



## **CLUB ALPINO ITALIANO**

### **Commissione Centrale Escursionismo**

*PIANO DIDATTICO*



## **CORSI DI FORMAZIONE E VERIFICA PER ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONISMO 1° LIVELLO – AE/AC**

### **STRUTTURA DEI CORSI (Art. 22)**

I corsi di formazione per **AE/AC** sono costituiti da:

- a) una sessione preliminare per l'accertamento dei requisiti dei candidati;
- b) quattro sessioni di due giorni (otto giorni completi) per il modulo base obbligatorio;
- c) due sessioni di due giorni effettivi ciascuna (quattro giorni completi) per il modulo EEA;
- d) due sessioni di due giorni effettivi ciascuna (quattro giorni completi) per il modulo EAI.

La verifica finale di ogni modulo si svolgerà durante l'ultima sessione.

**NB** *I programmi di tutti i moduli possono essere articolati ed integrati secondo gli indirizzi stabiliti dal Direttore del corso. Si consigliano, quando possibile, sessioni compatte lunghe.*

### **PROGRAMMA DEL MODULO BASE**

#### **SESSIONE PRELIMINARE**

**Esame del curriculum personale dei candidati.**

**Accertamento dei requisiti culturali e tecnici di base **dalla relazione descrittiva di un itinerario escursionistico/cicloescursionistico assegnato****

**Prove pratiche di verifica delle competenze operative**

**Colloquio di accertamento motivazionale.**

Valutazione delle prove pratiche sostenute dai candidati						
Accompagnatori di Escursionismo (AE)		Accompagnatori di Cicloescursionismo(AC)				
padronanza e sicurezza di progressione su percorsi E-EE lettura della carta topografica corretto uso bussola, altimetro e rudimenti di GPS preparazione di un'escursione nodi e manovre di corda		padronanza e sicurezza di progressione su percorsi E a piedi-BC in bici lettura della carta topografica corretto uso bussola, altimetro e rudimenti di GPS preparazione di una cicloescursione meccanica della bicicletta e tecnica di guida				
1 <sup>a</sup> SESSIONE – TERRITORIO E AMBIENTE						
1° giorno (8 ore)		2° giorno (8 ore)				
<b>PARTE TEORICA</b> <b>Territorio</b> - Struttura di catene e gruppi montuosi italiani - Elementi di geologia e geomorfologia - Caratteristiche della neve e dei ghiacciai <b>Semplici metodi di identificazione naturalistici</b> - vegetazione - flora, - fauna <b>Cultura del territorio</b> - Insedimenti, usi, costumi e tradizioni delle popolazioni delle Terre Alte - Architettura di montagna  <b>PARTE PRATICA</b> Escursione breve con esempi di: - ricerca ed illustrazione dei dati naturalistici - ricerca ed illustrazione dei dati antropici - <b>analisi</b> della tecnica di marcia		<b>PARTE TEORICA</b> <b>Internet</b> - Ricerca delle informazioni (percorsi e dati) <b>Sentieristica e segnaletica</b> - Rete Escursionistica Italiana - Catasto sentieri - Segnaletica e manutenzione - Materiali ed attrezzature <b>Impatto antropico</b> - Reti tecnologiche - Rifugi - Energia - <b>Escursionismo e Cicloescursionismo</b>  <b>PARTE PRATICA</b> Escursione breve con esempi di: - tecniche sentieristiche - analisi degli impatti antropici - <b>analisi</b> della tecnica di marcia				
2 <sup>a</sup> SESSIONE – TECNICHE ESCURSIONISTICHE						
1° giorno (8 ore)		2° giorno (8 ore)				
<b>PARTE TEORICA</b> <b>Tecnica di marcia</b> - I passi ed i movimenti in piano, salita e discesa - Posizione del baricentro		<b>PARTE PRATICA</b> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Escursionismo</th> <th>Cicloescursionismo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Escursione <b>max EE</b> con: - riscontri metereologici</td> <td>Cicloescursione difficoltà <b>max BC</b> con: - riscontri metereologici</td> </tr> </tbody> </table>	Escursionismo	Cicloescursionismo	Escursione <b>max EE</b> con: - riscontri metereologici	Cicloescursione difficoltà <b>max BC</b> con: - riscontri metereologici
Escursionismo	Cicloescursionismo					
Escursione <b>max EE</b> con: - riscontri metereologici	Cicloescursione difficoltà <b>max BC</b> con: - riscontri metereologici					

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uso di appoggi e appigli</li> <li>- Uso dei bastoncini</li> </ul> <p><b>Tecniche di orientamento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Navigazione a vista</li> <li>- Navigazione strumentale</li> <li>- Esercizi e giochi di cartografia ed orientamento</li> </ul> <p><b>Meteorologia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Interpretazione delle carte isobariche</li> <li>- Lettura delle previsioni meteorologiche</li> <li>- I venti e la stima delle temperature</li> <li>- Interpretazione dei segni naturali</li> </ul> <p><b>PARTE PRATICA</b></p> <p>Esercitazione di orientamento notturno e/o con scarsa visibilità</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ricerca dei punti notevoli usando tutte le tecniche di orientamento (carta, bussola, altimetro, gps)</li> <li>- rettifica della propria tecnica di marcia (movimenti in piano, salita, discesa, baricentro, appoggi, appigli, bastoncini)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uso GPS ed orientamento in bici</li> <li>- tecnica di guida a basso impatto</li> <li>- modalità di attraversamento di brevi tratti ripidi e scivolosi</li> <li>- verifica degli errori di guida più comuni e conseguenze tipiche</li> <li>- verifica della postura</li> </ul>				
<b>3ª SESSIONE – RISCHI E SICUREZZA</b>						
<b>1° giorno (8 ore)</b>	<b>2° giorno (8 ore)</b>					
<p><b>PARTE TEORICA</b></p> <p><b>Pericoli in montagna</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pericoli oggettivi e soggettivi</li> <li>- Reazioni psicologiche dell'escursionista</li> <li>- Incidenti <b>tipici di escursionismo e cicloescursionismo</b></li> <li>- Valutazione del rischio</li> </ul> <p><b>Eliminazione o riduzione dei rischi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Informazioni ed istruzioni adeguate agli escursionisti</li> <li>- Allontanamento dall'esposizione ai rischi</li> <li>- Mezzi di protezione collettivi e loro manutenzione</li> <li>- Preparazione fisica <b>specifico di escursionismo e cicloescursionismo</b></li> <li>- Alimentazione <b>specifico di escursionismo e cicloescursionismo</b></li> <li>- Abbigliamento <b>specifico di escursionismo e cicloescursionismo</b></li> <li>- Mezzi di protezione individuale e loro manutenzione</li> <li>- segnalazioni di incendi e calamità</li> </ul> <p><b>Soccorso Alpino</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organizzazione CNSAS</li> <li>- Organizzazione operazioni di soccorso</li> </ul>	<p><b>PARTE PRATICA</b></p> <p><b>Primo soccorso e gestione emergenze</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Messa in sicurezza dell' infortunato e di tutti i presenti</li> <li>- Recupero di infortunato</li> <li>- Accertamento delle condizioni dell' infortunato e chiamata del 118</li> <li>- Esercitazioni di primo soccorso</li> </ul> <p>Attuazione del protocollo BLS (Basic Life Support)</p> <table border="1" data-bbox="1131 1010 2105 1417" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th data-bbox="1131 1010 1624 1046" style="text-align: center;"><b>Escursionismo</b></th> <th data-bbox="1624 1010 2105 1046" style="text-align: center;"><b>Cicloescursionismo</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="1131 1046 1624 1417"> <p><b>Riduzione del rischio di cadute</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posa di corde fisse</li> <li>- Come ancorarsi alle corde fisse</li> <li>- Progressione su corde fisse e sentieri attrezzati</li> <li>- Muoversi su passaggi di roccia di 1° e 2° che non richiedono la progressione in cordata</li> <li>- Modalità di attraversamento di brevi tratti ripidi e scivolosi anche</li> </ul> </td> <td data-bbox="1624 1046 2105 1417"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ceck up della bici</li> <li>- Regolazioni (geometrie, cambio, freno, serraggio)</li> <li>- Manutenzione e pulizia bici</li> <li>- Riparazione guasti: pneumatici, centratura ruote, sterzo, mozzo, cavi, guaine pignoni, catena ecc.)</li> <li>- Verifica forcella e ammortizzatori</li> <li>- Kit al seguito</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table>		<b>Escursionismo</b>	<b>Cicloescursionismo</b>	<p><b>Riduzione del rischio di cadute</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posa di corde fisse</li> <li>- Come ancorarsi alle corde fisse</li> <li>- Progressione su corde fisse e sentieri attrezzati</li> <li>- Muoversi su passaggi di roccia di 1° e 2° che non richiedono la progressione in cordata</li> <li>- Modalità di attraversamento di brevi tratti ripidi e scivolosi anche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ceck up della bici</li> <li>- Regolazioni (geometrie, cambio, freno, serraggio)</li> <li>- Manutenzione e pulizia bici</li> <li>- Riparazione guasti: pneumatici, centratura ruote, sterzo, mozzo, cavi, guaine pignoni, catena ecc.)</li> <li>- Verifica forcella e ammortizzatori</li> <li>- Kit al seguito</li> </ul>
<b>Escursionismo</b>	<b>Cicloescursionismo</b>					
<p><b>Riduzione del rischio di cadute</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posa di corde fisse</li> <li>- Come ancorarsi alle corde fisse</li> <li>- Progressione su corde fisse e sentieri attrezzati</li> <li>- Muoversi su passaggi di roccia di 1° e 2° che non richiedono la progressione in cordata</li> <li>- Modalità di attraversamento di brevi tratti ripidi e scivolosi anche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ceck up della bici</li> <li>- Regolazioni (geometrie, cambio, freno, serraggio)</li> <li>- Manutenzione e pulizia bici</li> <li>- Riparazione guasti: pneumatici, centratura ruote, sterzo, mozzo, cavi, guaine pignoni, catena ecc.)</li> <li>- Verifica forcella e ammortizzatori</li> <li>- Kit al seguito</li> </ul>					

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Segnalazioni specifiche</li> <li>- Chiamata del 118</li> </ul> <p><b>Primo soccorso</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Medicina in montagna e principali patologie</li> <li>- Traumatologia tipica di escursionismo e cicloescursionismo</li> <li>- Nozioni e tecniche di primo soccorso</li> <li>- L'alta quota</li> <li>- Kit di primo soccorso</li> </ul>	<p>su neve</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Simulazione dell'attraversamento di un nevaio anche con piccozza e ramponi</li> </ul>	
<b>4ª SESSIONE - TECNICHE DI ACCOMPAGNAMENTO</b>		
<b>1° giorno (8 ore)</b>	<b>2° giorno (8 ore)</b>	
<p><b>PARTE TEORICA</b></p> <p><b>Normativa di riferimento per AE ed AC</b></p> <p><b>Rapporti interpersonali</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le sindromi psicologiche più comuni</li> <li>- La comunicazione interpersonale e l'ascolto attivo</li> <li>- Principali dinamiche di relazione interpersonale</li> </ul> <p><b>Psicologia di gruppo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipologia del gruppo</li> </ul>	<p><b>Dibattito ed impressioni sull'andamento del corso</b></p> <p><b>TEST DI VERIFICA E COLLOQUIO FINALE</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinamiche e comunicazione nel gruppo</li> <li>- Metodologie, strumenti e comportamenti per la rilevazione del clima del gruppo</li> <li>- Ruolo dell'accompagnatore</li> <li>- Tecniche per la risoluzione dei problemi e l'elaborazione di decisioni</li> </ul> <p><b>Metodologie e strumenti didattici</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tecniche di comunicazione e animazione</li> <li>- Tecniche di insegnamento</li> <li>- Presentazione dell'attività escursionistica</li> <li>- Preparazione di una lezione</li> <li>- Organizzazione di un corso</li> </ul> <p><b>PARTE TEORICO-PRATICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esercitazione di ascolto attivo</li> <li>- Simulazione di problematiche di gruppo e loro risoluzione</li> </ul>		

## PROGRAMMA DEL MODULO EEA

<b>1ª SESSIONE: percorsi attrezzati</b>	
<b>1° giorno</b>	<b>2° giorno</b>
<p><b>PARTE TEORICA</b>  <b>Storia ed evoluzione delle vie ferrate</b>  <b>Materiali ed Equipaggiamento</b>                      - Attrezzatura e materiali specifici da portare con sè                      - Il set da ferrata                      - Il dissipatore ed il fattore di caduta                      - I Dispositivi di Protezione Individuale  <b>Conoscenze e conduzione su percorsi attrezzati</b>                      - Vie ferrate e sentieri attrezzati                      - Elementi di una via ferrata                      - La gestione di un gruppo in ferrata</p> <p><b>PARTE TEORICO-PRATICA</b>  <b>Nodi e manovre di corda</b>                      - Nodi essenziali                      - Collegamento della corda all'imbracatura                      - Assicurazione ed autoassicurazione                      - Ancoraggi di sosta                      - Tecniche di progressione in sicurezza: salita, traverso e discesa fino al 2° grado                      - Posa di corda fissa                      - Discesa in corda doppia                      - Calata di gruppi assistita                      - Paranco semplice                      - Risalita su corda</p>	<p><b>PARTE PRATICA</b>  <b>Tecnica su percorsi attrezzati</b>                      - Verifica di nodi e manovre di corda specifici e uso delle tecniche                      - Tecnica di progressione in ferrata                      - Tecniche di autosoccorso in via ferrata con calata dell'infortunato e recupero verso l'alto  <b>Primo soccorso</b>                      - Messa in sicurezza dell'infortunato e di tutti i presenti                      - Accertamento delle condizioni dell'infortunato e chiamata del 118                      - Attuazione del protocollo BLS (Basic Life Support)</p>
<b>2ª SESSIONE: Neve e ghiaccio</b>	
<b>1° giorno</b>	<b>2° giorno</b>
<p><b>PARTE TEORICO-PRATICA</b> <b>Tecnica di progressione su neve e terreno ghiacciato</b>                      - I passi principali</p>	<p><b>PARTE PRATICA</b>                      - Progressione in sicurezza su un percorso su terreno ghiacciato o innevato</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Attraversamento, salita e discesa di pendii innevati</li> <li>- Uso di ramponi e piccozza in traverso, salita e discesa</li> <li>- Tecnica di gradinamento</li> <li>- Ancoraggi di sosta</li> <li>- Tecniche di assicurazione</li> <li>- Posa di corda fissa su nevaio</li> <li>- Nodi e manovre di corda specifici</li> </ul> <p><b>PARTE TEORICA</b>  <b>Materiali ed Equipaggiamento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Attrezzatura e materiali specifici da portare con sè</li> <li>- Normative CE e UIAA sui materiali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verifica di nodi e manovre di corda specifici e uso delle tecniche</li> <li>- Autoarresto</li> </ul>
--	---

**PROGRAMMA DEL MODULO EAI**

<b>1ª SESSIONE</b>	
<b>1° giorno</b>	<b>2° giorno</b>
<p><b>PARTE TEORICA</b></p> <p><b>Morfologia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'ambiente innevato</li> </ul> <p><b>Formazione e struttura del manto nevoso</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipi di neve</li> <li>- Aspetti superficiali</li> <li>- Metamorfismi</li> </ul> <p><b>Valanghe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tensioni del manto</li> <li>- Cause di distacco</li> <li>- Tipi di distacco e tipi di valanga</li> <li>- Influenze meteo</li> <li>- Influenze antropiche</li> </ul> <p><b>Autosoccorso</b></p> <p><i>Metodi</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- giustificazione dell'autosoccorso</li> <li>- modalità della ricerca con ARTVA</li> </ul>	<p><b>PARTE PRATICA</b></p> <p>Uscita pratica con prove dimostrative di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ricerca con l'ARTVA</li> <li>- ricerca con le sonde</li> <li>- prova di soccorso simulato di gruppo su travolti da valanga</li> <li>- accertamento dell'inclinazione</li> <li>- controllo della neve</li> <li>- esame del manto nevoso</li> <li>- stratigrafia</li> <li>- blocco di slittamento</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- modalità delle ricerca con sonde senza ARTVA</li> </ul> <p><b>Primo soccorso</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- disseppellimento e riparo</li> <li>- elementi di primo intervento</li> <li>- chiamata 118 o trasporto</li> <li>- primo soccorso organizzato di gruppo su travolti da valanga</li> </ul> <p><b>ARTVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principi di funzionamento</li> <li>- Modelli in uso</li> </ul>	
<b>2ª SESSIONE</b>	
<b>1° giorno</b>	<b>2° giorno</b>
<b>PARTE TEORICA</b>	<b>PARTE PRATICA</b>
<p><b>Tecnica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tecnica di uso delle racchette da neve</li> </ul> <p><b>Orientamento in ambiente innevato</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cartografia e orientamento in ambiente innevato</li> </ul> <p><b>Scala internazionale del pericolo</b></p> <p><b>Riduzione del rischio</b></p> <p><i>Riduzione del rischio elementare</i></p> <p><i>Riduzione avanzata</i></p> <p><i>Preparazione</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cartine, guide, informazioni locali</li> <li>- bollettino, scala del pericolo</li> <li>- scelta dell'equipaggiamento e dei compagni</li> </ul> <p><i>Osservazione dell'ambiente</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rilevazioni su innevamento, aspetti della neve, azione del vento</li> <li>- riflessioni sul tempo e sulla sua evoluzione</li> <li>- individuazione dei versanti, delle esposizioni, canali, creste, vegetazione</li> </ul> <p><i>Valutazione del singolo pendio</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- accertamento dell'inclinazione</li> <li>- controllo della neve</li> <li>- eventuale test</li> <li>- comportamento</li> </ul>	<p>Uscita pratica con prove di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- osservazione dell'ambiente</li> <li>- rilevazioni su innevamento, aspetti della neve, azione del vento</li> <li>- riflessioni sul tempo e sulla sua evoluzione</li> <li>-Valutazione del singolo pendio</li> <li>- individuazione dei versanti, delle esposizioni, canali, creste, vegetazione</li> <li>- uso della tecnica con le racchette da neve</li> <li>- scelta della traccia e della microtraccia</li> <li>- comportamento in situazioni simulate di dubbia stabilità del manto</li> </ul> <p><b>TEST DI VERIFICA E COLLOQUIO FINALE</b></p>

**Influenze sulla prevenzione**

- Preconcetti sulle valanghe
- Fattore umano