

SCHEDA DI ISCRIZIONE

CORSO DI AGGIORNAMENTO – 9 e 10 Febbraio 2018

CORSO BASE SULLE TECNICHE DI PROGRESSIONE IN AMBIENTE NATURALE

C/O centro Vista “Valle dell’Orfento” Casa del Lupo sede scientifica del PNM Io. Santa Croce – Via del Vivaio snc 65023 Caramanico Terme (PE)

MISSION DEL CORSO:

La postura, l’elemento centrale a cui spesso non viene dato il peso che merita, influenza già in partenza tutta una serie di fattori a catena. Lavorare su una corretta postura, andrà ad incidere sulla qualità della camminata e quindi sulla sua durata nel tempo. Ma l’aspetto più importante, supportato da diversi studi scientifici, è che la postura va a influire proprio sulla chimica del cervello, modificando stati d’animo e atteggiamenti. Si assiste quindi ad un aumento dell’autostima, un’accresciuta capacità leadership, una migliore gestione dello stress. Tutto ciò viene percepito anche dalle persone con cui s’interagisce e va influire positivamente sui rapporti personali e lavorativi.

Queste caratteristiche siano essenziali e preziose nella professione della GAE. Se poi vi aggiungiamo alcuni aspetti tecnici base delle tecniche di progressione in ambienti naturali, come l’introduzione della corretta spinta dei bastoncini nella camminata, il loro utilizzo nei diversi ambienti e situazioni, nonché alle diverse tipologie di escursioni, unite a tutto il discorso legato alla prevenzione, il quadro si completa.

I benefici più evidenti che si hanno da una corretta camminata supportata dal corretto utilizzo dei bastoncini con la scelta della più congeniale tecnica di progressione rispetto a ciò che si sta facendo sono:

- utilizzo del 90 % dei muscoli del corpo
- minor stress muscolare
- minor sensazione di fatica
- riduce le sollecitazioni muscolari e tendinee
- si rinforza l’apparato scheletrico
- maggior sicurezza

Tutti questi aspetti contribuiscono anche ad un aumento della lucidità e possono influire notevolmente sulla sicurezza personale della GAE e del gruppo.

Agli escursionisti inoltre potranno essere suggeriti degli accorgimenti e consigli rispetto alla progressione e utilizzo dei bastoncini, riducendo notevolmente la probabilità d’infortuni.

Uno dei primi quesiti che gli escursionisti pongono, è proprio quello che riguarda l’ utilizzo dei bastoncini e in che modo progredire in sicurezza. I benefici tratti da alcuni semplici indicazioni e consigli sono sufficienti ad avere degli escursionisti soddisfatti che riconoscono nella guida l’unica figura di riferimento che infonde sicurezza e professionalità.

Docente: Osvaldo Mancini Guida AIGAE AB142.

PROGRAMMA DEL CORSO

Prima sessione- 9 FEBBRAIO 2018

Mattina ORE 9.30

Lezione teorica- cenni storici, aspetti tecnici, benefici.

Ore 13,00: Pausa pranzo a carico dei partecipanti.

Pomeriggio ore 15,00:

Lezione pratica (imparare a stare in piedi mantenendo una corretta posizione, applicando i movimenti necessari ad una camminata corretta)

Termine dei lavori: ore 18,30

Seconda sessione- 10 FEBBRAIO 2018

Mattina ore 9,30:

Lezione pratica inserimento della tecnica di spinta con i bastoncini.

Ore 13,00: pausa pranzo a carico dei partecipanti.

Pomeriggio ore 15,30:

Applicazione pratica della tecnica di spinta con i bastoncini nella corretta camminata.

Cenni sulle tecniche di progressione e utilizzi dei bastoncini,rispetto alle diverse condizioni che ci si prospettano.

Progressione e prevenzione.

Corretto utilizzo degli accessori rispetto alla progressione.

Termine lavori ore 18,30

Attrezzatura necessaria: Abbigliamento sportivo adatto alla stagione, scarpe da ginnastica con suola scolpita, zainetto con acqua e k-way o guscio esterno anti pioggia.

I bastoncini messi a disposizione dall'istruttore consigliamo a tutti coloro che li hanno di portarli con se.

N.B. IN CASO DI CONDIZIONI METEO SFAVOREVOLI LE ATTIVITA' PRATICHE VERRANNO SVOLTE PRESSO IL PALAZZETTO DELLO SPORT PALASANTELENA DI CARAMANICO TERME.

MODALITA' di ISCRIZIONE: obbligatoria

Disponibilità limitata n. 25 partecipanti

Soci AIGAE - **€ 15,00**

Per i NON soci **€ 20,00**

NOTA : le iscrizioni saranno accolte in ordine cronologico di arrivo.

=====

Modalità di pagamento:

in contanti al Coordinamento Abruzzo

La scheda di iscrizione deve pervenire al Coordinamento Abruzzo via e-mail:
abruzzo@aigae.org o fax 085.922343

ENTRO e NON oltre il 6 febbraio 2018

=====

ATTIVITA' RICETTIVE, RISTORANTI E BAR CONVENZIONATI:

FORESTERIA "CASA DEL LUPO" INFO E PRENOTAZIONI: info@majambiente.it tel.
085922343

Ristorante "Taverne Ducale": info e prenotazioni tel.3888932869

Bar "la Sorgente": info tel. 0859290316

Conad Margherita Caramanico terme: info tel.0859231067

SCHEDA DI ISCRIZIONE

CORSO DI AGGIORNAMENTO – 9 e 10 Febbraio 2018

CORSO BASE SULLE TECNICHE DI PROGRESSIONE IN AMBIENTE NATURALE

**CORSO VALIDO COME AGGIORNAMENTO PER I SOCI AIGAE.
CREDITI RICONOSCIUTI N.4 (CFP).
COD. CORSO 0037-2C-18**

**C/O centro Vista “Valle dell’Orfento” Casa del Lupo sede
scientifica del PNM Io. Santa Croce – Via del Vivaio snc 65023
Caramanico Terme (PE)**

Si prega di compilare in ogni parte in stampatello BEN LEGGIBILE – Grazie!

NOME _____ COGNOME _____

VIA _____ N. _____

CITTA' _____ PR _____

Telefono _____

E-mail: _____

CF _____ P.IVA _____

Socio AIGAE Tess. N.....

NON SOCIO

Le schede di iscrizione, compilate in ogni parte, devono pervenire via e-mail a
abruzzo@aigae.org o fax 085.922343

ENTRO e NON oltre il 6 febbraio 2018

DATA e LUOGO _____

FIRMA _____

CODICE DELLA PRIVACY – Autorizzo il trattamento dei dati ai sensi del D.lgs.30 Giugno 2003, N. 196