

## CORSO PER ISTRUTTORE FLUVIALE 2016

La FICT, Federazione Italiana Canoa Turistica, organizza un corso per Istruttore Fluviale di Canoa.

**Il corso è strutturato in 4 giornate più 2 giornate riservate agli esami**

**Requisiti** per partecipare al corso: essere iscritti alla FICT, aver compiuto 18 anni all'atto della domanda, essere in possesso del parere favorevole sottoscritto da un tecnico FICT di pari livello del corso o superiore, oppure essere in possesso del brevetto di Istruttore di Base.

**Entro il 6 marzo 2016** gli interessati al Corso di Formazione per Istruttore Fluviale (min 5 - max 12 partecipanti) dovranno presentare domanda all'Accademia Della Canoa (ADC), corredata dal curriculum vitae sull'attività canoistica svolta, eventuali brevetti posseduti (BLS, Rescue, salvamento ed altro), n° di tessera FICT valida per l'anno in corso, certificato medico che abilita all'attività sportiva non agonistica. L'attestato di BLS o BLSD sarà comunque necessario per essere ammessi all'esame.

Il corso si svolgerà **dal 07 al 10 di aprile 2016** in zona Lago d'Iseo, presso strutture che saranno successivamente comunicate.

**Il 24 e 25 settembre 2016** i partecipanti al Corso di Formazione saranno esaminati nei luoghi, modi e tempi che verranno in seguito comunicati. In tale data dovranno presentare anche l'attestato di BLS o BLSD in corso di validità.

La quota di partecipazione al Corso di Formazione e all'Esame, da versare entro il 6 aprile 2016, è fissata in € 350,00 mentre per gli Istruttori di Base FICT tale quota è di € 300,00. Il versamento dovrà essere effettuato sul c/c postale: 67197-1006901266 codice: IBAN IT30D0760102000001006901266, specificando nella causale "Corso ed Esame Istruttore Fluviale 2016". Le spese di vitto, alloggio e trasferimento sono a carico dei partecipanti.

Il Corso sarà tenuto da Formatori FICT ed eventualmente, da esperti riconosciuti dalla FICT e sarà strutturato in lezioni teoriche ed esercitazioni pratiche. A fine corso verrà comunicato agli allievi quali argomenti richiedono approfondimento e se sono emerse le attitudini e le capacità all'insegnamento.

Il bando, con relativo programma, è disponibile anche sulle pagine del sito FICT [www.canoa.org](http://www.canoa.org) dove, nella sezione documenti, è pubblicato il Regolamento dei Tecnici Federali in cui, tra l'altro, sono specificati la sfera di competenza e i requisiti per il mantenimento del brevetto conseguito.

Tutte le comunicazioni vanno rivolte direttamente al Coordinatore dell'Accademia Arcangelo Pirovano.

E-mail: [arcpir2002@virgilio.it](mailto:arcpir2002@virgilio.it).

## **PROGRAMMA DEL CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORE FLUVIALE**

Il corso è articolato in lezioni, sia in aula che in acqua, tendenti a verificare le attitudini degli aspiranti Istruttori e a fornire loro il necessario bagaglio tecnico-didattico. I candidati dovranno presentarsi al corso avendo **preventivamente studiato il Manuale dell'Istruttore FICT e la dispensa sulla didattica disponibili sul sito [www.canoa.org](http://www.canoa.org)**. Inoltre sarà preso come testo di riferimento "In Equilibrio sull'Acqua" di Francesco Salvato o in alternativa i video HIPS 1 e 2 dello stesso autore.

Durante il corso saranno forniti gli elementi necessari all'insegnamento, alla conoscenza della tecnica e delle manovre di sicurezza.

### **ATTIVITA' IN AULA**

Presentazione: corso, esame, struttura della Federazione e figura dell'Istruttore Fluviale.

Materiali: kayak, pagaia, abbigliamento tecnico, dotazioni di sicurezza e loro impiego.

Posizione base, impugnatura e presa della pagaia, impostazione del kayak.

Fondamentali di propulsione e direzione: pagaiata avanti, pagaiata indietro, colpo spinta, timonata e spostamenti laterali.

Fondamentali di rotazione: pagaiata circolare avanti, pagaiata circolare indietro, richiami e aggancio

Fondamentali di equilibrio: appoggi ed eskimo.

Fondamentali in acqua mossa: uscita in corrente, entrata in morta, traghetto.

Pericoli in fiume: incastri, colini, sifoni e sbarramenti artificiali.

Le Fasi dell'apprendimento – La didattica – Il Feed-back – Gli obiettivi.

Come strutturare un corso di canoa, base, avanzato, eskimo.

Organizzazione di una discesa didattica con gli allievi.

### **ATTIVITA' ALL'APERTO**

Esercizi di riscaldamento e stretching.

Varie tipologie di lancio della corda.

Comunicazione in fiume.

### **ATTIVITA' IN ACQUA: A NUOTO**

Nozioni di idrodinamica.

Nuoto in acqua mossa: posizione di sicurezza e nuoto attivo.

Recupero del pericolante con corda.

### **ATTIVITA' IN ACQUA: IN KAYAK**

Verifica dei fondamentali in acqua piatta e in corrente.

Acquisizione di un metodo per proporre esercizi e organizzare una lezione e/o corso.

Approccio al kayak: trasporto, entrata ed uscita, ribaltamento e svuotamento.

Fondamentali di propulsione e direzione: pagaiata avanti, pagaiata indietro, colpo spinta, timonata, spostamenti laterali.

Fondamentali di rotazione: pagaiata circolare avanti, pagaiata circolare indietro, richiami e aggancio.

Fondamentali di equilibrio: appoggi ed eskimo.

Fondamentali in acqua mossa: uscita in corrente, entrata in morta e traghetto.

Percorso prestabilito in acqua mossa.

Recupero del materiale e del pericolante.

Discesa didattica con allievi gestione di un gruppo.

**MATERIALE OCCORRENTE per Corso ed Esame**

Kayak ed attrezzatura completa – Abbigliamento tecnico e termico adeguatamente protettivo.

Coda di vacca.

Corda da lancio lunghezza 20 mt

2 moschettoni con ghiera e senza dente, fischiello e coltello.

Block notes e penna.

Manuale e Dispense forniti – Testi di riferimento.

*Accademia della Canoa  
Il Coordinatore*