



Scuola di Alpinismo e Scialpinismo
"Silvio Saglio"
CAI-SEM Società Escursionisti Milanesi



8°

Corso di

SCI FUORIPISTA PER SCI ALPINISTI

2015-16

Il Corso è volto a insegnare a sciare in fuoripista in ogni condizione di neve e di terreno. Si comincia dal modulo in pista per correggere le "cattive abitudini" sugli sci e si prosegue nei moduli fuoripista per migliorare le doti di sensibilità per adattarsi il più velocemente possibile alle mutevoli condizioni del manto nevoso e del pendio che li si trovano.

E' rivolto a sciatori che hanno già maturato esperienze di sci alpinismo, meglio se partecipando a un SA1.

Il Corso ha anche lo scopo di esercitarsi nell'utilizzo dell'ArTva e nella scelta delle uscite per affrontare in sicurezza il fuoripista..

Il Corso si avvale dell'insegnamento di Guide Alpine e Maestri di sci.

Presentazione e iscrizioni:

Martedì 10 novembre 2015

presso la sede CAI-SEM, in **via A. Volta 22**
(al centro di Piazza Baiamonti, ex casello daziario) - **Milano**

PROGRAMMA

17/11/2015 – Materiali ed equipaggiamento

24/11/2015 – Neve e meteorologia – Lezione teorica

01/12/2015 – Preparazione gita 1

05-08/12/2015 - Modulo Pista

12/01/2016 – Preparazione gita 2

16-17/01/2016 – 1° Modulo Fuoripista

19/01/2016 – Preparazione gita 3

23-24/1/2016 - 2° Modulo Fuoripista



Requisiti e documenti necessari

(da presentare dopo l'effettiva ammissione al Corso):

- Esperienza di sci alpinismo, es. partecipazione a SA1
- Iscrizione al CAI in regola
(per info: segreteria@caisem.org)
- Certificato medico di idoneità a praticare attività sportiva (in forma non agonistica)
- Fotografia formato tessera

Quota di partecipazione al Corso:

360 Euro

E' comprensiva dell'assicurazione prevista dal CAI, dell'uso del materiale della Scuola e di tutta la necessaria documentazione didattica.

N.B. Gli istruttori della Scuola "Silvio Saglio" sono tutti alpinisti titolati o qualificati dal CAI e operano in forma assolutamente volontaristica; in ottemperanza alla Legge 6/89, non percepiscono alcuna retribuzione per le attività svolte durante il corso. Le guide alpine e maestri di sci invece sono professionisti che ricevono regolare pagamento per il lavoro svolto.

- I corsi della Scuola "Silvio Saglio" sono da considerarsi a tutti gli effetti **attività sportive**. Svolgendosi in ambienti aperti di falesia o di montagna, tali attività possono presentare, per loro stessa natura, **margini di rischio** che non possono essere del tutto eliminati e di cui **gli allievi devono essere consapevoli**.
- Durante la presentazione del corso verranno ampiamente illustrate sia le caratteristiche dell'attività in oggetto, sia l'eventuale grado di rischio ad essa connesso. Per frequentare il Corso sono richiesti sia un **ottimo allenamento fisico**, sia la **partecipazione costante** a tutte le esercitazioni e alle lezioni teoriche.
- I posti disponibili sono limitati; in caso di sovrannumero di richieste di partecipazione, potrà venire effettuata una selezione sulla base del questionario da compilarsi all'atto dell'iscrizione.
- La Direzione si riserva la prerogativa di annullare o revocare in qualsiasi momento l'iscrizione di un allievo, con insindacabile giudizio, qualora ne ravvisasse la necessità. La Direzione del Corso si riserva altresì la prerogativa di **allontanare dal Corso gli allievi ritenuti non idonei alla prosecuzione del Corso stesso, o il cui comportamento possa rappresentare un pericolo per se stesso e per gli altri**. In questo caso, la quota d'iscrizione potrà essere eventualmente rimborsata al netto delle spese già sostenute dal corso.

E-mail: scuola4s@caisem.org

STRUTTURA DEL CORSO

Il corso di sci fuoripista è strutturato in moduli:

1. modulo sicurezza – Esercitazioni di ricerca con ArTva sotto la direzione di istruttori della SEM ad ogni uscita del corso. Scelta delle uscite sulla base dei bollettini nivo-meteo e delle previsioni meteorologiche.
2. modulo di insegnamento tecnica di discesa - lavoro in pista e fuoripista sotto la direzione di un maestro di sci
3. modulo fuori pista - 2 we di sci fuori pista con la direzione degli istruttori SEM di sci alpinismo.

Numero massimo di allievi per classe: 8.

Livello minimo richiesto: sequenza di cristiania (curve a sci paralleli).

INDIRIZZO DEL CORSO

Il corso è volto a insegnare a sciare fuoripista in ogni condizione di neve e di terreno.

L'idea di base è quella di correggere gli errori che spesso nascono da "cattive abitudini" sugli sci (postura sbagliata, errori nell'utilizzo delle articolazioni delle gambe e via dicendo) e di migliorare le doti di sensibilità degli allievi in modo che essi si possano poi adattare il più velocemente possibile alle mutevoli condizioni del manto nevoso e del pendio che si possono trovare fuoripista.

Il corso ha anche lo scopo di esercitare gli allievi nelle ricerche ArTva e nella scelta delle uscite per affrontare in sicurezza lo sci fuoripista.

Modulo sicurezza

Nozioni di autosoccorso in valanga: attrezzatura (ArTva, pala, sonda), funzionamento dell'artva, ricerca del primo segnale, localizzazione e definizione del punto.

Esercitazione di ricerca e localizzazione di uno, due sepolti.

Analisi dei bollettini valanghe e delle previsioni meteorologiche in funzione della scelta della uscita di fuoripista.

Modulo in pista

Valutazione di ogni singolo allievo sulla base di: posizione base, equilibrio, adattabilità al pendio e agli archi di curva, coordinamento generale; sulla base di questa valutazione verranno formate le classi. Correzione della posizione base che per esperienza risulta essere il punto debole di molti sciatori; una corretta posizione base determina sia su pendio con neve battuta che con neve fresca un più facile raggiungimento degli obiettivi prefissati.

Sensibilizzazione dei piedi e capacità di reagire alle informazioni recepite da essi.

Corretta utilizzazione dei segmenti che compongono la gamba.

Coordinamento generale ed in particolare della sequenza appoggio del bastoncino, indirizzamento degli sci lungo l'arco di curva tramite orientamento del corpo (estensione verso l'alto-avanti-interno), ritorno in piegamento-angolazione.

Sequenze di cristiania con arco breve, medio e lungo su diversi tipi di pendio.

Introduzione alla conduzione: diagonali condotte, curve ampie a bassa velocità su terreno pianeggiante per sensibilizzare l'equilibrio e la coordinazione generale, curve condotte con arco breve, medio e lungo.

Modulo fuoripista

Lo sci fuoripista pone, a chi lo affronta, alcuni problemi:

- mancanza della percezione visiva dell'attrezzo
- inconsistenza del piano di appoggio
- sprofondamento dello sci (problema di galleggiamento)
- velocità di scorrimento variabile (aumento dell'attrito)
- aumento della sensazione di fatica

Il modulo è volto quindi ad esercitarsi nelle discese per risolvere questi problemi attraverso l'adattamento della sciata alle mutevoli condizioni del manto nevoso e del pendio che si possono trovare in fuoripista.

Adattamento della posizione base al pendio in neve fresca.

Adattamento dei movimenti alla sciata fuoripista.

Mantenimento del coordinamento generale e delle corrette sequenze di movimenti nella sciata fuoripista.

Curve con apertura di coda: virata su diversi tipi di pendio e di neve.