

## Curs d'escalada en roca nivell II

### Objectiu general del Curs

Aquest curs té com a objectiu primordial el formar als alumnes, amb tots els coneixements necessaris per poder desenvolupar una activitat esportiva de risc amb total seguretat i autonomia un cop acabat aquest. **L'activitat que podran realitzar serà la d'escalar vies d'escola equipades de més d'un llarg.**

El punt de partida serà el d'uns alumnes que ja han superat un curs de nivell I o que ja tenen els coneixements i experiència en aquest nivell, però no tenen els coneixements necessaris per realitzar vies de més d'un llarg en total autonomia i seguretat.

Per tant la nostra tasca consistirà en inculcar-los les tècniques específiques de seguretat. Més important que el grau que assoleixin, és que l'assoleixin amb tota seguretat en acabar el curs. Hem de tenir sempre present que ens movem en un medi vertical i que una badada pot ser fatal. En aquest curs és molt important insistir en el tema de la seguretat en els ràpels, a les reunions i als canvis de ràpel.

També aprofitarem l'avinentesa per formar-los en el respecte al medi ambient on ens movem, que és molt fràgil. D'aquesta manera els inculcarem 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 específics

Per cada matèria perseguirem uns objectius específics.

**Material II :** Repassar els característiques del material emprat en l'escalada en vies equipades

**Equipament personal II :** Repassar l'equip personal bàsic emprat en escalada en roca

**Tècniques de seguretat II :** Conèixer i assolir les tècniques bàsiques de seguretat emprades en vies equipades de més d'un llarg.

**Tècniques de progressió II :** Conèixer i assolir les tècniques bàsiques de seguretat emprades en vies equipades de més d'un llarg.

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

**Graduacions II :** Conèixer les diferents gradacions de dificultat i aprendre realitzar ressenyes de les vies d'escalada.

### 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 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 uns coneixements mínims 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 – 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 com són : una corda doble per cada alumne, cintes exprés per les diferents cordades, rapeladors – asseguradors, 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, 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 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, Peus de gat aptes per vies llargues, 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 d'estiraments. A l'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 pernoctacions) 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 que 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, ...) centrant-ho en l'escalada de vies llargues.

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 II i Equip II**

En aquesta primera sessió es farà una presentació del material, tant d'us personal com de comú, que utilitzem per la pràctica de l'escalada en vies de més d'un llarg. Es farà una anàlisi descriptiva dels diferents elements que componen l'equipament d'una cordada preparada per fer vies equipades de varis llargs, 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	Mosquetons
Cintes exprés	Bagues	Cordinos
Asseguradors -rapeladors (gri – gri, placa fre, reverso, vuits, ...)		

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

#### **Segona sessió teòrica: Tècniques de seguretat i progressió II**

Junt amb la xerrada anterior, són les dues xerrades o teòriques 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:

##### **1.- Tècniques de seguretat en vies llargues**

Tenint en compte que els cursetistes ja tenen un nivell mínim de coneixements, farem un repàs al funcionament de la cordada de dos, per veure si ho tenen assimilats, i explicarem el funcionament de la cordada de tres components,

Començarem fent un repàs ràpid dels 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

Tots els alumnes hauran de realitzar la totalitat dels nusos i saber per a què es fan servir. Continuarem amb els ancoratges i reunions que ens trobarem en les vies equipades de varis llargs, ensenyant com funcionen, els diferents tipus segons la seva naturalesa (naturals i artificials) i pel sistema de fixació (químics, expansió, ...). Serà un repàs del curs de primer nivell.

És molt important que aprenguin correctament el concepte del triangle de forces i que el realitzin sempre i sense dificultats. Aquest punt pot haver quedat poc assimilats en el primer nivell, per no haver realitzat gaires reunions i aquí cal reforçar-lo.

A continuació ensenyarem com assegurar al primer, al segon, com assegura el llarg el que va de primer i com muntar, baixar i assegurar un ràpel, així com les transicions de reunions i ràpels. A part del repàs del curs anterior, farem molta incidència en el tema de les reunions i els ràpels.

## 2.- Tècniques de progressió

Podem dividir el tema en aquests tres apartats :

- 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 (xemeneia, diedre, bavaresa); tècnica d'encastament (fissures).
- Tècniques de progressió en baixada: desgrimpar; el ràpel sempre autoassegurat amb el Machard, abandonar a mitja via.

També farem un repàs al tema de la comunicació de la cordada 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 (1era 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 adaptant-lo a les vies 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.

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

Repàs de les característiques de les roques:

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

## **2.- Graduacions i interpretació de ressenyes II**

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

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

Aprendre realitzar ressenyes de les vies d'escalada.

Per aquesta sessió és recomanable aportar mostres de diferents tipus de roques, així com de ressenyes de vies llargues equipades 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 Repassar les tècniques de seguretat
- Psicomotrius
  - o Repassar les tècniques de progressió
  - o Escalar de segon .
  - o Escalar de primer
  - o Coordinació mans – peus
  - o Presa de confiança amb l'equilibri (control del centre de gravetat)
- Afectius
  - o Recordar el risc d'una pràctica inadequada
  - o Conèixer els companys de cordada
  - o Consolidar la confiança amb l'instructor

### **Continguts**

- El material
- Els nusos
- El sistema de seguretat
- El sistema de progressió

### **Material i equip necessari**

- 1 Corda per cada 2 alu.
- Aparells asseguradors
- Cintes exprés

- Arnès      - Calçat      - Casc      - Bagues      - Mosquetons

### 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, Cèl·lecs, Penya Ginesta, ... Una alternativa són els rocòdroms urbans en cas de pluja.

### Ratio: 4 alumnes per instructor

La sessió la organitzarem amb dues cordades de dos per instructor col·locant-se l'instructor al mig de les dues cordades per controlar-les correctament. Al ser la primera jornada escollirem vies fàcils i molt assegurades que equiparà primer l'instructor assegurat amb el gri-gri per l'alumne que vegi més capacitat i sempre un cop repassat el funcionament del gri-gri tan a la pujada com a la baixada.

### Seqüenciació d'exercicis i temporització

10'	1.- Anomenar correctament el material i equip bàsic: <b>corda, casc, arnès, calçat, mosquetons, cintes exprés, vuit, gri-gri, plaques autoblocants, Shunt.</b>
10'	2.- Col·locació correcta del arnès.
10'	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).
15'	4.- Exercicis d'escalfament previs als exercicis d'escalada.
1 a 2 h	5.- Escalar vies d'un llarg amb top – rope de segon i comprovar que domina la tècnica de mosquetonejar correctament la corda amb les dues mans, així com la d'assegurar al company de segon.
“	6.- Utilitzar diferents aparells per assegurar (gri – gri, dinàmic, reverso, ...).
“	7.- Repassar com assegurar correctament al primer i alternar-se en les tasques d'assegurar i d'escalar de primer.
“	8.- Escalar de primer, muntar una reunió en un top – rope i baixar en politja.
2 h.	9.- Escalar de primer i muntar un ràpel en un top – rope i baixar autoassegurat.
5'	10.- Recollir les cordes d'una manera diferent a la que ells coneixen.

**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 Saber muntar les reunions
  - o Recordar la tècnica del ràpel autoassegurat
  - o Saber assegurar al segon de corda
- Psicomotrius
  - o Familiaritzar-se amb el medi
  - o Familiaritzar-se amb el material
  - o Escalar de primer de corda
- Afectius
  - o Prendre consciència del risc
  - o Presa de confiança amb el material
  - o Conèixer l'especial relació amb els companys de cordada

### Continguts

- Les reunions
- El ràpel

### Material i equip necessari

- 1 Corda per cada alu.
- Aparell assegurador
- 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, zona ECAM de la Roca dels Arcs, ...

### Ratio: 4 alumnes per instructor

5'	1.- Col·locació correcta del arnès.
15'	2.- Repassar els nusos: <b>vuit, cinta plana o americà, dinàmic, Machard.</b>
15'	3.- Exercicis d'escalfament previs als exercicis d'escalada.
45'	4.- Escalar en politja de segon i de primer per conèixer la zona.
5 a 6 h.	5.- Muntar una reunió a dalt d'un top – rope i fer pujar el company. Un cop tots dos a dalt, muntar un ràpel i baixar (l'instructor anirà al seu costat per una corda auxiliar). Provar de fer petites caigudes controlades.
“	6.- Fer una via de dos llargs i baixar tots amb un sol ràpel (alumnes i instructor).
“	7.- Repetir diferents vies durant el temps disponible repetint variant l'esquema: anant ells de primer i fent que els alumnes muntin els ràpels.
“	8.- Fer un ràpel amb el nus dinàmic.
5'	9.- Recollir les cordes de la mateixa manera que el primer dia

**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 les tècniques d'abandó d'itineraris
  - o Saber interpretar ressenyes
- Psicomotrius
  - o Consolidar l'escalada de primer de corda
  - o Consolidar la mecànica del ràpel
- Afectius
  - o Prendre consciència del risc
  - o Prendre confiança amb el material
  - o Potenciar el treball d'equip amb els companys

### Continguts

- L'abandó d'itineraris
- Les ressenyes

### Material i equip necessari

- 1 Corda doble per cada alu.
- Arnès
- Casc
- Aparells asseguradors-rapeladors
- Cintes exprés
- Bagues reunió
- Calçat
- Mosquetons
- Autoblocants (Shunt, Machard)

### Lloc de realització

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

### Ratio: 4 alumnes per instructor

### Seqüenciació i temporització

10'	1.- Exercicis d'escalfament.
15'	2.- Repassar la ressenya de la via assignada amb els alumnes i que reconeguin el traçat de la via des de terra.
1 h	3.- Pujar la via assignada de dos llargs i muntar un ràpel per baixar.
2 h	4.- Pujar la mateixa via de primera, muntar la reunió i baixar amb dos ràpels autoassegurats amb el Shunt o Machard. Explicar la necessitat de fer un nus al final de les cordes.
10'	5.- Que cada alumne faci una ressenya de la via segons la seva opinió.
1 h	6.- Pràctiques de baixar-se des de qualsevol punt de la via: Des d'un "tensor" químic. Abandonant un mosquetó.
3 o 4 h	7.- Canviar de via i continuar fent els exercicis dels punts 4 i 5 en aquesta nova via.
5'	8.- Recollir correctament les cordes segons hem ensenyat.

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



## Quarta sessió pràctica

### Objectius

Els objectius de la sessió seran:

- Cognoscitius
  - o Consolidar les tècniques de seguretat
- Psicomotrius
  - o Escalar de primer de corda
  - o Consolidar les tècniques de progressió
- Afectius
  - o Ser conscient del risc
  - o Consolidar el treball d'equip amb els companys de corda

### Continguts

- La cordada
- Els ràpels
- L'abandó de vies

### Material i equip necessari

- 1 Corda per alumnes
- Aparells asseguradors-rapeladors
- Cintes exprés
- Arnès
- Bagues reunió
- Mosquetons
- Casc
- Calçat
- Autoblocants (Shunt, Machard)

### Lloc de pràctiques

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

### Ratio: 4 alumnes per instructor

### 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 de varis llargs, 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, intercanviar els papers i un cop a dalt, baixar tots en ràpel autoassegurat (<b>sempre i amb el nus al final de les cordes</b>).</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> <p>Cal fer especial esment a la seguretat dels canvis de ràpel i a les reunions.</p> <p>Com a cloenda del curs i si l'evolució del curs ho permet, sempre segons el criteri del director, es pot fer una via semiequipada, anant els alumnes de segon on puguin apreciar el funcionament de diferents tipus de punts d'assegurança. Per això sempre escollirem vies no calgui posar molt poques assegurances per seguretat.</p>
----------	--

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

## **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 començar per la zona amb vies de més d'un llarg més pròxima al lloc de residència dels alumnes 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**.