



CURS D'ESQUÍ DE
MUNTANYA

NIVEL II

(Dates 12-13 i 19-20 Març 2011)

PRESENTACIÓ

Curs dirigit a tots els amants de la muntanya que la volen conèixer amb una altre modalitat esportiva, l'esquí de travessa. Aprendre noves tècniques i conceptes i aplicar-les al terreny de la muntanya nevada, moure's per un mitjà nou amb seguretat, ascensions amb esquís de muntanya de baixa dificultat de forma autònoma, que vulguin adquirir mes coneixements i perfeccionar la tècnica, per gaudir amb seguretat i dominar les tècniques de l'esquí de travessa, amb pernoctació en refugi d'alta muntanya sense guarda.

REQUISITS PER ACCEDIR AL CURS

Ser soci de qualsevol club adherit a la FEEC

Disposar la federativa amb la modalitat D de l'any vigent.

Nivell d'esquí suficient (viratge fonamental perfeccionat) per baixar per pendents de nivell mig.

Tenir una forma física acceptable.

Dominar uns mínims coneixements de muntanya.

REGLAMENT

La quota d'inscripció del Curs d'Iniciació d'Esquí de Muntanya es de 45 € per socis del CEM i 55 € per no socis.

Tots els alumnes estan obligats a seguir les indicacions dels monitors en qüestió de tècnica i seguretat.

El Centre no es responsabilitzarà de las lesions que puguin causar els alumnes a terceres persones.

L'Organització podrà canviar el programa del curs por causes meteorològiques o de seguretat.

Desplaçaments, allotjament, àpats i remuntadors, van a càrrec de l'alumne.

MATERIAL NECESSARI

- Esquís de travessa
- Bastons , pells de foca y ganivetes
- Botes de travessa
- Motxilla, roba d'abric adient, guants, gorro i ulleres.
- A.R.V.A. (Aparell de rescat de víctimes d'allaus), sonda i pala.
- Piolet, grampons, casc.
- Material necessari per una jornada a la neu

PROGRAMA DEL CURS

DIVENDRES 11- 20,00 HORES

1. Presentació al local del C.E.M. del curs.
 - Presentació del curs i els seus objectius
 - Presentació dels participants: Monitors i alumnes
 - Conferència de coneixement del material específic d'esquí de muntanya
 - El esquí de muntanya, material i evolució
 - Logística del curs y del material necessari dels participants

2. Sessió teòrica nº1: **MATERIAL I EQUIP BÀSIC PER L'ESQUI DE MUNTANYA**

- Conferència sobre material i equip bàsic per la pràctica de l'esquí de muntanya, orígens, evolució, utilització, característiques tècniques, conservació, manteniment i criteris de decisió de compra.

DISSABTE 12- 09,00 HORES

Estació d'esquí a concretar, tècnica d'esquí, formació de grups.

Tècnica d'esquí fora pista i adaptació a tot tipus de neus i pendents

Material necessari: el de travessa amb motxilla, sense piolet ni grampons.

Menjar i beguda per la jornada.

1. Sessió pràctica nº1: **TÈCNiques DE DESCENS FORA DE PISTA**

- a. Posició fonamental
- b. Conducció dels esquís
- c. Volta maria de cara al pendent
- d. Diagonal
- e. Derrapatge
- f. Escaleta
- g. Tisora
- h. Descens en cunya
- i. Viratge fonamental
- j. Viratge paral·lels
- k. Altres viratges i alternatives

16,30 Hores fi de pràctiques

2. Sessió teòrica nº 2 **CONEIXEMENT DEL MEDI**

- a) Meteorologia
- b) Nivologia
- c) Allaus

Fi de jornada

DIUMENGE 13-08,00 HORES

Desplaçament a la zona de pràctiques.

Material necessari: el de travessa amb motxilla,

Menjar i beguda per la jornada.

3. Sessió pràctica nº2 **TECNiques DE PROGRESSIÓ**

- a. Transports dels esquís
- b. Tècniques de progressió amb els esquís als peus
 - i. Pas elemental
 - ii. Traça directa
 - iii. Volta progressiva
 - iv. Volta maria
- c. Pràctiques sobre seguretat
 - i. Protocol de l'ARVA
 - ii. Recerca amb l'ARVA

16,00 Hores fi de pràctiques

Fi de jornada i tornada.

DIVENDRES 18 -20,00 HORES

Al local del C.E.M.

1. Sessió teòrica nº3 **SEGURETAT EN L'ALTA MUNTANYA**
 - a. Coneixements dels perills més important de l'alta muntanya
 - i. Perills objectius
 - ii. Perills subjectius
 - b. Interpretació de plànols i Orientació

DISSABTE 19- 08,00 HORES

Pernocta en un refugi de muntanya sense guardar

Material necessari: el de travessa amb motxilla, grampons i piolet i material per poder realitzar la pernocta i les àpats

1. Sessió pràctica nº3 **TÈCNICA ALPINA APLICADA A L'ESQUI DE MUNTANYA**
 - a. Protocol de l'ARVA
 - i. Abans d'iniciar el desplaçament, fer el protocol de l'ARVA
 - b. Ascensió i pràctiques
 - i. Ascensió curta fins a un refugi de muntanya sense guarda. Aplicació de totes les diferents tècniques de progressió per a la pujada, seguretat i descens amb els esquís
 - ii. Es faran grups de alumnes en funció del nivell físic i evolucionarà de forma independent.
 - iii. Repàs de les tècniques de seguretat i progressió en pujada
 - iv. Pràctiques de grampons i piolet
 - v. Pràctiques de nusos
 - vi. Pràctiques de ràpel
 - vii. Pràctiques d'anclatges

15,30 Hores fi de pràctiques

2. Acabada la jornada, instal·lats a l'allotjament on es pernoctarà, es planificarà la següent jornada , ascensió a realitzar i pràctiques

Fi de jornada

DIUMENGE 20- 08,00 HORES

Recorregut d'aplicació per pendents de nivell mig-alt fins el cim.....

Material necessari: el de travessa amb motxilla, grampons i piolet, bagues de cordino, mosquetons, cordes i arnesos

1. Sessió pràctica nº4 **APLICACIÓ DE LES DIVERSES TÈCNiques DURANT UNA ASCENSIÓ**
 - a. Ascensió a un cim i descens pel mateix itinerari, amb aplicació de totes les diferents tècniques possibles de progressió per a la pujada, seguretat i descens amb els esquís

- i. Es faran grups de alumnes en funció del nivell físic i evolucionarà de forma independent.
 - ii. Repàs de les tècniques de seguretat i progressió de pujada
- b. Descens de pendents de nivell mig i canvi de neus

13,00 Hores fi de pràctiques

Realització del Test-2 pels alumnes

Lliurament de diplomes d'assistència al curs

Lliurament de dossiers e informació interessant (telèfons dels participants, altres cursos,etc...)

Àpat de cloenda

Retorn

INSTRUCTORS

Els monitors del curs són titulats (FEEC-ECAM)