



GIORNATE DI FORMAZIONE DI RAFTING

Venerdì 28 aprile 2023

Sabato 6 Maggio 2023

Centro Canoa Rafting Monrosa - via Roma, n. 1 - Balmuccia (Valsesia)

PROGRAMMA

Sede di svolgimento del corso: Centro Canoa Rafting Monrosa, via Roma 1, Balmuccia (Valsesia).

L'attività sportiva fluviale sarà effettuata nel tratto del fiume Sesia compreso tra i paesi di Balmuccia e Varallo.

Tipologia corso: Interregionale

Durata complessiva: 1 giorno - 6 ore

Date: a scelta 28 aprile o 6 maggio 2023

Scadenza presentazione domande di adesione al corso:

- **21 aprile 2023** (per la giornata del 28/04/2023)
- **29 aprile 2023** (per la giornata del 06/05/2023).

Quota di partecipazione prevista: gratuita per i partecipanti

Destinatari distinti per ordine e grado di scuola: Secondaria di II grado

Lezioni frontali: ore 1,30

Esercitazioni pratiche: ore 4,30

Materiali didattici utilizzati: video-proiettore, attrezzatura ed abbigliamento tecnico da rafting.

ore 9:00	Attività in Aula (ritrovo presso il Centro Canoa Rafting Monrosa): presentazione del corso e dei docenti. Breve presentazione dei partecipanti e delle loro attese, consegna dei questionari in entrata, inerenti all'attività in programma; panoramica sullo sport del rafting (storia, organizzazione, materiali) ed illustrazione dell'ambiente fluviale con nozioni basilari di idrodinamica.
ore 10:30	Attività nel fiume Sesia (tratto compreso tra i paesi di Balmuccia e Varallo): vestizione. Ai partecipanti sarà consegnato l'abbigliamento tecnico necessario per partecipare all'attività pratica in fiume (muta, giacca impermeabile, casco e salvagente);
ore 10:45	briefing di preparazione alla discesa. Saranno fornite tutte le informazioni necessarie per svolgere l'attività di rafting in sicurezza: descrizione del percorso, tecnica di base, istruzioni della Guida, norme di sicurezza;
ore 11:15	discesa rafting di media difficoltà. Per l'attività fluviale il gruppo di docenti sarà suddiviso in equipaggi da 6 persone, ogni equipaggio sarà accompagnato da una Guida della Federazione Italiana Rafting;
ore 13:30	rientro al Centro Canoa Rafting Monrosa (il trasporto sarà effettuato con i pullmini dell'organizzazione);
ore 13:30 14:30	pausa pranzo.
ore 14:30	Attività in Aula: approfondimento sull'attività svolta ed illustrazione delle possibilità di organizzare esperienze di sport fluviali con gruppi scolastici; presentazione dei Campionati Studenteschi di Rafting;
ore 14:30	debriefing - compilazione e restituzione questionario in uscita;
ore 16:00	termine del corso e consegna degli attestati di partecipazione.

Per partecipare alla Giornata di Formazione sul "Rafting" sarà necessario
inviare la scheda d'iscrizione allegata all'indirizzo e-mail:

info@monrosarafting.it

entro il 21/04/2023 (per attività del venerdì 28/04/2023)

entro il 29/04/2023 (per attività del sabato 06/05/2023)

Per **ulteriori informazioni**: Prof. Piero Arcostanzo 0163 75298- 347 3200303