



**UNIO
EXCURSIONISTA
DE VIC**



Grup de iniciació d'escalada (dilluns i dimecres):

Perfil dels nens/es i edats: Està pensat per aquells nens/es que fa poc temps que practiquen l'escalada o que no l'han practicat mai i que tenen una edat d'entre 10 i 14 anys.

Objectiu: gaudir de l'escalada i que els nens i nenes adquireixin les bases necessàries per poder escalar de forma autònoma tot adaptant-se a les peculiaritats d'aquest esport (habilitats motrius, força, resistència, etc..)

Activitats:

Per tal d'assolir aquest objectiu es realitzen diverses activitats:

Jocs: és una activitat fonamental que permet treballar diversos aspectes de l'escalada d'una forma jugada i lúdica.

Escalada en corda: el rocòdrom on es realitzen els extraescolars compleix els millors requisits per practicar l'escalada en corda, ja que disposa de vies de fins a 15 metres de recorregut vertical amb diferents inclinacions i preses que permeten escalar a persones de tots els nivells. L'escalada en corda serà un element fonamental que es treballarà cada setmana. Tan es practicarà la tècnica, la força i la resistència com les diferents maniobres que comporta (escalar de primer, nusos, seguretat...).

Escalada en bloc: aquesta modalitat també serà una activitat habitual en les sessions, ja que es dissenyaran diferents itineraris adaptats al nivell de cadascú.

Sortides a roca: per tal d'aplicar els conceptes treballats al rocòdrom es realitzaran diverses sortides a la roca a diferents punts del territori català.

Altres activitats: alguns dies concrets es practicaran altres esports com pot ser les curses d'orientació, ràpels o alguna gimcana al medi natural.

Dies de practica: dilluns i dimecres. Hi ha la possibilitat d'inscriure's per un dia o per dos. Durant el curs es realitzaran entre 4 i 6 sortides d'entrenaments o competicions.

Horari: de 17:30 a 19:00

Preu: un dia: 28€, dos dies: 45€

Material necessari: peus de gat i arnés

Places: 24 per dia



**UNIO
EXCURSIONISTA
DE VIC**



Grup de perfeccionament d'escalada (dimarts i dijous):

Perfil dels nens/es i edats: Està pensat per aquells nens/es que hagin practicat l'escalada de forma regular, que tinguin un nivell mitjà o avançat i que vulguin millorar el seu nivell. Les edats les quals està enfocat van dels 13 fins als 16 anys. En aquest grup no s'acceptaran nens/es que no hagin practicat mai l'escalada o que no tinguin el nivell ni l'edat adequades, ja que això alteraria el ritme de la sessió.

Objectiu: El què es busca en aquest grup és potenciar el nivell d'escalada, adquirint un bon domini tècnic i una base física òptima amb la finalitat de poder augmentar el nivell en roca o de participar en competicions d'escalada. Per altre banda es buscarà que puguin ser capaços de practicar l'escalada de forma autònoma coneixent els riscos i les mesures de seguretat que s'han de seguir.

Activitats:

Per tal d'assolir aquest objectiu es realitzen diverses activitats:

Entrenament específic: per tal d'assolir l'objectiu es plantejarà un entrenament específic amb diferents exercicis que s'adaptaran a les característiques de cada individu. Els exercicis que es realitzaran seran entrenament mitjançant blocs, diferents tipus de traccions, suspensions, campus, exercicis complementaris, entre d'altres.

Escalada en corda: El rocòdrom on es realitzen els extraescolars compleix els millors requisits per practicar l'escalada en corda, ja que disposa de vies de fins a 15 metres de recorregut vertical amb diferents inclinacions i preses que permeten escalar a persones de tots els nivells. L'escalada en corda serà un element fonamental que es treballarà cada setmana. Tan es practicarà la tècnica, la força i la resistència com les diferents maniobres que comporta (escalar de primer, nusos, seguretat...).

Escalada en bloc: Aquesta modalitat serà fonamental en l'entrenament ja que permetrà millorar la força i la tècnica d'una manera totalment específica.

Sortides a roca: per tal d'aplicar els conceptes treballats al rocòdrom es realitzaran diverses sortides a la roca a diferents punts del territori català.

Altres activitats: alguns dies concrets es realitzaran simulacions de competicions o jocs d'escalada i també es farà alguna activitat pels entorns del pavelló.

Dies de practica: dimarts i dijous. Hi ha la possibilitat d'inscriure's per un dia o per dos. Durant el curs es realitzaran entre 4 i 6 sortides d'entrenaments o competicions.

Horari: de 17:30 a 19:00

Preu: un dia: 28€, dos dies: 45€

Material necessari: peus de gat i arnés

Places: 18 per dia



**UNIO
EXCURSIONISTA
DE VIC**



Grup de rendiment d'escalada (dimarts i dijous):

Perfil dels joves i edats: Aquest grup està enfocat exclusivament a aquells joves que vulguin participar a competicions d'escalada o que vulguin millorar el seu rendiment d'una forma exponencial. Les edats seran de 14 a 18 anys

Objectiu: El què es busca en aquest grup és potenciar al màxim el nivell d'escalada, amb l'objectiu de participar en competicions catalanes i espanyoles o de millorar el nivell a la roca. Es plantejarà un entrenament específic adequat a les necessitats de cadascú mitjançant series i repeticions.

Activitats:

Per tal d'assolir aquests objectiu es realitzen diverses activitats:

Entrenament específic: per tal d'assolir l'objectiu es plantejarà un entrenament específic amb diferents exercicis. Els exercicis que es realitzaran estaran marcats per temps i intensitat amb la finalitat d'expressar el màxim el temps de l'entrenament. Els exercicis que es realitzaran seran blocs, diferents tipus de traccions, suspensions, campus, exercicis complementaris, entre d'altres.

Escalada en corda: El rocòdrom on es realitzen els extraescolars compleix els millors requisits per practicar l'escalada en corda, ja que disposa de vies de fins a 15 metres de recorregut vertical amb diferents inclinacions i preses, que permetran realitzar-hi series i treballar la resistència en itineraris totalment ascendants. L'escalada en corda serà un element fonamental que es treballarà cada setmana formant part de l'entrenament. Tan es practicarà la tècnica, la força i la resistència com les diferents maniobres que comporta (escalar de primer, nusos, seguretat...).

Escalada en bloc: Aquesta modalitat serà fonamental en l'entrenament ja que permetrà millorar la força i la tècnica d'una manera totalment específica.

Sortides a roca: Per tal d'aplicar els conceptes treballats al rocòdrom es realitzaran diverses sortides a la roca a diferents punts del territori català.

Competicions d'escalada: Els joves que vulguin podran participar a totes les competicions i opens que es facin a Catalunya

Altres activitats: Alguns dies concrets es realitzaran simulacions de competicions o alguna activitat pels entorns del pavelló.

Dies de practica: dimarts i dijous. És interessant que s'entreni els dos dies proposats per assolir l'objectiu plantejat.

Durant el curs es realitzaran entre 4 i 6 sortides d'entrenaments o competicions.

Horari: de 16:00 a 17:30

Preu: dos dies: 50€

Material necessari: peus de gat i arnés

Places: 12



**UNIÓ
EXCURSIONISTA
DE VIC**



Grup Iniciació de Curses (Dimarts i Dijous):

Perfil dels nens/es i edats: Per aquells que els hi agradi la muntanya, l'orientació, i tinguin ganes d'iniciar-se en la seva preparació física general i específica. L'edat prevista és entre 9 i 12 anys.

Objectius:

Formar als joves amb cultura sana de l'activitat física i l'esport (l'escalfament, la recuperació, la nutrició, la hidratació...).

Desenvolupar les qualitats físiques bàsiques de l'individu respectant la seva fase de creixement (equilibri/coordinació, força, resistència, velocitat).

Potenciar els valors de l'esport (disciplina, l'esforç, la paciència, la constància, el respecte, saber perdre, saber guanyar, aprendre dels errors...).

Treballar la concentració, la determinació, la visualització, la confiança/seguretat/autoestima.

Conèixer les tècniques de progressió i d'adaptació al medi natural.

Saber analitzar el material tècnic específic (conèixer, valorar i evolucionar).

Descobrir l'entorn natural proper i aplicar-hi els coneixements adquirits.

Activitats: Es realitzaran diferents activitats jugades a la muntanya i es treballaran tècniques específiques de curses de muntanya, curses d'orientació, escalada i BTT.

Dies de practica: dimarts i dijous. Hi ha la possibilitat d'inscriure's per un dia o per dos.

Durant el curs es realitzaran entre 4 i 6 sortides d'entrenaments o competicions.

Horari: de 17:30 a 19:00

Preu: un dia: 28€, dos dies: 45€

Places: 24 per dia



**UNIÓ
EXCURSIONISTA
DE VIC**



Grup de perfeccionament de Curses (dimarts i dijous):

Perfil dels nens/es i edats: Per aquells que els hi agradi la muntanya, l'orientació, i tinguin ganes de millorar la seva preparació física general i específica per participar en Curses d'orientació i Muntanya amb autonomia. L'edat prevista és entre 13 i 15 anys.

Objectius:

Formar als joves amb cultura sana de l'activitat física i l'esport (l'escalfament, la recuperació, la nutrició, la hidratació...).

Desenvolupar les qualitats físiques bàsiques de l'individu respectant la seva fase de creixement (equilibri/coordinació, força, resistència, velocitat).

Potenciar els valors de l'esport (disciplina, l'esforç, la paciència, la constància, el respecte, saber perdre, saber guanyar, aprendre dels errors...).

Treballar la concentració, la determinació, la visualització, la confiança/seguretat/autoestima.

Conèixer les tècniques de progressió i d'adaptació al medi natural.

Saber analitzar el material tècnic específic (conèixer, valorar i evolucionar).

Descobrir l'entorn natural proper i aplicar-hi els coneixements adquirits.

Activitats: Es realitzaran diferents activitats jugades a la muntanya i es treballaran tècniques específiques de curses de muntanya, curses d'orientació i BTT.

Dies de practica: dimarts i dijous. Hi ha la possibilitat d'inscriure's per un dia o per dos. Durant el curs es realitzaran entre 4 i 6 sortides d'entrenaments o competicions.

Horari: de 17:30 a 19:00

Preu: un dia: 28€, dos dies: 45€

Places: 12 per dia (Grup tancat a propostes del tècnic)



**UNIÓ
EXCURSIONISTA
DE VIC**



Grup de rendiment de Curses (dimarts i dijous):

Perfil dels joves: Per aquells que els hi agradi la muntanya, l'orientació, i tinguin ganes de millorar la seva preparació física general i específica per participar en Curses d'orientació i Muntanya amb autonomia i intensitat. L'edat prevista és entre 15 i 18 anys.

Objectius:

Formar als joves amb cultura sana de l'activitat física i l'esport (l'escalfament, la recuperació, la nutrició, la hidratació...).

Desenvolupar les qualitats físiques bàsiques de l'individu respectant la seva fase de creixement (equilibri/coordinació, força, resistència, velocitat).

Potenciar els valors de l'esport (disciplina, l'esforç, la paciència, la constància, el respecte, saber perdre, saber guanyar, aprendre dels errors...).

Treballar la concentració, la determinació, la visualització, la confiança/seguretat/autoestima.

Conèixer les tècniques de progressió i d'adaptació al medi natural.

Saber analitzar el material tècnic específic (conèixer, valorar i evolucionar).

Descobrir l'entorn natural proper i aplicar-hi els coneixements adquirits.

Activitats: Es treballaran tècniques específiques de curses de muntanya, curses d'orientació i BTT.

Dies de practica: dimarts, dimecres i dijous. És interessant que s'entreni els tres dies proposats per assolir l'objectiu plantejat. Els dimecres es sol quedar per sortir en BTT. Durant el curs es realitzaran entre 4 i 6 sortides d'entrenaments o competicions.

Horari: de 19:00 a 20:30 els dimarts i dijous i de 15:30 a 17:30 els dimecres per anar en BTT.

Preu: tres dies: 50€ (Inclou les sessions d'entrenament + assessorament)

Places: 10



**UNIÓ
EXCURSIONISTA
DE VIC**



Grup de descobriment de les activitats de Muntanya (dijous):

Perfil de nens/es i edats: Per aquells nens i nenes, que sembla que els hi pot agradar les activitats de muntanya i orientació, i tinguin ganes de millorar la seva preparació física general. L'edat prevista és entre 7 i 9 anys.

Objectius:

Formar als joves amb cultura sana de l'activitat física i l'esport (l'escalfament, la recuperació, la nutrició, la hidratació...).

Desenvolupar les qualitats físiques bàsiques de l'individu respectant la seva fase de creixement (equilibri/coordinació, força, resistència, velocitat).

Potenciar els valors de l'esport (disciplina, l'esforç, la paciència, la constància, el respecte, saber perdre, saber guanyar, aprendre dels errors...).

Treballar la concentració, la determinació, la visualització, la confiança/seguretat/autoestima.

Conèixer les tècniques de progressió i d'adaptació al medi natural.

Saber analitzar el material tècnic específic (conèixer, valorar i evolucionar).

Descobrir l'entorn natural proper i aplicar-hi els coneixements adquirits.

Activitats: Es realitzaran diferents activitats jugades a la muntanya i es treballaran tècniques específiques de curses de muntanya, curses d'orientació, escalada i BTT.

Dies de practica: dijous.

Cada quatre setmanes es realitzarà una activitat d'escalada al rocòdrom Joan Colet o al boulder del mateix espai.

Horari: de 17:30 a 19:00

Preu: un dia: 28€

Places: 16



**UNIÓ
EXCURSIONISTA
DE VIC**



Informació General per a tots les activitats de l'Escola Esportiva de Muntanya de la Unió Excursionista de Vic.

- Per realitzar qualsevol de les activitats de l'Escola esportiva és imprescindible ser soci de l'entitat.
- Per formalitzar la inscripció al mes de juliol s'haurà d'abonar 15€ de matrícula i la previsió del preu de la llicència corresponent, per modalitats i edats.
 - Els nens i nenes que ja tenen la llicència del 2016, només hauran d'abonar el preu previst per la quota del 2017.
 - Els nens i nenes que no tenen la llicència del 2016, hauran d'abonar la part indicada per cobrir de setembre a desembre de 2016 i la llicència corresponent del 2017.
- Per participar a les activitats de l'Escola Esportiva, els pares o mares dels menors d'edat hauran de signar i lliurar l'autorització pertinent.
- El preu dels diferents grups i modalitats, inclouen de 4 a 6 sortides de dia planificades durant la temporada 16-17.
- El rebut mensual es cobrarà a principis de cada mes vençut.
- A principi de temporada es regalarà una samarreta per a cada nen i nena de l'Escola.

Presentació de l'Escola esportiva i les seves activitats: 8 de setembre a les 19,00 a la sala d'actes de la Unió excursionista de Vic.

Inici de totes les activitats de l'Escola Esportiva: 12 de setembre de 2016.