

BANDO CORSO PER “ISTRUTTORE DI BASE fluviale” 2024

La FICT Federazione Italiana Canoa Turistica organizza il “Corso di Formazione per Istruttore di Base Fluviale”(2 livello Libertas) si articola in 2(due) giornate di corso e 2 (due)giornate di esame

Requisiti per partecipare

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

Modalità d’ iscrizione e quote

Per partecipare è necessario presentare domanda all’**ADC Accademia della Canoa** entro il **30/03/2024** corredata da: **curriculum vitae** sull’attività canoistica svolta, **brevetti posseduti** (*B.L.S, Rescue, Salvamento*), n° di tessera **FICT** valida per l’anno in corso. **Ricevuta del versamento di iscrizione entro il 20 aprile .**

La quota di partecipazione è fissata in €. **250,00** da versarsi entro il **20/04/2024**. Sono escluse le spese di vitto e alloggio. Il versamento dovrà essere effettuato sul **c/c 001006901266** intestato alla **Federazione Italiana Canoa Turistica** tramite bonifico bancario sulle seguenti coordinate:
IBAN: IT10R062300323100015128031 causale: “*Corso ed esame Istruttore di Base Fluviale 2024*”.

ATTENZIONE: la domanda d’iscrizione al corso, la ricevuta del pagamento ed i documenti richiesti per l’iscrizione dovranno essere spediti all’ **ADC** al **Segretario fabioficiara@gmail.com**

Come si svolgerà il corso

Il corso si articolerà in **N° 2 giornate** (*min 5 e max 15 partecipanti*) e si terrà nelle giornate di sabato **20** e domenica **21 aprile 2024** a **Iseo** sul **lago d’Iseo** presso la struttura **Lido di Sassabanek**.

Il corso sarà tenuto da **Formatori della FICT**

Direttore del corso : **Brescianini Massimo**

Docenti **Brentana Enrico**

Costa Michele

In caso di eventuale indisponibilità i docenti potranno essere coadiuvati da altri formatori FICT.

ESAME :l’esame finale si svolgerà nello stesso luogo nelle giornate di **sabato 21** **domenica 22** **settembre 2024**.

Il corso è strutturato in lezioni teoriche ed esercitazioni pratiche e online .

Le spese di vitto e alloggio sono a carico del/ della partecipante.

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

Come testo di riferimento si consiglia il libro “*In equilibrio sull’ acqua*” o in alternativa il **video HIPS1** di *Francesco Salvato*.



I partecipanti saranno esaminati nei luoghi, modi e tempi che saranno comunicati durante il corso. Inoltre a fine corso agli allievi verrà comunicato se sono emerse attitudini e capacità all'insegnamento o criticità che dovranno essere compensate mediante la partecipazione ad altri corsi specifici.

Il bando e relativo programma saranno disponibili sul sito **FICT** www.canoa.org nella sezione documenti in cui è pubblicato il "Regolamento dei Tecnici Federali" nel quale sono specificati i requisiti per il bando e per il mantenimento del brevetto conseguito.

IMPORTANTE

Si tiene a precisare che corsi per istruttore/istruttrice di base non sono corsi di tecnica, questa dovrà essere già un'abilità acquisita precedentemente dalle persone che aspirano al brevetto.

PROGRAMMA DEL CORSO DI FORMAZIONE PER "ISTRUTTORI DI BASE fluviale"

Il corso è articolato con lezioni online 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 una lezione e di un corso in acqua piatta e in corrente (**WW I**).

I/le candidati/e dovranno presentarsi al corso con acquisita la capacità tecnica di:

trasporto de kayak
 imbarco e sbarco le tre tecniche
 postura in kayak
 Efficiente pagaia avanti e indietro
 Pagaia 360 (circolari)
 Spostamento laterale a un tempo e continuo
 Timonata
 Appoggio basso

Il corso "ISTRUTTORE DI BASE fluviale" 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 Fluviale
- 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 - lo stretching
 - Lancio della corda: varie tipologie di lancio
 - Postura in kayak: posizione base, impugnatura e presa della pagaia
 - Trasporto e preparazione del kayak
 - Tecniche di comunicazione a secco ed in acqua
-
- **ATTIVITA' ONLINE**
 - Saranno programmati in accordo con i partecipanti 2 incontri online su didattica e propedeutica nello sport

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 - lo 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 15 mt. legata alla vita (*in alternativa corda da 20 mt. nel sacchetto*)
- N° 2 Moschettoni con ghiera senza dente
- N° 1 Fettuccia ad anello chiuso di 2 mt.
- N° 1 Corda con diametro 5 mm. lunga 150 cm.
- Block notes + penna
- Orologio e telefono
- Manuali scaricabili sul sito: www.canoa.org
- Manuale e dispense forniti all'iscrizione + Testi di riferimento