



## **LINEE GUIDA CORSO DI ARRAMPICATA IN ETÀ EVOLUTIVA ALEE**

### **CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI**

Il corso ALEE è rivolto a bambini e ragazzi in un'età compresa tra i 6 e i 15 anni di età. Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche in struttura indoor (laddove possibile) ed uscite su terreno naturale (falesie), delle nozioni per apprendere le abilità fondamentali dell'arrampicata in ragionevole sicurezza. Per strutture di arrampicata indoor si intendono, strutture di arrampicata artificiali posizionate anche in esterno, ma sempre in area protetta, e ove non possibile, l'utilizzo di palestre scolastiche.

Il Corso NON prevede la percorrenza di itinerari a più tiri.

Trattandosi di soggetti in età evolutiva, è utile modulare la durata del tempo di attività di arrampicata quotidiana, rispetto a quelli impiegati con gli adulti. Nell'ambito delle uscite è possibile inserire altre attività formative.

Poiché le età dei soggetti possono differire di molto tra di loro, è necessario che gli stessi vengano preventivamente suddivisi in base all'età, al livello ed alle esigenze di gruppo.

### **ARTICOLAZIONE DEL CORSO E DIREZIONE**

Il corso ALEE prevede un minimo di 6 giornate di uscite pratiche intervallate, se possibile, con uscite in strutture indoor.

In ciascuna uscita, non vi potranno essere più di due allievi per ciascun istruttore, cioè il rapporto Allievi/Istruttori dovrà essere non superiore a 2/1, (fatta esclusione per le attività di gioco, in questo caso è a discrezione della Direzione Corso e corpo Istruttori).

Durante lo svolgimento delle attività in falesia, è fatto obbligo per tutti i partecipanti dell'uso del caschetto, anche da parte degli Istruttori (ai fini di un corretto esempio didattico). L'impiego del caschetto durante lo svolgimento di attività indoor è subordinato alle valutazioni del corpo docente.

La direzione di un corso ALEE è affidata a un titolato della CNSASA in possesso dell'apposita specializzazione di Istruttore di Arrampicata per età evolutiva (IAEE)

Il corpo Istruttori, è composto da Istruttori titolati e sezionali della CNSASA e da accompagnatori di alpinismo giovanile in possesso della specializzazione IAEE. L'organico deve essere in possesso dei requisiti minimi di capacità tecnico-arrampicatoria di "5c/6a" con competenze nell'ambito delle tecniche di arrampicata, sicurezza, materiali e deve essere opportunamente formato ed aggiornato da parte di Istruttori con qualifica IAEE.



## OBIETTIVI GENERALI DEL CORSO

### **Premessa:**

Dal punto di vista tecnico il corso prevede un percorso didattico - formativo suddiviso in più fasi sviluppate in modo progressivo e prevede lo svolgimento di una serie di attività e contenuti da trasmettere, strutturati per stadi e per livelli di competenze. Pertanto, il corso prevede la divisione degli allievi per competenze; a parità di queste, possono convivere nelle stesse attività soggetti con età diverse ed essi possono svolgere attività differenti in base alle esigenze ed al livello raggiunto: nel corso quindi devono essere gli Istruttori a "suddividere" i partecipanti in gruppi didattici in base alle esigenze ed all'età.

Gli obiettivi generali di questo corso possono essere suddivisi in:

1) Corsi con ragazzi da 6 a 10 anni dove si dovrebbe prediligere il gioco e la formazione psico-motoria con la componente di conoscenza della montagna, avvicinandosi alle attività eseguite dall'Alpinismo Giovanile.

2) Corsi con ragazzi da 11 a 15 anni dove si dovrebbe prediligere il gesto arrampicatorio oltre alla formazione psico-fisica. Gli argomenti potranno spaziare maggiormente sulle attività tecniche oltre che alla conoscenza del territorio montano nel contesto geografico, storico, culturale.

Dal punto di vista dell'ambiente di svolgimento del corso ALEE si precisa che, qualunque sia il livello, è prevista non solo la frequentazione di strutture indoor ma anche di ambienti naturali. Il terreno di gioco sia esso una palestra al coperto o la falesia è un mezzo per portare i ragazzi a fare delle esperienze sul terreno verticale

Si ricorda inoltre che in questo corso non si predilige solo la prestazione in arrampicata, ma si dovrebbe infondere agli allievi i valori del sodalizio inerenti l'ambiente montano in tutti i suoi aspetti.

Gli allievi potranno cominciare ad arrampicare da primi di cordata su monotiri affrontando gradualmente le varie problematiche della gestione del tiro secondo la seguente modalità:

- Prima salita del tiro con la corda dall'alto (moulinette o top-rope);
- Seconda salita del tiro da primo con le protezioni in posto;
- Terza salita del tiro in piena autonomia.

## OBIETTIVI SPECIFICI DEL CORSO

1. Sviluppare l'attività di gioco-arrampicata, le capacità psico-motorie e la socializzazione tra i ragazzi.
2. Sviluppare le qualità coordinative (tecnica e destrezza).
3. Sviluppare le qualità condizionali (forza-resistenza) e dei loro correlati.
4. Sviluppare le tecniche di arrampicata in ragionevole sicurezza, conoscere gli aspetti principali sui materiali e sulla catena di assicurazione in arrampicata;
5. Conoscere le tecniche di assicurazione ed autoassicurazione in arrampicata.
6. Conoscere le principali finalità (statutarie e l'organizzazione del CAI).
7. Conoscere elementi di storia dell'arrampicata sportiva.
8. Migliorare la conoscenza tecnica e culturale, relativamente alle componenti dell'arrampicata ed alle problematiche dell'ambiente in cui si svolge.
9. Conoscere il territorio montano, comprendere gli aspetti ecologici e i principi generali di tutela, derivanti dall'interazione tra uomo e ambiente naturale (biodiversità e fragilità dell'ecosistema, bidecalogo).



## LEZIONI TECNICO-PRATICHE

### Contenuti generali:

- 1) I Materiali utilizzati in arrampicata, concetti base della catena di assicurazione.
- 2) Le qualità condizionali, metodologie e tecniche dell'allenamento (concetti fondamentali e conoscenze di base):
  - a) l'utilizzo delle strutture scolastiche ai fini dell'allenamento delle capacità psico-motorie
  - b) l'utilizzo della parete indoor e del boulder ai fini dello sviluppo del gioco-arrampicata.
- 3) Sviluppo della psicomotricità su terreno orizzontale (propriocezione e gestione dell'equilibrio; giochi di gruppo) e su terreno verticale non specifico (strumenti: quadro svedese, spalliera, salita di corde, asse dell'equilibrio, salto sul materasso dall'alto, altre attività costruite ad hoc).
- 4) Dall'orizzontale al verticale: sviluppo della psicomotricità su terreno verticale non specifico e specifico (possibilmente pannello boulder appoggiato, verticale o, al massimo leggermente strapiombante) senza impiego della corda (propriocezione e gestione dell'equilibrio sul verticale);
- 5) Sviluppo della psicomotricità su terreno verticale specifico (possibilmente pannello boulder e parete di arrampicata indoor) con impiego anche della corda dall'alto (propriocezione e gestione dell'equilibrio sul verticale; arrampicata con approfondimento di tecniche specifiche);
- 6) Apprendimento della respirazione nell'esecuzione degli esercizi.
- 7) Impiego del Metodo Baumann ([www.muttutgut.ch](http://www.muttutgut.ch)) come linea guida.
- 8) Cenni sulla corretta alimentazione
- 9) Cenni sulla storia dell'arrampicata libera e sportiva.
- 10) Lettura di una guida di arrampicata e le scale della difficoltà in arrampicata
- 11) La falesia e il suo ambiente: flora e fauna, fragilità dell'ecosistema, comportamenti idonei per la tutela dell'ambiente
- 12) Apprendere le regole di convivenza del gruppo e del "fare gruppo", giochi di arrampicata tra più persone.

### Contenuti specifici:

1. Nodi (nodo delle guide con frizione o nodo a otto)
2. Equilibrio e movimento degli arti con esercizi a terra, esplorare lo spazio e cominciare a capire cosa sono appigli e appoggi
3. Materiali impiegati: utilizzo della corda, dell'imbragatura, dei freni (mezzo barcaiolo, piastrina Sticht e secchiello), dei bloccanti assistiti dalla mano (si consiglia di insegnare ad usare almeno Gri-Gri e Click Up) e loro problematiche, metodi di assicurazione
4. L'osservanza della sicurezza (il controllo del compagno, il fare una cosa per volta e concluderla, avere chiaro che ad ogni scelta od azione errata ne consegue una situazione di pericolo per la cordata, anche per chi è a terra) e la tecnica di parata in caso di caduta del compagno vicino a terra
5. Tecniche di assicurazione ed autoassicurazione sui monotiri in moulinette (top-rope)
6. Gestione del monotiro in ragionevole sicurezza, tecniche di assicurazione sui monotiri al primo di cordata e progressione da primo di cordata su monotiri (difficoltà compatibile con i livelli arrampicatori dell'allievo e comunque mai superiore al 6a). Utilizzo corretto dei rinvii, modalità di moschettonaggio e posizionamento idoneo della corda nel rinvio, il resting, il volo, ritirata da una via, nodo a fine corda
7. Tecnica del movimento in arrampicata, apprendere il gesto più efficace ed a minor dispendio energetico: introduzione e progressione fondamentale (a terra e in top-rope), progressione a triangolo, progressione laterale ed altre progressioni evolute.
8. Accenno sull'attività boulder, insegnando le regole base.
9. Manovra di autosoccorso: calata da una sosta con anello chiuso (da valutare in base agli allievi)
10. Prove di volo controllato con conseguente trattenuta.



**ESEMPIO PROGRAMMA USCITE PRATICHE DI UN CORSO ALEE con ragazzi da 6 a 10 anni  
(numero minimo da svolgere: 6 giornate)**

**1. Uscita in palestra scolastica o di arrampicata indoor (1 giornata)**

Sviluppare le capacità psico-motorie e la socializzazione tra i ragazzi.  
Svolgere l'attività di gioco-arrampicata con esercizi di equilibrio e movimento.  
Primo approccio e conoscenza del materiale da scalata: corda, imbragatura, moschettoni, freni/bloccanti.  
L'osservanza della sicurezza nelle palestre.

**2. Uscita in palestra scolastica o di arrampicata indoor (1 giornata)**

Sviluppare le capacità psico-motorie e la socializzazione tra i ragazzi.  
Svolgere l'attività di gioco-arrampicata con esercizi di equilibrio e movimento.  
Utilizzo della corda, dell'imbragatura, dei freni, dei bloccanti e loro problematiche.

**3. Uscita in palestra indoor (1 giornata)**

Sviluppare le capacità psico-motorie e la socializzazione tra i ragazzi.  
Svolgere l'attività di gioco-arrampicata con esercizi di equilibrio e movimento.  
Accenno alle progressioni fondamentali.  
Esercizi sulle progressioni in top-rope su parete facile o nella sala boulder.  
Metodi di assicurazione, l'uso dei freni e loro problematiche.

**4. Uscita in palestra indoor o in falesia (monotiri) (1 giornata)**

Sviluppare le capacità psico-motorie e la socializzazione tra i ragazzi.  
Svolgere l'attività di gioco-arrampicata con esercizi di equilibrio e movimento.  
Riepilogo progressioni fondamentali.  
Accenno sulla progressione a triangolo di base.  
Esercizi propedeutici per apprendere la progressione.  
Prova di volo controllato, se possibile.

**5. Uscita in falesia (monotiri) (1 giornata)**

Lezione sull' ambiente montano (abbinare un breve percorso escursionistico/didattico appropriato agli allievi).  
Accenno sulle progressioni evolute.  
Esercizi sulle varie progressioni in top-rope.  
Gestione del monotiro.

**6. Uscita in falesia (monotiri) (1 giornata)**

Lezione sull' ambiente montano (abbinare un breve percorso escursionistico/didattico appropriato agli allievi).  
Riepilogo progressioni.  
Esercizi sulle progressioni in top-rope.  
Gestione del monotiro  
Progressione da primo di cordata su monotiri (se possibile in base agli allievi).



**ESEMPIO PROGRAMMA USCITE PRATICHE DI UN CORSO ALEE con ragazzi da 11 a 15 anni  
(numero minimo da svolgere: 6 giornate)**

**1. Uscita in palestra scolastica o di arrampicata indoor (1 giornata)**

Sviluppare le capacità psico-motorie e la socializzazione tra i ragazzi.  
Svolgere l'attività di gioco-arrampicata con esercizi di equilibrio e movimento.  
L'utilizzo del materiale da scalata: corda, imbragatura, moschettoni, freni/bloccanti.  
L'osservanza della sicurezza nelle palestre.

**2. Uscita in palestra indoor (1 giornata)**

Sviluppare le capacità psico-motorie e la socializzazione tra i ragazzi.  
Esercizi sulla scalata in modo libero sia in top-rope su parete facile che in boulder.  
La Tecnica di "parata della caduta" e sue problematiche.  
Metodi di assicurazione, l'uso dei freni e loro problematiche.

**3. Uscita in palestra indoor (1 giornata)**

Sviluppare le capacità psico-motorie e la socializzazione tra i ragazzi.  
Le progressioni fondamentali.  
Esercizi sulla scalata in modo libero sia in top-rope su parete facile che in boulder.  
Metodi di assicurazione, l'uso dei freni e loro problematiche.

**4. Uscita in palestra indoor o in falesia (monotiri) (1 giornata)**

Sviluppare le capacità psico-motorie e la socializzazione tra i ragazzi.  
Riepilogo progressioni fondamentali.  
Progressione a triangolo di base ed eventuali esercizi propedeutici.  
Esercizi sulle progressioni in top-rope.  
Prova di assicurazione e volo controllato.  
L'osservanza della sicurezza in falesia.

**5. Uscita in falesia (monotiri) (1 giornata)**

Lezione sull' ambiente montano (abbinare un breve percorso escursionistico/didattico appropriato agli allievi).  
Accenno sulle progressioni evolute (laterale ecc....).  
Esercizi sulle varie progressioni in top-rope.  
Gestione del monotiro.

**6. Uscita in falesia (monotiri) (1 giornata)**

Lezione sull' ambiente montano (abbinare un breve percorso escursionistico/didattico appropriato agli allievi).  
Riepilogo progressioni.  
Esercizi sulle progressioni in top-rope.  
Gestione del monotiro.  
Progressione da primo di cordata su monotiri (se possibile in base agli allievi).