



# Quaderno d'allenamento G+S

## Alpinismo

## Sci-escursionismo



**La base: la fiducia**

La fiducia è l'elemento sul quale si basa il rapporto partenariale fra federazioni sportive, società / club, monitori G+S e i Cantoni / l'istituzione Gioventù + Sport. Fiducia reciproca, che si estende alle risorse sia umane che finanziarie investite ed alla qualità del lavoro prestato dai diversi partner. Tale qualità si traduce in sostanza in un insegnamento in campo sportivo destinato in modo mirato a bambini e giovani e ad una formazione dei monitori incentrata sugli effettivi bisogni di chi lavora sul campo.

**L'obiettivo: la qualità**

L'obiettivo che ci si pone non è soltanto insegnare sport, ma farlo sulla base e nel rispetto di determinati criteri di qualità. Si tratta di criteri che esigono un insegnamento pianificato, preparato, realizzato e valutato da monitori G+S motivati, seguiti ed assistiti con cura da coach G+S.

**Uno strumento: il quaderno d'allenamento**

Il quaderno d'allenamento consente ai monitori G+S di fissare i dati principali riguardanti l'attività da loro curata (cosa, quando, dove, con chi). È uno strumento che favorisce l'attuazione nella pratica quotidiana dei saperi acquisiti nei corsi monitori e di formazione continua o con il contatto diretto con il coach G+S. Disponibile sotto forma di documento su carta, questo utile strumento di pianificazione può essere anche scaricato dal sito Internet per essere usato direttamente sul PC (-> [www.gioventuesport.ch](http://www.gioventuesport.ch) --> discipline sportive).

Per ogni attività sportiva riconosciuta e sostenuta da G+S sono obbligatori almeno una pianificazione semestrale ed un controllo delle presenze, come da documentazione allegata. I due documenti devono essere conservati per tre anni e presentati a richiesta alle competenti istanze di controllo.

Per proporre un insegnamento sportivo di qualità bisogna inoltre pianificare le sedute di allenamento sotto la forma adeguata (pianificazione settimanale, pianificazione della singola unità di allenamento o insegnamento).

Se utilizzati con la dovuta cura, questi strumenti di pianificazione aiutano ad offrire una formazione coordinata delle giovani leve nell'ambito della società sportiva e facilitano il compito del coach G+S che assiste il monitore. Se si vuole, un simbolo tangibile dello stretto rapporto di fiducia che li unisce.

**Requisiti minimi**

Si devono necessariamente compilare i seguenti documenti:

- Programma e protocollo delle attività basato sul programma di formazione G+S Alpinismo/Sci-escursionismo
- Una lista dei partecipanti costantemente aggiornata.

Le direttive riguardanti la disciplina Alpinismo/Sci-escursionismo prevedono:

- Il programma deve essere inoltrato almeno 4 settimane prima dell'inizio del corso al Coach G+S.
- Ogni programma (sia di corsi che di campi) deve essere inoltrato prima dell'inizio dell'attività ad un esperto G+S per l'autorizzazione. Per singole parti del programma si possono prevedere contatti preliminari con il consulente.
- Il protocollo delle attività funge da controllo e come base per il conteggio.

## Contenuti del programma di formazione

A = Acquisire  
AP = Applicare  
C = Creare

Alcuni fra i principali contenuti		Principianti	Avanzati	Buoni
<b>Alpinismo</b>	<b>Roccia</b>			
	Dalla camminata all'arrampicata	<b>AAPC</b>	<b>AAPC</b>	<b>APC</b>
	Introduzione e allenamento dell'arrampicata	<b>AAP</b>	<b>AAPC</b>	<b>APC</b>
	Maneggio della corda			
	- sicurezza	<b>AAPC</b>	<b>APC</b>	<b>APC</b>
	- predisporre autonomamente punti di sosta		<b>AAP</b>	<b>APC</b>
	- predisporre autonomamente assicurazioni		<b>A</b>	<b>APC</b>
	Discesa a corda doppia	<b>AAPC</b>	<b>APC</b>	<b>APC</b>
	Rientro, salvataggio improvvisato			<b>AAPC</b>
	<b>Neve e ghiaccio</b>			
	Tecniche basilari per avanzare	<b>AAPC</b>	<b>APC</b>	<b>APC</b>
	Uso degli ausili (piccozze e ramponi)	<b>AAPC</b>	<b>AAPC</b>	<b>APC</b>
	Arrampicata su ghiaccio		<b>A</b>	<b>AAPC</b>
	Salvataggio da crepacci			
	- salita in autonomia	<b>AAP</b>	<b>AAP</b>	<b>APC</b>
- salvataggio da parte di terzi		<b>A</b>	<b>AP</b>	
<b>Sci-escursionismo</b>	Tecnica di salita	<b>AAP</b>	<b>AP</b>	<b>C</b>
	Tecnica sciistica:			
	- in generale	<b>AAP</b>	<b>APC</b>	<b>APC</b>
	- con lo zaino su ogni tipo di neve	<b>A</b>	<b>AP</b>	<b>APC</b>
	- sciare in cordata		<b>A</b>	<b>AP</b>
	Snowboard (escluso lo sci)			
	- mezzi di risalita diversi / trasporto	<b>AAP</b>	<b>APC</b>	<b>APC</b>
	- scendere con ogni tipo di neve	<b>AAP</b>	<b>APC</b>	<b>APC</b>
	Valutazione delle valanghe 3x3		<b>A</b>	<b>AAPC</b>
	Uso degli apparecchi ARVA	<b>A</b>	<b>AAP</b>	<b>APC</b>
	Salvataggio in caso di valanghe		<b>A</b>	<b>AAP</b>
	Maneggio della corda		<b>A</b>	<b>AP</b>
	Costruzione del bivacco	<b>A</b>	<b>AAP</b>	<b>AAPC</b>
Tattica dell'escursione			<b>AAPC</b>	
<b>Alpinismo/Sci-escursionismo</b>	<b>In generale</b>			
	Orientamento sul terreno	<b>A</b>	<b>AAP</b>	<b>APC</b>
	Valutazione del terreno		<b>A</b>	<b>AP</b>
	Valutazione delle condizioni	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>AP</b>
	Pianificazione delle escursioni e delle vie			<b>AAP</b>
	Pronto soccorso		<b>A</b>	<b>AP</b>
	Condizione fisica	<b>xxx</b>	<b>xxx</b>	<b>xxx</b>
	Scoprire/sperimentare la montagna	<b>xxx</b>	<b>xxx</b>	<b>xxx</b>
	La vita di gruppo	<b>xxx</b>	<b>xxx</b>	<b>xxx</b>
Informazione dei partecipanti, genitori, compagne	<b>xxx</b>	<b>xxx</b>	<b>xxx</b>	

**Trattare forse meno punti, ma farlo in modo dettagliato!  
Determina gli accenti del tuo corso o del tuo campo.**

## Indicazioni concernenti il programma di corso

Corso G+S

Compiti del monitore:

### **Prima del corso**

Durante la prima fase della pianificazione, il monitore esamina il corso con il coach e riporta le singole attività sul «Programma di corso».

Il programma rispecchia lo svolgimento **ideale** del corso. Per una pianificazione più dettagliata si consultano gli esempi di programmi allegati. Devono essere previste delle varianti in caso di maltempo. Indicazioni:

Data: Per le attività che durano diversi giorni: dal ... al ...  
Attività: Allenamento (All.) giornata (almeno 5 ore), più giorni di seguito  
h: Numero di ore effettive d'allenamento, per es. 1 settimana di 5 giorni 1x3 + 3x5 + 1x2 = 20 h  
I/O: I = Indoor, O = Outdoor  
Luogo: Luogo d'allenamento, località per le uscite, destinazione precisa dell'escursione  
Piano: Pianificazione dell'escursione e dei temi riguardanti l'alpinismo e lo sci-escursionismo (vedi esempi)

Arrampicata sportiva: Pianificazione e concezione dell'allenamento secondo il quaderno d'allenamento Arrampicata sportiva. La pianificazione dei temi viene fatta anche e soprattutto per le unità d'allenamento.

Variante in caso di maltempo (vedi esempio)

### **Durante il corso:**

- Controllo dei monitori: per ogni attività outdoor deve essere presente un capocorso (Cco, finora M2) della disciplina sportiva corrispondente.
- Controllo delle guide alpine: quale guida alpina viene ingaggiata quando e per quale durata? E' in possesso del riconoscimento G+S? Il conteggio per le guide alpine può effettuarsi solo per attività outdoor e giornate intere.
- Controllo delle presenze per ogni attività.

### **Dopo il corso:**

Il monitore informa il coach G+S per ogni attività svolta: data, durata, numero effettivo di partecipanti in età G+S, ragazze e ragazzi separatamente, giornate effettive guide alpine.

Le modifiche d'ordine temporale nonché le proroghe devono essere registrate e riportate dal coach sul rapporto delle attività.

*Regola delle 24 ore: se, per ragioni meteorologiche, il programma deve essere modificato nelle 24 ore che precedono l'inizio dell'attività, è possibile conteggiare l'attività pianificata.*

E' possibile annunciare anche in seguito le attività supplementari (previo accordo con l'esperto) e i monitori complementari.



## Programma di corso

Corso G+S

<b>Obiettivo e attività principale del corso</b>	<b>Disciplina sportiva:</b> Alpinismo
Obiettivo:	<b>Organizzazione</b> OG Bienne
Sviluppare l'autonomia dei giovani	<b>Capocorso:</b> Sonja Bühler
	<b>Altri monitori:</b>
Attività principale del corso:	
- Istruzioni per un allenamento regolare	<b>Guida alpina:</b>
- Sicurezza, responsabilità	
- Aspetti sociali, curare la vita comunitaria	<b>Accompagnatore:</b>

Data	Att.	h	I/O	Località	Escursioni e temi	Variante maltempo
10.1	All.	2	I	Boulder Nidau	Concezione di un allenamento, condizione fisica	
20.2	Gior.	5	I	Magnet Niederwangen	Il movimento d'arrampicata, maneggio della corda	
1.4-3.4	Più giorn.	14	O	Ponte Brolla	Itinerari diversi - Riscaldamento - Concezione di una giornata d'arrampicata - Progressione in cordata - Discesa a corda doppia	Percorso con la corda Tecnica di salvataggio
5./6.7	Più giorn.	10	O	Bergsee	5.6. Asensione alla capanna - Orientamento nel terreno - Giradino d'arrampicata, tecnica di assicurazione 6.6 Bergsee Cresta S - Arrampicata in cordata - Discesa cresta Et - Procedere a corda tesal	Tecnica di salvataggio Insegnamento sul nevaio Palestra d'arrampicata Morschach
ecc.						

Valutazione dell'esperto:

Data:

Firma:

# **Il campo G+S**

# **Sport di montagna**

## Programma di campo

Campo G+S

<b>Obiettivi del campo e attività principali</b>	<b>Disciplina sportiva:</b> _____
	<b>Organizzazione:</b> _____
	<b>Capocorso:</b> _____
	<b>Altri monitori:</b> _____
	<b>Guida alpina:</b> _____
	<b>Accompagnatore:</b> _____
	<b>Località del campo:</b> _____
	<b>Durata:</b> _____
	_____
	_____

Data	Programma di campo	Data	Programma di campo

<b>Numero di partecipanti in età G+S:</b>	<b>Ri:</b>	<b>Re:</b>	<b>Totale:</b>
<b>Numero di giornate con almeno 4 ore di sport:</b>			
<b>Numero di giornate effettive della guida alpina:</b>			

**Valutazione dell'esperto di sicurezza in montagna:**

Data: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_

## Esempio di programma Alpinismo

Campo G+S

<b>Obiettivi del campo e idee di programma</b>			
Obiettivi del campo:		<b>Disciplina sportiva:</b>	Alpinismo
- Introduzione dell'alpinismo estivo per i bambini		<b>Organizzazione:</b>	Scuola Bargaen
		<b>Capocorso:</b>	O. Nievergelt
Idee di programma:		<b>Altri monitori:</b>	Lisa Nievergelt
- Dalla marcia all'arrampicata		<b>Guida alpina:</b>	A. Burgener
- Introdurre l'assicurazione tra compagni			Rita Bühler
- Forme ludiche con e senza corda		<b>Accompagnatore:</b>	Anita Blaser
- Procedere nella neve e nella neve primaverile			P. Meier
- Curare la vita comunitaria		<b>Località del campo:</b>	Anzeindaz
- Permettere una pluralità d'esperienze in montagna		<b>Durata:</b>	2-8.7.2003
<b>Data</b>	<b>Programma di campo</b>	<b>Data</b>	<b>Programma di campo</b>
2.7	Viaggio di andata: ore 12 arrivo alla capanna <b>Col des Essets</b> Dalla camminata all'arrampicata (senza corda). Nodi, introduzione	6.7	<b>La Corde</b> Primo di cordata su un percorso garantito sicuro  Installare delle soste Introduzione della discesa in In serata: teoria sull'equipaggiamento e l'abbigliamento
3.7	<b>La Corde</b> Arrampicare in moulinette Introduzione «Assicurare in serie». Scivolare sulla neve, forme ludiche In serata: teoria sui pericoli in montagna	7.7	<b>Haute Corde</b> Maneggio della corda Attampicata su un percorso facile di diverse lunghezze di corda  Soste Discesa Serata di chiusura
4.7	<b>Petite Ecuelle</b> Primo di cordata su un percorso garantito sicuro  «Assicurare in serie», applicazione Percorso di nodi In serata: giochi	8.7	Viaggio di ritorno
5.7	<b>Col de la Chaux</b> Ascensione nella neve, utilizzo della piccozza  Seguire una corda fissa Teoria: flora alpina		<b>Variante maltempo</b> -Tirolese - Percorso di nodi - Scigno dei giochi - Gara di disegno
<b>Numero di partecipanti in età G+S:</b>		<b>Ri:</b>	9
<b>Numero di giornate con almeno 4 ore di sport:</b>		<b>Re:</b>	8
<b>Numero di giornate effettive della guida alpina:</b>		<b>Totale:</b>	17
<b>Valutazione dell'esperto di sicurezza in montagna:</b>			
Data:		Firma:	

**Osservazione:** Per il primo giorno di questo campo sono conteggiate almeno 4 ore di sport. L'ultimo giorno, quello del viaggio di ritorno non viene conteggiato.

Se per ogni giorno di viaggio non vengono superate le 4 ore di sport, le ore si possono sommare in questo modo: 2+3 = 5 ore.

## Esempio di programma Sci-escursionismo

Campo G+S

<b>Obiettivi del corso e idee di programma:</b>			
Obiettivi del corso:		<b>Disciplina sportiva:</b>	Skitouren
		<b>Organizzazione:</b>	JO Mte Rose
Formazione di base Sci-escursionismo in alta montagna		<b>Capocorso:</b>	P. Schlaginhausen
II e III grado		<b>Altri monitori:</b>	K. Kessler
Idee di programma:		<b>Guida alpina:</b>	R. Messner
- Valutazione del terreno e pericolo valanghe 3x3		<b>Accompagnatore:</b>	-
- Scelta della via e preparare la pista		<b>Località del campo:</b>	Arolla
- Utilizzazione e maneggio della corda nelle escursioni in alta montagna		<b>Durata:</b>	18-23.3.2003
- Sopravvivere nella neve			
- Curare la vita comunitaria			
<b>Data</b>	<b>Programma di campo</b>	<b>Data</b>	<b>Programma di campo</b>
18.3	Viaggio di andata: ore 12 arrivo ad Arolla <b>Salita alla capanna de Dix</b> Orientamento nel terreno con la cartina e a vista Ricerca con apparecchi ARVA	23.3	<b>Col de l'Evêque</b> Pt 3392 R 165abe Haut Glacier d'Arolla Viaggio di ritorno
19.3	<b>La Luette</b> 3548 m Perfezionamento della preparazione della traccia Introduzione dell'ascensione in cordata Introduzione dell'istallazione di una corda fissa Teoria: valutazione del pericolo di valanghe 3x3		<b>Variante maltempo</b> - Costruzione di un bivacco: igloo o bivacco d'emergenza - Costruzione di una slitta di soccorso - Cartina, bussola, altimetro - Vademecum: Provvedimenti d'emergenza, primi soccorsi
20.3	<b>Mt. Blanc de Cheilon</b> Pt 3827 (Cima d'inverno) R 159a Perfezionamento dell'ascensione in cordata Introduzione della discesa in cordata Ricerca con apparecchi ARVA, salvataggio in caso di valanghe		<b>Teoria</b> - Valanghe - Sopravvivenza in inverno
21.3	<b>Pigne d'Arolla</b> Pt 3796 R 160d Gita d'applicazione Utilizzazione dei ramponi Discesa verso R 160e, Cab. de Vignettes o direttamente, utilizzo della corda fissa		<b>Osservazioni generali</b> <b>1. Incordarsi</b> Durante tutta la gita indossare l'imbragatura Incordarsi: - situazionale in presenza di crepacci, - nell'esercitazione della tecnica della corda
22.3	<b>Col des Vignettes, Glacier du Mt Collon</b> Giornata di formazione Salvataggio da crepacci autosalvataggio e carrucola austriaca Costruzione di un igloo		<b>2. Quotidianamente</b> - Valutazione delle valanghe 3x3 - Pianificazione dell'escursione - Valutazione dell'escursione
<b>Numero di partecipanti in età G+S:</b>		<b>Ri:</b>	<b>Re: 8 Totale 15</b>
<b>Numero di giornate con almeno 4 ore di sport:</b>		6	
<b>Numero di giornate effettive della guida alpina:</b>		6	
<b>Valutazione dell'esperto:</b>			
Data:		Firma:	

**Osservazione:** In questo campo si poteva ingaggiare una seconda guida alpina, in questo caso però verrà indennizzata una sola guida alpina.