

**Objectius de l'escola esportiva:**

- ✓ Ajudar al infants i joves de l'entitat, a iniciar-se i formar-se en les diferents modalitats esportives de la Unió Excursionista de Vic (Trail i Escalada).
- ✓ Fomentar l'activitat física al medi natural, utilitzant l'equipament, les eines i les tècniques adients a l'activitat i al context.
- ✓ Participar en activitats de manera cooperativa entre les persones d'edats i nivells diferents fomentant la socialització i el companyerisme.
- ✓ Establir hàbits esportius saludables i fomentar el respecte i l'educació en valors a través d'aquestes activitats.
- ✓ Conèixer i respectar el medi ambient, tenint contacte directe i descobrint les possibilitats educatives que ofereix el món natural. L'Escola Esportiva es divideix en dues grans seccions: Escalada i Trail o Activitats d'Outdoor. Cada secció té els seus grups d'entrenament amb els seus horaris i tècnics especialitzats i titulats en les activitats que es desenvolupen. Un nen/a o jove pot practicar activitats de més d'una secció si és compatible amb els horaris.

		<b>Grups d'entrenament</b>	<b>Dies i horaris</b>
<b>ESCALADA</b>	<b>DESCOBRIMENT</b> (7 – 8 anys)		Dimarts i dijous: 17:30 – 19h (o un dels dos dies)
	<b>INICIACIÓ</b> (9 – 12 anys)		Dilluns i dimecres: 17:30 – 19h (o un dels dos dies)
	<b>PERFECCIONAMENT</b> (a partir de 13 anys)		Dimarts i dijous: 17:30 – 19h (o un dels dos dies)
	<b>RENDIMENT</b> (depèn del nivell)		Dimarts i Dijous 16h a 19h (o un dels dos dies)
	<b>TECNIFICACIÓ</b> (depèn del nivell)		Dimarts, Dimecres i Dijous 16h a 19h (els tres dies, sinó van al grup de Rendiment)
<b>TRAIL</b>	<b>DESCOBRIMENT</b> (5 – 6 anys)		Dilluns de 17:30 a 19:00
	<b>DESCOBRIMENT AVANÇAT</b> (7 – 8 anys)		Dimecres de 17:30 a 19:00
	<b>INICIACIÓ</b> (9 – 11 anys)		Dimarts i dijous: 17:30 - 19h (o un dels dos dies)
	<b>PERFECCIONAMENT</b> (a partir de 12 anys)		Dimarts i dijous: 17:30h - 19h (o un dels dos dies)
	<b>RENDIMENT</b> (a partir de 14 anys i depenent del nivell)		Dimarts i dijous 18:30 a 20:00 / 20:15h Dimecres BTT: 15:30 a 17:30
	<b>TECNIFICACIÓ</b> (interessats en orientació)		Dimecres 17:30 a 19:00h

## **SECCIÓ D'ESCALADA**

### **1. Grup de Descobriment d'escalada**

**Perfil dels nens/es i edats:** Per aquells nens i nenes, que sembla que els hi pot agradar les activitats d'escalada, i tinguin ganes de millorar la seva preparació física general

**Objectiu:** gaudir de l'escalada i que els nens i nenes adquireixin les bases necessàries per poder iniciar-se en l'escalada 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.

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

**Edats:** a partir de 7 anys (nascuts 2013)

**Dies de practica i horari:** Dimarts i dijous de 17:30 a 19h. Hi ha la possibilitat d'inscriure's per un dia o per dos.

**Material necessari:** peus de gat i arnés, roba esportiva còmode

## **2. Grup d'iniciació a l'escalada**

**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 practicada mai però que són més grans que el perfil de nens del grup de descobriment.

**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.

**Edats:** nascuts a partir del 2011 (9-10 anys fins a 12 anys)

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

**Horari:** de 17:30 a 19:00h.

**Material necessari:** peus de gat i arnés, roba esportiva còmode

### **3. Grup de perfeccionament d'escalada**

**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. 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.

**Edats:** a partir de 13 anys (nascuts a partir del 2007)

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

**Horari:** de 17:30 a 19:00h.

**Material necessari:** peus de gat i arnés, roba esportiva còmode.

#### **4. Grup de Rendiment i Tecnificació d'escalada**

**Perfil dels joves i edats:** Aquest grup està enfocat exclusivament a aquells joves dels grups d'iniciació o perfeccionament escollits pels tècnics i que vulguin participar a competicions d'escalada o que vulguin millorar el seu rendiment d'una forma exponencial.

**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 ascendents. 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 participarà 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.

**Edats:** depenent del nivell i la motivació del/la jove (en Carles ho proposa)

**Dies de pràctica i horari rendiment:** dimarts i dijous 16h a 19h (o un dels dos dies).

**Dies de pràctica i horari tecnificació:** dimarts, dimecres i dijous 16h a 19h (els tres dies).

**Material necessari:** peus de gat i arnés, roba esportiva còmode.

## **SECCIÓ DE TRAIL o Activitats Outdoor:**

### **1. Grup de descobriment de les activitats de Muntanya**

**Perfil de nens/es i edats:** Per aquells infants, que sembla que els hi pot agradar les activitats de muntanya i orientació; i tinguin ganes d'iniciar-se en el descobriment d'aquestes activitats.

#### **Objectius:**

Ensenyar als infants la 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.

Tenir certa autonomia alhora de desenvolupar algunes activitats senzilles.

**Activitats:** Es realitzaran diferents activitats jugades al medi natural i es treballaran tècniques específiques de curses de muntanya, curses d'orientació, escalada i BTT combinant aquestes modalitats amb la finalitat de que les descobreixi.

**Edat:** de 5 a 6 anys (nascuts 2015 - 2014)

**Dies de practica i horari:** Dilluns de 17:30 a 19:00h.

**Material necessari:** roba esportiva, calçat per poder córrer en terreny muntanyós (vambes amb sola de tacs), motxilla petita ajustable a la ergonomia de l'esportista, ampolla d'aigua o camelbag, menjar saludable, jaqueta paravent i impermeable, lot frontal ajustable al cap (durant els mesos d'hivern).

**1.**

## **2. Grup de descobriment AVANÇAT de les activitats de Muntanya**

**Perfil de nens/es i edats:** Per aquells nens i nenes, que els hi pot agradar les activitats de muntanya i orientació; i tinguin ganes d'iniciar-se en la pràctica d'aquestes activitats.

### **Objectius:**

Ensenyar als infants la 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.

Tenir certa autonomia alhora de desenvolupar algunes activitats senzilles.

**Activitats:** Es realitzaran diferents activitats jugades al medi natural i es treballaran tècniques específiques de curses de muntanya, curses d'orientació, escalada i BTT combinant aquestes modalitats amb la finalitat de que es puguin iniciar en la seva pràctica.

**Edat:** de 7 a 8 anys (nascuts 2013 - 2012)

**Dies de practica i horari:** Dimecres de 17:30 a 19:00h.

**Material necessari:** roba esportiva, calçat per poder córrer en terreny muntanyós (vambes amb sola de tacs), motxilla petita ajustable a la ergonomia de l'esportista, ampolla d'aigua o camelbag, menjar saludable, jaqueta paravent i impermeable, lot frontal ajustable al cap (durant els mesos d'hivern).

### **3. Grup Iniciació al Trail**

**Perfil dels nens/es i edats:** Per aquells que els hi agradi la muntanya, l'orientació, i tinguin ganes d'iniciar-se i millorar en la seva preparació física general i específica.

**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, exercicis i formes jugades a la muntanya i es treballaran tècniques específiques de curses de muntanya, curses d'orientació, escalada (dies puntuals) i BTT adaptat a les característiques dels esportistes en aquestes edats.

**Edats:** de 9 a 11 anys (nascuts 2011 - 2009)

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

**Horari:** de 17:30 a 19:00h.

**Material necessari:** roba esportiva, calçat per poder córrer en terreny muntanyós (vambes amb sola de tacs), motxilla petita ajustable a la ergonomia de l'esportista, ampolla d'aigua o camelbag, menjar saludable, jaqueta paravent i impermeable, lot frontal ajustable al cap (durant els mesos d'hivern).



#### **4. Grup de perfeccionament de Trail**

**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.

##### **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 desenvolupen diferents activitats a la muntanya i es treballaran tècniques específiques de curses de muntanya, curses d'orientació i BTT. L'estil dels entrenaments és més encarat al perfeccionament d'aquestes activitats adaptades a les característiques físiques i tècniques dels esportistes.

**Edats:** a partir de 12 anys (nascuts 2008)

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

**Horari:** de 17:30 a 19:00h.

**Material necessari:** roba esportiva, calçat per poder córrer en terreny muntanyós (vambes amb sola de tacs), motxilla petita ajustable a la ergonomia de l'esportista, ampolla d'aigua o camelbag, menjar saludable, jaqueta paravent i impermeable, lot frontal ajustable al cap (durant els mesos d'hivern).

## **5. Grup de Rendiment i Tecnificació de Curses**

**Perfil dels joves:** Aquest grup està enfocat a aquells joves a partir de 14 anys i que tinguin ganes de millorar la seva preparació física general i específica per participar en Curses d'orientació i Muntanya amb autonomia i intensitat.

### **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, orientació i BTT amb intensitats elevades.

**Grup de tecnificació:** sessió teòrica de lectura i interpretació de mapes orientat al desenvolupament de curses d'orientació. Aquesta és una activitat afegida a les persones interessades que ja entrenen al grup de Perfeccionament o Rendiment.

**Edats:** 14 – 18 anys (nascuts 2006). Depenent del nivell i la motivació del/la jove.

**Dia de pràctica i horari Rendiment:** dimarts i dijous 18:30 a 20:00 / 20:15h i dimecres 15:30 a 17:30 aprox (BTT)

**Dia de practica i horari Tecnificació:** Dimecres 17:30 a 19:00h. □ tecnificació en activitats d'orientació.

**Material necessari:** roba esportiva, calçat per poder córrer en terreny muntanyós (vambes amb sola de tacs), motxilla petita ajustable a la ergonomia de l'esportista, ampolla d'aigua o camelbag, jaqueta paravent i impermeable, lot frontal ajustable al cap (durant els mesos d'hivern).

## **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 i estar federat (llicència federativa).
- ✓ Per formalitzar la inscripció s'haurà d'abonar **20€ de matrícula**. Que equival al cost de la samarreta tècnica de l'Escola Esportiva de la Unió que es dona a cada jove i que pot utilitzar per entrenar.
- ✓ Els nens i nenes que ja tenen la llicència, només hauran d'abonar el preu de la matrícula.
- ✓ Els nens i nenes que no tenen la **llicència C**, hauran d'abonar la part indicada des de Secretaria per cobrir la Federació (FEEC) de setembre a desembre de 2020. El preu varia en funció de les edats dels joves.
- ✓ 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.

**Dijous 10 de setembre a les 19h. es farà una reunió informativa de presentació de l'Escola Esportiva i dels seus grups d'entrenament. La reunió tindrà lloc a l'edifici de la Unió Excursionista de Vic (C/ de la Riera, nº22, Vic)**

**Inici de les activitats de l'Escola Esportiva: setmana del 14 de setembre de 2020.**

### **Quadre de preus segons activitats:**

<b>GRUPS</b>	<b>1 DIA €</b>	<b>2 DIES €</b>	<b>3 DIES €</b>
DESCOBRIMENT	33		
INICIACIÓ	33	55	
PERFECCIONAMENT	33	55	
RENDIMENT	36	60	80
TECNIFICACIÓ TRAIL	+ 18		

Donades les circumstàncies actuals en relació a la Còvid-19: si hem de variar ràtios o modificar grups en funció de les noves normatives que es vagin instaurant, ens guardem el dret a **poder modificar preus** i/o condicions perquè les activitats puguin sortir rentables.

En el cas de que s'hagin de suspendre les activitats presencials a causa d'un nou confinament, ens comprometem a oferir un seguiment esportiu amb els esportistes de forma online, i en aquestes condicions el preu de la quota seria d'un **25%** com a quota de manteniment.

**Dilluns dia 27 de juliol** s'inicia el període d'inscripció obert a tothom. Des d'ara fins al dia 26 tenen prioritat d'inscripció els Socis de l'Entitat.