

## **BANDO CORSO PER “ISTRUTTORE DI BASE fluviale” 2022**

La **FICT Federazione Italiana Canoa Turistica** organizza il “Corso di Formazione per Istruttore fluviale di Base”.

### **Requisiti per partecipare**

- Essere iscritti alla **FICT Federazione Italiana Canoa Turistica**
- Aver compiuto 18 anni all’atto della domanda
- Essere già in possesso di “**ABILITA’ e TECNICHE**” di Kayak
- Certificato medico che abilita all’attività sportiva non agonistica
- Brevetto BLS o BLS-D (necessario per accedere all’esame finale)

### **Modalità d’ iscrizione e quote**

Per partecipare è necessario presentare domanda all’**ADC Accademia della Canoa**, corredata dal curriculum vitae sull’attività canoistica svolta, brevetti posseduti (*B.L.S, Rescue, salvamento*), n° di tessera **FICT** valida per l’anno in corso.

La quota di partecipazione è fissata in €. 150,00 da versarsi entro il 27 marzo 2022 Sono escluse le spese di vitto e alloggio. Il versamento dovrà effettuare sul **c/c 001006901266** intestato alla **Federazione Italiana Canoa Turistica** – tramite bonifico bancario indicando le seguenti coordinate: **IBAN - IT 30D0760102000001006901266** specificando nella causale: “*Corso ed esame Istruttori di Base 2022*”.

Le comunicazioni all’ ADC dovranno essere rivolte al Coordinatore dell’Accademia nella persona di Arcangelo Pirovano: [arcpir2002@virgilio.it](mailto:arcpir2002@virgilio.it) e in copia al coordinatore del corso Coppini Luca [luca.coppini71@gmail.com](mailto:luca.coppini71@gmail.com)

### **Come si svolgerà il corso**

Il Corso si articolerà in N° **2 giornate** con min 5 e max 15 partecipanti e si terrà **09/10 aprile 2022** a Iseo sul lago d’Iseo, presso la struttura Lido di Sassabanek.

Il corso sarà tenuto dai Formatori della FICT e strutturato in lezioni teoriche ed esercitazioni pratiche.

I candidati dovranno presentarsi al corso dimostrando capacità tecnica di affrontare con disinvoltura un percorso fluviale di WW I e avendo **preventivamente studiato il Manuale dell’Istruttore FICT e la DISPENSA sulla DIDATTICA DEL CORSO disponibili sul sito [www.canoa.org](http://www.canoa.org)**.

Come testo di riferimento si consiglia il libro “In Equilibrio sull’Acqua” di Francesco Salvato o in alternativa del video HIPS 1 dello stesso autore.

Nel fine settimana i partecipanti saranno esaminati, nei luoghi, modi e nei tempi che di seguito saranno comunicati.

A fine corso verrà comunicato agli allievi se sono emerse le attitudini e le capacità all’insegnamento o criticità che dovranno essere compensate mediante la partecipazione di altri corsi specifici.

Il bando e relativo programma saranno disponibili sul sito FICT [www.canoa.org](http://www.canoa.org), nella sezione documenti in cui è pubblicato il “*Regolamento dei Tecnici Federali* “ nel quale sono specificati la sfera di competenza e i requisiti per il mantenimento del brevetto conseguito.

### **PROGRAMMA DEL CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORI DI BASE**

Il corso è articolato con lezioni in aula e in acqua per verificare la conoscenza dei fondamentali della tecnica e fornire le conoscenze indispensabili per l’insegnamento.

Durante il corso verranno forniti gli elementi necessari all’insegnamento, all’organizzazione di un corso e di una lezione in acqua piatta e in corrente (I WW).

## **Il corso di “TECNICO DI BASE” si articolerà nelle seguenti attività**

### **ATTIVITA' IN AULA**

- Presentazione della Federazione FICT, del corso, dello svolgimento dell'esame d' idoneità e della figura dell' Istruttore di Base
- L'approccio alla canoa turistica
- L'utilizzo e impiego dei materiali: kayak, pagaia, abbigliamento tecnico, dotazioni di sicurezza
- Posizione di base: impugnatura e presa della pagaia, Impostazione del kayak
- Le regole di sicurezza
- I pericoli in fiume e in acqua piatta: incastri, colini, sifoni e sbarramenti artificiali
- I fondamentali: come proporre ai vostri allievi i fondamentali
- Le Fasi dell'apprendimento: come proporre ai vostri allievi la didattica, il Feed-back, gli obiettivi
- Preparazione all'azione motoria: come preparare gli allievi alla costruzione dell'azione motoria

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

- Esercizi e giochi per il riscaldamento e lo stretching
- Lancio della corda: varie tipologie
- Posizione base, postura in kayak ed impugnatura e presa della pagaia
- Trasporto del kayak
- Tecniche di comunicazione a secco ed in acqua

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

- Nozioni d' idrodinamica
- Nuoto in acqua ferma e in corrente: posizione di sicurezza e nuoto attivo
- Recupero del pericolante con la corda e con il kayak

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

- Come organizzare una lezione e un corso ai vostri allievi
- Approccio al kayak: entrata ed uscita, ribaltamento e svuotamento
- Insegnamento degli esercizi agli allievi: fondamentali di propulsione, direzione e rotazione
- Insegnamento dei giochi per l'equilibrio: i movimenti e dello spazio di lavoro
- Recupero del materiale e del pericolante con la corda ed il kayak
- Uscita con allievi: come organizzare un uscita con gli allievi

### **MATERIALE OCCORRENTE PER IL CORSO**

- Kayak da FIUME con attrezzatura COMPLETA
- Abbigliamento tecnico e termico adeguatamente protettivo
- Coda di vacca
- Corda da lancio 20 mt. nel sacchetto ( facoltativa 2° corda da lancio 15 mt. legata in vita )
- N° 2 moschettoni con ghiera senza dente
- N° 1 Fettuccia ad anello chiuso
- Block notes + penna
- Orologio e telefono
- Manuale e dispense forniti all'iscrizione + Testi di riferimento
- N° 1 coltello da soccorso senza punta

per eventuali suggerimenti contattare il formatore Coppini Luca alla seguente mail:

[luca.coppini71@gmail.com](mailto:luca.coppini71@gmail.com)