Posar en pràctica tots els continguts treballats en un itinerari de varis llargs, progressant en lliure i en artificial

Objectius específics

Els objectius de la sessió seran:

- Cognoscitius
 - o Saber aplicar la tècnica de seguretat adequada a cada situació
 - o Saber aplicar la tècnica de progressió adequada a cada situació
- Psicomotrius
 - o Escalar de primer de corda
 - o Equipar l'itinerari
 - o Equipar les reunions
 - o Equipar ràpels
 - o Repassar les tècniques de progressió (ascens i descens)
- Afectius
 - o Consolidar la confiança amb el material
 - o Ser consciència del risc
 - o Consolidar les relacions amb els companys de cordada
 - o Habituar-se a estar en parel

Continguts:

L'escalada de varis llargs

Els ancoratges

Les reunions

La progressió combinada: el lliure i l'artificial

Material i equip necessari

- 1 Corda per cada 2 alu.
- Aparells asseguradors
- Cintes exprés
- Arnès
- Calçat
- Casc
- Bagues
- Mosquetons
- Maillon
- Autoblocants (Shunt, Machard)
- Martell
- Claus, fissurers, friends, ...
- Estreps

Lloc de realització

Aquesta sessió de pràctiques es pot realitzar a Montserrat, Roca dels Arcs, Cavallers, ...

Ràtio: 2 alumnes per instructor

Seqüenciació d'exercicis i temporització

6 a 8 h.	<p>En aquesta sessió ens centrarem en escalar una via que hagin escollit els alumnes amb l'assessorament de l'instructor per aplicar sobre el terreny els coneixements adquirits. El paper de l'instructor dins la cordada serà de segon, deixant els papers actius, 1º i 3º, als dos alumnes.</p> <p>S'escalarà en vies poc equipades combinant l'escalada lliure i artificial amb un nivell de dificultat assolible pels alumnes .</p> <p>Escollirem vies en les quals l'alumne hagi d'anar de primer, muntar la reunió, assegurar al company, intercanviar els papers i un cop a dalt, baixar tots en ràpel autoassegurat (sempre i amb el nus al final de les cordes i autoassegurats amb el Shunt o Machard).</p> <p>Cal fer especial esment a la seguretat dels canvis de ràpel i a les reunions.</p>
----------	---

Sessió teòrica de cloenda: Coneixement del medi (2ona part) Zones d'escalada

Per aquesta sessió de cloenda també hem deixat la teòrica de les zones d'escalada. Per realitzar aquesta teòrica d'una manera distreta, podem acompanyar-ho amb diapositives o vídeos de les diferents zones. També ens pot ajudar un mapa on indicar la situació de cada zona, començant per la zona amb vies de més d'un llarg més pròxim al lloc de residència dels alumnes i acabar per les més allunyades.

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