



# CLUB ALPINO ITALIANO

## Commissione Centrale Escursionismo



PIANO DIDATTICO

### CORSI DI FORMAZIONE E VERIFICA PER ACCOMPAGNATORI SEZIONALI DELL'ESCURSIONISMO (ASE ; ASC ; ASS)

#### Struttura del corso (Art.13)

I corsi di formazione per Accompagnatori Sezionali dell' Escursionismo (ASE) sono riservati ai soci particolarmente motivati che intendono impegnarsi per la promozione, la gestione e l'organizzazione delle attività escursionistiche e collaborare ai corsi sezionali di escursionismo/cicloescursionismo ed ai seminari seniores nell'ambito della propria Sezione. Essi sono costituiti da tre parti:

- Base culturale comune** a tutte le specialità del CAI
- Base tecnica comune** a tutte le specialità dell'escursionismo
- Formazione specialistica**, articolata in lezioni teoriche, tirocinio pratico di almeno 4 uscite in ambiente sotto la supervisione di un titolare di primo livello dell'escursionismo (AE od AC) in veste di Tutor nei mesi successivi alla base culturale e tecnica comuni.

#### PROGRAMMA

| 1 <sup>a</sup> sessione (2 giorni)  |   |
|---|---|
| BASE CULTURALE COMUNE   |   |
| 1° giorno (8 ore)   | 2° giorno (8 ore)   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- la cultura del CAI</li><li>- la cultura dell'Alpinismo</li><li>- la cultura della responsabilità</li><li>- la cultura della conoscenza del territorio</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>- la cultura della sicurezza, della prevenzione e del soccorso</li><li>- la cultura dell'accompagnamento e dell'istruzione</li><li>- la cultura dell'ambiente, impatto ambientale di Escursionismo e Cicloescursionismo</li><li>- la cultura della montagna</li><li>- definire l'attività escursionistica e cicloescursion., ruolo e figura di ASE, ASC,ASS</li></ul>   |
| 2 <sup>a</sup> sessione (2 giorni)  |   |
| BASE TECNICA COMUNE   |   |
| 1° giorno (8 ore)   | 2° giorno (8 ore)   |
| <p><i>Letture delle carte topografiche e orientamento</i></p> <p><b>1. Conoscenze</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Tipi di carte, mappe e scale</li><li>Simboli topografici</li><li>Sistema di riferimento e coordinate UTM</li><li>Uso base di bussola e altimetro e orientamento della carta</li><li>Forme del terreno e curve di livello</li><li>Stima delle distanze e calcolo dislivelli</li><li>Individuazione del percorso</li></ol> <p><b>2. Abilità</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Orientare la carta e riconoscere le forme del terreno</li></ol> | <p><i>Attivazione soccorso organizzato</i></p> <p><b>1. Conoscenze</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Gestione impatto incidente: aspetti psicologici e operativi <b>anche con la presenza di persone in età avanzata</b></li><li>Sistema 118 / segnali di soccorso</li><li>Modalità di chiamata standard</li><li>Posizionamento (comunicazione telefonica da posizione in terreno libero)</li><li>Gestione dell'attesa</li><li>Collaborazione con i soccorritori e procedure elisoccorso</li></ol> <p><b>2. Abilità</b></p> |

- b) Riconoscere i punti notevoli circostanti
- c) Posizionarsi sul percorso
- d) Individuare e seguire un percorso tracciato
- e) Individuare direzioni ed esposizioni rispetto ai punti cardinali
- f) Tarare e utilizzare l'altimetro

### *Meteorologia*

#### **1. Conoscenze**

- a) Meteorologia di base
- b) Carte del tempo
- c) Bollettino meteorologico: fonti e struttura
- d) Situazioni meteo tipiche in montagna, pericoli connessi e influenza su pianificazione e conduzione

#### **2. Abilità**

- a) Ottenere un bollettino meteo
- b) Comprensione elementi essenziali e ripetizione
- c) Osservazione situazione sul terreno

### *Studio del percorso - Preparazione di una escursione - Pianificazione attività*

#### **1. Conoscenze**

- a) Guide / relazioni / segnavia / scala delle difficoltà
- b) Calcolo dei tempi / profilo del percorso
- d) Tabella di marcia - Itinerari alternativi e vie di fuga
- e) Punti di via (wp) - punti di riferimento
- f) Analisi delle condizioni ambientali
- g) Scelta delle persone
- h) Pianificazione: di massima - operativa - sul terreno

#### **2. Abilità**

- a) Pianificare in autonomia una semplice escursione su sentiero o itinerario segnato
- b) Collaborare alla pianificazione di gite complesse
- c) Collaborare alla pianificazione di attività didattiche esterne

### *Gestione delle emergenze*

#### *Primo soccorso di base*

#### *Responsabilità civile e penale ed assicurazione*

- a) Effettuare comunicazione di soccorso
- b) Comunicare la propria posizione in terreno libero
- c) In esercitazione simulazione di soccorso

### *Conduzione gruppi*

#### **1. Conoscenze**

- a) Attività individuale e di gruppo
- b) Tipi di gruppo e caratteristiche
- c) Il gruppo nella pianificazione
- d) Organizzazione del gruppo e ruoli operativi sul terreno
- e) Sviluppo della escursione di gruppo
- f) Attività didattica all'aperto
- g) Gestione del gruppo nell'incidente e ruoli operativi
- h) Comportamento in rifugio

#### **2. Abilità**

- a) Ricoprire ruolo di testa e di coda in un gruppo organizzato
- b) Direzione di gite su sentiero e in buone condizioni
- c) Collaborare alla direzione di escursioni complesse

### *Comunicazione - didattica - abilità relazionali*

#### **1. Conoscenze**

- a) le basi dell'efficacia comunicativa
- b) apprendere dalla pratica e dalla teoria
- c) motivazione e apprendimento
- d) apprendimento e organizzazione cognitiva
- e) le relazioni interpersonali
- f) la relazione a due
- g) relazioni all'interno del gruppo e tra i gruppi

#### **2. Abilità**

- a) tecniche di presentazione in aula
- b) uso dei supporti didattici (presentazioni, dispense, materiali divulgativi)
- c) istruire ed analizzare l'apprendimento nella didattica attiva

### *Lettura del paesaggio*

#### **1. Conoscenze**

- a) Perché lettura del paesaggio
- b) Ambiti abiotico - biotico - antropico
- c) Esposizione e quota
- d) Carta topografica e metodo scientifico

| FORMAZIONE SPECIALISTICA  |  |                      |  |                        |   |
|---|--|----------------------|--|------------------------|---|
| TIROCINIO   |  |                      |  |                        |   |
| Nel tirocinio si dovrà praticare in ambiente (escursioni sezionali e/o uscite pratiche) gli argomenti riportati di seguito sotto la guida di un titolato di I livello (AE/AC) |  |                      |  |                        |   |
| Escursionismo   |  | Cicloescursionismo   |  | Escursionismo Seniores |   |
| Tipologia Uscita  | Argomento  | Tipologia Uscita     | Argomento  | Tipologia Uscita       | Argomento   |
| Escursione sezionale  | Preparazione e conduzione di escursioni (max difficoltà EE)  | Uscita/e dedicata/e  | Tecnica di guida cicloescursionistica                        | Escursione sezionale   | Preparazione e conduzione escursioni dedicate a gruppi seniores (max difficoltà E)  |
| Escursione sezionale  | Cartografia e tecniche di orientamento con bussola ed altimetro. Applicazioni del GPS e segnaletica dei sentieri | Uscita/e dedicata/e  | Meccanica, abbigliamento e materiali                         | Uscita dedicata        | Cartografia e tecniche di orientamento con bussola ed altimetro e segnaletica dei sentieri  |
| Uscita/e dedicata/e   | Monitoraggio della Rete Escursionistica  | Cicloescursione sez. | Conduzione di una cicloescursione lettura del paesaggio      | Escursione Sezionale   | Lettura del Territorio e valori culturali e ambientali dell'escursione  |
| Uscita/e dedicata/e   | Nodi, manovre di corda, corde fisse per usi d'emergenza  | Cicloescursione sez. | Cartografia e tecniche di orientamento. Applicazioni del GPS | Uscita Dedicata        | Manovre di autosoccorso<br>- per incidente<br>- legate a patologie dei seniores<br>- esercitazione pratica chiamata soccorso Alpino |

*nota: le uscite dedicate possono essere organizzate in un week-end formativo*

| 3 <sup>a</sup> sessione (1 giorno)   |   |  |  |   |   |
|--|---|--|--|---|---|
| FORMAZIONE TECNICA SPECIALISTICA   |   |  |  |   |   |
| Escursionismo  |   | Cicloescursionismo   |  | Escursionismo Seniores  |   |
| 4 ore  | Verifica  | 4 ore  | Verifica   | 4 ore   | Verifica  |
| <p><i>Neve e valanghe</i></p> <p><b>1. Conoscenze</b></p> <p>a) Formazione neve, manto nevoso e trasformazione ed evoluzione</p> <p>b) Tipi di valanghe</p> <p>c) Condizioni critiche e fattori di distacco di</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Escursione breve con esempi di:</li> <li>- progressione su percorsi con difficoltà EE</li> <li>- nodi e manovre di corda</li> <li>- lettura della carta esc.urs.</li> <li>- orientamento con bussola ed altimetro</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Il cicloescursionismo quale attività CAI</li> <li>-Tipi di mtb,componenti e attrezzature al seguito</li> <li>-Autoregolamentazione e impatto ambientale</li> <li>-Scala delle difficoltà escursionistiche e cicloescursionistiche</li> <li>-Codice della Strada</li> </ul> | <p><b>Cicloescursione breve con:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- progressione su percorsi con difficoltà BC</li> <li>- lettura e uso della carta topografica</li> <li>- percorso di orienteering</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Metodologia di scelta del percorso in base alle capacità del proprio gruppo Seniores</li> <li>-Eventuale integrazione di orientamento e cartografia</li> <li>-Equipaggiamento di sicurezza per conduzione gruppi seniores</li> </ul> | <p>Breve uscita con percorso a vista su terreno di difficoltà E:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- orientandosi solo con cartina altimetro e bussola</li> <li>- chiamata del soccorso Alpino (Luogo e coordinate)</li> </ul> <p><b>Colloquio finale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- finalità e specificità dei</li> </ul> |

|  |  |   |  |  |   |
|--|--|---|--|--|---|
| <p>valanghe</p> <p>d) Incidenti, sopravvivenza ed autosoccorso</p> <p>e) Scala del pericolo, bollettino nivometeo, limite ed interpretazione</p> <p>f) La regola del 3x3</p> <p><b>2. Abilità</b></p> <p>a) Individuare sulla carta topografica i pendii ripidi aventi inclinazione superiore a 25°</p> <p>b) Valutare sul terreno, tramite bastoncini da sci, se l'inclinazione del pendio è superiore o inferiore a 25</p> <p><i>Materiali e catena di sicurezza</i></p> <p><b>1. Conoscenze</b></p> <p>a) Equipaggiamento e attrezzatura di base</p> <p>b) Dispositivi di protezione individuale (DPI) e concetto di omologazione</p> <p>c) Cenni sulla catena di sicurezza</p> <p>d) Cenni di progressione in sicurezza su sentieri attrezzati</p> <p><i>Impatto ambientale dell'escursionismo</i></p> | <p><b>VERIFICA TEORICO PRATICA</b></p> <p>- test culturali e tecnici di base a risposta multipla</p> <p>- colloquio sul tema "preparazione ed esecuzione di una escursione di tipo EE"</p> | <p>-Pericoli in montagna connessi con il cicloescursionismo</p> <p>-Impatto ambientale</p> <p>-Cicloescursionismo</p> <p>-Linee Guida</p> | <p><b>VERIFICA TEORICO PRATICA</b></p> <p>- test culturali e tecnici di base a risposta multipla</p> <p>- colloquio sul tema "preparazione ed esecuzione di una escursione di tipo E e di una cicloescursione"</p> |  | <p>gruppi seniores</p> <p>- casi di conduzione situazionale</p> <p>- casi di risoluzione di conflitti interni al gruppo</p> |
|--|--|---|--|--|---|