



# 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**

- Posició fonamental
- Conducció dels esquís
- Volta maria de cara al pendent
- Diagonal
- Derrapatge
- Escaleta
- Tisora
- Descens en cunya
- Viratge fonamental
- Viratge paral·lels
- Altres viratges i alternatives

16,30 Hores fi de pràctiques

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

- Meteorologia
- Nivologia
- 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**

- Transports dels esquís
- Tècniques de progressió amb els esquís als peus
  - Pas elemental
  - Traça directa
  - Volta progressiva
  - Volta maria
- Pràctiques sobre seguretat
  - Protocol de l'ARVA
  - 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)