



PROGRAMMA CORSI DI CANOA CANADESE

CORSO FLUVIALE

Corso finalizzato all'apprendimento delle tecniche avanzate di conduzione delle canoe canadesi in fiumi mediamente facili con correnti moderate.

Il corso vuole far conoscere l'ambiente fluviale e le relative difficoltà fornendo tutte le nozioni necessarie a permettere di condurre l'imbarcazione in sicurezza.

Durata :

4 lezioni di 2-3 ore l'una, effettuabili in giorni diversi o in un week-end, per una durata complessiva di circa 10 ore.

Quota di partecipazione : 90 € a persona, per i corsi di gruppo (4-6 persone); 160 € per quelli singoli.

Ambiente : fiumi di I/II grado.

Equipaggiamento :

L'attrezzatura comprendente: canoe tandem, pagaie, giubbotti, etc, è fornita dall' Associazione, ma è possibile anche usare la propria, con uno sconto di 10 € sulla quota del corso.

L'abbigliamento idoneo, adatto all'acqua e alla temperatura, eventuale muta, giacca d'acqua, deve essere procurato dal corsista o richiesto preventivamente.

Istruttore : Qualificato di secondo livello o superiore.

Requisiti minimi di ammissibilità:

Essere in grado di nuotare o almeno di trattenere il respiro sottacqua e di mantenere la testa fuori dall'acqua indossando il giubbotto. Essere in buono stato di salute.

Prima lezione

- Ripasso su: modelli di canoe, pagaie, attrezzatura, nodi
- Utilizzo del corpo: busto, gambe, braccia
- Parti della pagaia: inserimento, propulsione, recupero
- Assetto della canoa in acqua
- L'ambiente fluviale: caratteristiche, idrodinamica
- I rischi del fiume: riconoscere i propri limiti, incravattamento, salti con ritorno, ipotermia, perdita dell'attrezzatura, accessibilità dei percorsi.

Seconda lezione

- Esercizi di riscaldamento ed equilibrio
- Conduzione senza pagaia
- Pagaia a J
- Pagaia a C
- Spinta (leva)
- Aggancio
- Pagaia incrociata (debordè)
- Pagaia all'indietro con correzione
- Spostamento laterale in corrente
- Appoggio basso e alto

Terza lezione (solo/tandem)

- Tecnica di traghetto
- Traghetto in retro
- Entrata in morta
- Entrata in corrente

Quarta lezione

- Percorso fluviale con applicazione delle tecniche precedentemente proposte
- Rovesciamento e recupero canoa*
- Nuoto in fiume*
- Traino di un compagno*
- Salvataggio a canoe incrociate e/o a canoe affiancate*
- Risalita sulla canoa dall'acqua*
- Corda da lancio
- Segnali di comunicazione

**compatibilmente con i rischi igienico-sanitari delle acque su cui si svolge il corso*