



GIORNATE DI FORMAZIONE SU RAFTING E SPORT FLUVIALI

Venerdì 8 settembre 2023

Centro Canoa Rafting Monrosa - Balmuccia (Valsesia)

via Roma, n. 1

Programma dettagliato e calendario dei lavori

Località: Balmuccia VC

Tipologia corso: Interregionale

Durata complessiva: 1 giorno – 8 settembre 2023 - ore 6

Quota di partecipazione prevista: gratuita per i partecipanti

Destinatari distinti per ordine e grado di scuola: Secondaria di 2° grado

Lezioni frontali: ore 1,30

Esercitazioni pratiche: ore 4,30

Materiali didattici utilizzati: video-proiettore, attrezzatura ed abbigliamento tecnico per sport fluviali.

Scadenza presentazione domande di adesione al corso: 4 settembre 2023.

Il corso di aggiornamento si svolgerà presso il Centro Canoa Rafting Monrosa, che si trova a Balmuccia (Valsesia) via Roma, 1. L'attività sportiva fluviale sarà effettuata in un tratto del fiume Sesia.

- ore 9.00: ritrovo presso il Centro Canoa Rafting Monrosa, presentazione del corso e dei docenti.
- Breve presentazione dei partecipanti e delle loro attese, consegna dei questionari in entrata.

Attività in aula:

- ore 9.00: panoramica sul rafting e sugli sport fluviali (storia, organizzazione, materiali) ed illustrazione dell'ambiente fluviale con nozioni basilari di idrodinamica.

Attività in fiume:

- ore 10.30: vestizione. Ai partecipanti sarà consegnato l'abbigliamento tecnico necessario per partecipare all'attività pratica in fiume (muta, casco e salvagente);
- ore 10.45: briefing di preparazione alla discesa fluviale. Saranno fornite tutte le informazioni necessarie per svolgere l'attività fluviale in sicurezza: descrizione del percorso, tecnica di base, istruzioni della Guida, norme di sicurezza;
- ore 11.15: discesa fluviale di media difficoltà, accompagnati da Istruttori qualificati;
- ore 13.30 rientro al Centro Canoa Rafting Monrosa (il trasporto sarà effettuato con i pullmini dell'organizzazione).
- ore 13.30/14.30 pausa pranzo.

Attività in aula:

- ore 14.30: approfondimento sull'attività svolta ed illustrazione delle possibilità di organizzare esperienze di sport fluviali con gruppi scolastici. Debriefing.
- ore 15.30 compilazione questionario di uscita e restituzione
- ore 16.00 termine del corso e consegna dei diplomi di partecipazione.