

## **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 a proprio agio nei percorsi di III WW, 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, anche di altre Federazioni o Enti di promozione.

**Entro il 31 agosto 2018** 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 il **15, 16 e 22, 23 settembre a Valstagna**, presso strutture che saranno successivamente comunicate.

**Entro il mese di febbraio 2019** i partecipanti al Corso di Formazione, in un fine settimana, 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 10 settembre 2018**, è fissata in € 350,00 mentre per gli Istruttori di Base FICT tale quota è di € 300,00.

Il versamento dovrà effettuare sul c/c della Banca CREDITO VALTELLINESE Ag.1 Piazza Sagona 1 - 00122 Roma intestato alla Federazione Italiana Canoa Turistica – tramite bonifico bancario indicando le seguenti coordinate:

**IBAN - IT 86G052160323000000005390** - specificando nella causale "Corso ed Esame Istruttori Fluviali 2018" ed il nome del Candidato.

Il Corso sarà tenuto da Formatori 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 [arcpir2002@virgilio.it](mailto:arcpir2002@virgilio.it) e al Responsabile del Corso Massimo Sticca [m.sticca@yahoo.it](mailto:m.sticca@yahoo.it)

# PROGRAMMA DEL CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORI FLUVIALI

Il corso è articolato con lezioni in aula e 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 verranno 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 e eskimo.
- Fondamentali in acqua mosca: uscita in corrente, entrata in morta e traghetto.
- Pericoli in fiume: incastri, colini, sifoni e sbarramenti artificiali.
- Le Fasi dell'apprendimento – La didattica – Il Feed-back – Gli obiettivi.
- Come organizzare e strutturare un corso di canoa: base, avanzato, di eskimo.
- Organizzazione di una discesa didattica con allievi

## ATTIVITA' ALL'APERTO

- Esercizi di riscaldamento e stretching.
- Lancio della corda: varie tipologie.
- Comunicazione in fiume.

## ATTIVITA' IN ACQUA: A NUOTO

- Nozioni di idrodinamica.
- Nuoto in acqua mosca: posizione di sicurezza e nuoto attivo.
- Entrata in corrente, entrata in morta e attraversamento.
- Recupero del pericolante con corda.

## ATTIVITA' IN ACQUA: IN KAYAK

- Verifica dei fondamentali in acqua piatta e in corrente
- Acquisire un metodo per proporre esercizi e organizzare una lezione e un 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 e eskimo.
- Fondamentali in acqua mosca: uscita in corrente, entrata in morta e traghetto.
- Percorso prestabilito in acqua mosca.
- Recupero del materiale e del pericolante.
- Discesa con allievi

### **MATERIALE OCCORRENTE per Corso ed Esame**

- Kayak ed attrezzatura completa – Abbigliamento tecnico e termico adeguatamente protettivo.
- Coda di vacca.
- Corda da lancio lunghezza 15 mt, legata alla vita (In alternativa corda da 20 mt in canoa)
- 2 moschettoni con ghiera e senza dente
- Block notes e penna. Manuale e Dispense forniti – Testi di riferimento.