

# **CURS D'EXCURSIONISME**

**NIVELL I**

**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 d'un dia, en terreny de baixa i mitja muntanya, sense neu, i sempre que les tècniques i els materials de progressió i seguretat no siguin els propis de l'escalada. 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 I	Conèixer el material bàsic de l'excursionisme: Motxilla, cantimplora, mapa, brúixola, telèfon mòbil, etc.
Equip I	Conèixer l'equip bàsic de l'excursionisme: Calçat i vestimenta. Ulleres de sol.
Tècniques de progressió I	Conèixer les tècniques de progressió sense neu amb camí i fora de camí.
Planificació de l'activitat. Condicionants I	Saber preparar excursions d'un dia de durada. Conèixer els diferents tipus de marxes i ral.lis.
Seguretat a la muntanya I	Poder identificar i definir els principals perills. Conèixer els principis bàsics de seguretat abans i durant l'activitat, els accidents més freqüents a l'excursionisme i les assegurances disponibles.
Coneixement del medi I	Conèixer la geografia de Catalunya i les característiques del terreny de baixa i mitja muntanya.
Meteorologia I	Conèixer els principis bàsics de meteorologia, de la climatologia de Catalunya i com accedir a la informació.
Cartografia i orientació I	Adquirir nocions generals de geografia i topografia. Conèixer els medis d'orientació naturals i les tècniques d'orientació amb mapa i brúixola
Aspectes mèdics de l'excursionisme I	Conèixer els accidents de muntanya, les respostes fisiològiques específiques i la seva prevenció. Conèixer les lesions més freqüents a l'excursionisme i el contingut de la farmaciola específica.
Salut i higiene	Conèixer els hàbits higiènics recomanables i els condicionants dels hàbits fisiològics.
Condicionament físic i psicològic específic I	Conèixer les característiques de l'excursionisme com a treball físic. Confirmar el desenvolupament general de les capacitats coordinatives. Conèixer les tècniques de motivació i control emocional.
Dietètica i alimentació I	Conèixer els principis generals de l'alimentació i d'una dieta equilibrada.
Ètica de l'excursionisme	Conèixer i establir pautes sobre les relacions amb el medi natural i l'humà i els companys. Conèixer l'impacte dels desplaçaments.
Aspectes històrics i socials	Conèixer l'estructuració social de l'excursionisme i els principis del senderisme. Conèixer els parcs i espais naturals.

### 3. Organització

El curs consta d'una presentació del curs, cinc sessions teòriques, tres 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 (ANNEX B\_FSEG\_EXC\_n1) 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.

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 o conferència breu de coneixement de l'esport: Què és l'excursionisme? Definició, història i evolució. Ètica de l'excursionisme.
  - 1.- Estructura social de l'excursionisme.
  - 1.- Relació amb el medi natural.
  - 2.- Relació amb el medi humà.
  - 3.- Relació amb companys.
  - 4.- Relació amb desconeguts.
  - 5.- Parcs i espais naturals.
- Organització logística (trasllats i pernoctacions) del curs i del material necessari dels participants. Els desplaçaments.

**Primera sessió teòrica: (Material i equip bàsic per l'excursionisme)**

**EQUIP**

- 1.-Vestimenta. Consideracions prèvies. Sistema de capes, fibres i teixits.
- 2.-Cos. Tronc: samarretes, folres i jaquetes; cames: pantalons.
- 3.-Cap. Gorres; ulleres.
- 4.-Mans. Guants.
- 5.-Peus. Mitjons, calçat.

**MATERIAL**

- 1.-Material per a transportar. Motxilla.
- 2.-Estris per a l'alimentació i hidratació. Cantimplora.
- 3.-Material per a l'orientació. Mapa, brúixola.
- 4.-Material per a la progressió. Bastons.
- 5.-Altres materials. Telèfon mòbil, xiulet.

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

- 1.-Nocions generals de Geografia i Topografia.
- 2.-Medis d'orientació naturals. Punts cardinals, sol i ombres, l'estel polar, altres senyals naturals.
- 3.-Orientació amb mapa i brúixola. Nocions de cartografia, lectura del mapa, particularitats del terreny, ús de la brúixola.

**Tercera sessió teòrica: (Coneixement del medi. Meteorologia)**

**CONEIXEMENT DEL MEDI**

- 1.-Geografia i geologia de Catalunya i zones properes. Les gran unitats del relleu, hidrografia bàsica, llacs i estanys.
- 2.-Conceptes bàsics sobre vegetació i fauna a Catalunya. Característiques generals dels tipus de vegetació i estatges, animals més freqüents, espècies animals i vegetals protegides.
- 3.-Principals intervencions humanes en el medi. Medi antròpic. Activitats agràries i ramaderes, vies de comunicació, incendis forestals, contaminació ambiental, pobles, ciutats, patrimoni arquitectònic.
- 4.-El pas de les estacions pel terreny de joc.
- 5.- Parcs i espais naturals.

**METEOROLOGIA**

- 1.-La meteorologia
- 2.-Meteorologia de Catalunya.
- 3.-Nocions de climatologia.
- 4.-Climatologia de Catalunya.
- 5.-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.

### **SEGURETAT A LA MUNTANYA**

- 1.- Identificació i definició dels principals perills:
  - Derivats del agents atmosfèrics, originats per esllavissades, altres del medi natural.
  - Derivats de la persona.
- 2.- Accidents més freqüents a l'excursionisme.
- 3.- Actuació en cas d'accident.
- 4.- Assegurances.

## **Cinquena sessió teòrica: (Aspectes mèdics de l'excursionisme. Salut i higiene. Dietètica i alimentació)**

### **ASPECTES MÈDICS DE L'EXCURSIONISME**

- 1.- Els accidents de muntanya. Avaluació de l'estat de l'accidentat; postures d'espera i trasllat, actuació davant dels accidents més freqüents.
- 2.- Respostes fisiològiques específiques i prevenció. Cremades, insolació, cop de calor; picades.
- 3.- Lesions més freqüents a l'excursionisme. Contusions, fractures, talls, objectes clavats, butllofes.
- 4.- La farmaciola específica per a sortides d'un dia.

### **SALUT I HIGIENE**

- 1.- Hàbits higiènic recomanables. Cos, vestimenta
- 2.- Condicionants sobre els hàbits fisiològics. Dormir, hàbit miccional i deposicional, Menstruació.

### **DIETÈTICA I ALIMENTACIÓ**

- 1.- Principis generals de l'alimentació.
- 2.- Les necessitats de l'excursionista.
- 3.- Dieta equilibrada.
- 4.- Criteris de selecció dels aliments per a les excursions.

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

- 1.- Marxa a peu. Descens i ascens. Terreny sense neu, camí, fora de camí, pendents d'herba, pedreres i tarteres.

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

- 1.- Coneixement del terreny.
- 2.- Medis d'orientació naturals.
- 3.- Orientació amb mapa.
- 4.- Orientació amb mapa i brúixola.

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

- 1.- Característiques bàsiques de l'excursionisme com a treball físic. Coordinació, grups musculars, contraccions, sistemes energètics implicats.
- 2.- Desenvolupament general de les capacitats coordinatives (Com a base esportiva).
- 3.- Motivació i control emocional.

### **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.
- Audio-visual de llocs i zones on realitzar activitats d'excursionisme.
- Petit àpat de cloenda.