

# **CURS D'EXCURSIONISME**

**NIVELL III**

**Temari**

**ESCOLA CATALANA D'ALTA MUNTANYA**



## 1. Objectiu general del Curs

Dotar a l'alumne d'uns coneixements i d'unes capacitats que li permetin realitzar amb seguretat i total autonomia excursions de més d'un dia, en terreny d'alta muntanya, amb neu i que li permetin progressar amb raquetes. Mai les tècniques i els materials de progressió i seguretat seran els propis de l'alpinisme, l'escalada o l'esquí de muntanya. L'alumne haurà d'aprendre a realitzar la seva activitat mantenint sempre un respecte al medi natural i humà on aquesta es realitzi.

## 2. Matèries a impartir i els seus objectius específics.

Per cada matèria perseguirem uns objectius específics

<b>Matèria</b>	<b>Objectius específics</b>
Material III	Conèixer el material de progressió i complements: bastons, raquetes, GPS.
Tècniques de progressió III	Conèixer les tècniques de progressió amb raquetes.
Planificació de l'activitat. Condicionants III	Saber preparar excursions d'una setmana o més, de durada. Conèixer les tècniques de bivac. Conèixer els diferents tipus de marxes i ral.lis.
Seguretat a la muntanya III	Poder identificar i definir els principals perills. Conèixer els accidents més freqüents a l'excursionisme.
Coneixement del medi III	Conèixer les característiques del terreny d'alta muntanya hivernal.
Nivologia II	Conèixer les allaus. Escales i butlletins de predicció.
Cartografia i orientació III	Conèixer les tècniques avançades de navegació amb la brúixola. Conèixer el funcionament i els conceptes bàsics per a la utilització del GPS.
Aspectes mèdics de l'excursionisme III	Conèixer les respostes fisiològiques específiques de la muntanya hivernal i de l'alçada i la seva prevenció. Conèixer el contingut de la farmaciola específica per activitats de llarga durada i en alçada.
Condicionament físic i psicològic específic III	Confirmar un desenvolupament general de les capacitats condicionals. Conèixer les tècniques de motivació i control emocional. Conèixer mètodes d'entrenament específic per a l'excursionisme.
Dietètica i alimentació III	Conèixer els fonaments d'una dieta per a activitats de llarga durada i expedicions en alçada.

### 3. Organització

El curs consta d'una presentació del curs, cinc sessions teòriques, quatre sessions pràctiques i cloenda. La presentació del curs, les sessions teòriques i la cloenda tindran lloc en una sala de l'Entitat coordinadora del curs, que reuneixi condicions per realitzar-les amb medis àudio-visuals.

Presentació.- Per a una millor organització, un o dos dies abans de la primera sessió teòrica, es farà la presentació del curs, amb l'assistència de tots els participants.

Sessions teòriques.- Són les conferències-coloquis de temes específics de l'excursionisme, que es faran dintre del curs. Les sessions teòriques inclouran, quan sigui necessari, la realització de tallers d'aplicació de la teoria.

Sessions pràctiques.- Les pràctiques es poden fer en dos caps de setmana seguits. Els horaris de les sessions pràctiques, seran segons el criteri del Director del curs, respectant l'ordre i el mètode sempre que les circumstàncies no ho impedeixin. Les sessions pràctiques inclouran, quan sigui necessari, breus explicacions teòriques complementàries.

En aquest nivell cada professor es farà càrrec de 10 alumnes com a màxim.

Per a cada alumne es disposarà d'una fitxa d'avaluació (Fitxa de seguiment ANNEX B\_FSEG\_EXC\_n3) per fer un seguiment dels seus progressos i comprovar si assoleix els objectius fixats.

Cloenda.- És recomanable també fer un àudio-visual el dia de la cloenda del curs, sobre llocs i zones on realitzar activitats excursionistes.

### 4. Material i equip dels alumnes necessari per les sessions pràctiques

Veure annex: A\_MAT\_ALUMNE\_EXC.doc

### 5. Recomanacions importants

Per un millor aprofitament del curs per part dels alumnes, es realitzarà el TEST 1 (ANNEX T-1) en el moment de la inscripció per detectar el seu nivell esportiu, coneixements i experiències en activitats de muntanya.

Els exercicis en neu es realitzaran en pendents curtes de diferents inclinacions o d'inclinació progressiva, en els que una caiguda no suposi cap mena de perill. Pendents sense cap obstacle, que acabin en un pla o en un pendent molt suau.

Totes les pràctiques de tècniques en el terreny es realitzaran amb casc, incloent el professor.

Les pràctiques tècniques i els exercicis es realitzaran en l'ordre que són relacionats. Això no implica que per amenitzar-les intercalem exercicis o d'altres continguts complementaris que ofereixen descans i harmonia a la sessió, sempre que tinguin una lògica dintre de la sessió, serà el bon judici del professor el que aconseguirà aquesta harmonia. En resum el programa i les sessions poden ser flexibles sempre que respectin les regles d'organització d'una sessió.

La major preocupació del professor envers els alumnes sempre ha de ser la de la màxima protecció i seguretat possible.

## 6. Programa de treball

### Presentació del curs

- Presentació del curs i els seus objectius.
- Presentació dels participants: Instructors i alumnes. Expectatives.
- Projecció ó conferència breu de coneixement de l'esport: Què és l'excursionisme? Definició, història i evolució. Ètica de l'excursionisme.
- Organització logística (trasllats i pernoctacions) del curs i del material necessari dels participants.

### Primera sessió teòrica: (Material i equip)

- 1.-Material per a transportar. Motxilla .
- 2.-Material per a pernoctar. Funda de bivac.
- 3.-Material per a l'orientació. GPS.
- 4.-Material per a la progressió. Bastons, raquetes.

### Segona sessió teòrica: (Cartografia i orientació)

- 1.-Tècniques avançades de navegació amb brúixola.
- 2.-Ús d'altres estris útils. El GPS

### Tercera sessió teòrica: (Coneixement del medi. Nivologia)

#### CONEIXEMENT DEL MEDI

- 1.-L'alta muntanya hivernal.
- 2.-Els terrenys a alçada.

#### NIVOLOGIA

- 1.-Evolució del mantell nival.
- 2.-Les allaus: neu recent, fusió, placa. Escala europea.
- 3.-Planificació de l'itinerari.
- 4.-Mesures de prevenció bàsiques per a l'excursionisme: estat de la neu, terreny, temps meteorològic.
- 5.-Actuació en cas d'allau.
- 6.-Accés a les prediccions.

### Quarta sessió teòrica: (Planificació de l'activitat. Condicionants. Seguretat a la muntanya)

#### PLANIFICACIÓ DE L'ACTIVITAT. CONDICIONANTS.

- 1.-Fonts d'informació prèvia.
- 2.-La durada.
- 3.-El tipus de terreny.
- 4.-L'època de l'any.
- 5.-El tipus d'itinerari.
- 6.-Els participants.
- 7.-Logística.
- 8.-Marxes i ral.lis.
- 9.-Pernoctació. Bivac.

#### SEGURETAT A LA MUNTANYA

- 1.-Perills més habituals. Derivats del medi que ens envolta: L'alçada.
- 2.-Actuació en cas d'accident. Operativa de recerca, rescat i evacuació. Evacuació amb helicòpter.

**Cinquena sessió teòrica: (Aspectes mèdics de l'excursionisme)**

- 1.- Respostes fisiològiques específiques i prevenció. Hipotèrmia; Congelacions
- 2.- La farmaciola específica per activitats de llarga durada.
- 3.- La farmaciola específica per activitats a gran alçada.

**Primera sessió de pràctiques: (Tècniques específiques de progressió)**

- 1.-Marxa a peu. Descens i ascens. Terreny amb neu.
- 2.-Grimpada i desgrimpada.
- 3.-Marxa amb raquetes. Tipus de raquetes. Mares i fixacions, botes i bastons, tècniques de progressió: pujada, baixada, "volta maria", lliscament, salts.

**Segona sessió de pràctiques: (Cartografia i orientació)**

- 1.-Navegació amb brúixola i GPS.

**Tercera sessió de pràctiques: (Pernoctació)**

- 1.-Bivac d'estiu.
- 2.-Bivac hivernal i iglús.

**Quarta sessió de pràctiques: (Condicionament físic i psicològic específic)**

- 1.-Desenvolupament general de les capacitats condicionals (Com a base esportiva).
- 2.-Motivació i Control emocional.
- 3.-Entrenament específic per a l'excursionisme.

**Cloenda**

- Realització del TEST-2 (ANNEX T-2) pels alumnes.
- Lliurament de diplomes d'assistència al curs.
- Lliurament de: Dossier del curs, telèfons dels participants i recull de zones aconsellables per a la pràctica de l'excursionisme. Nivell I.
- Informació d'altres cursos interessants i relacionats amb l'excursionisme, ( Orientació, Primers Auxilis, Nivologia, Allaus SGC, Meteorologia ).
- Lliurament, si cal, de l'avaluació personal.
- Facilitar telèfons i adreces WEB d'interès.
- Àudio-visual de llocs i zones on realitzar activitats d'excursionisme.
- Petit àpat de cloenda.