

# CORSO DI FREERIDE STAGIONE

Anche quest'anno la Scuola Sci Champoluc è lieta di proporre il corso di Freeride per i Vostri ragazzi.

## LIVELLO MINIMO

Viene richiesto un livello minimo arancio (argento avanzato) o nero (oro base). Gli allievi devono dimostrare padronanza dello sci in fuoripista, neve fresca, gobbe e salti, nonché predisposizione ad affrontare sciate su terreno ripido e salti fuoripista.

I gruppi saranno di max. 8 ragazzi per Maestro.

## OBIETTIVI TECNICI

- Padronanza dello sci su tutti i tipi di terreno, in pista e fuoripista.
- In pista buona sciata con curve condotte.
- In fuoripista gestione dello sci su tutti i tipi di neve (fresca, gobbe, primaverile) e terreno (bosco, ripido, canali, campo aperto).

## SICUREZZA

Durante la stagione saranno tenute delle lezioni inerenti all'utilizzo di ARTVA, pala e sonda in diverse situazioni.

Verranno introdotti i concetti base di stratigrafia del manto nevoso, valutazione dei pendii e gestione del rischio.

L'obiettivo finale è fare dei Vostri ragazzi degli sciatori tecnicamente bravi e "consapevoli" di ciò che fanno sci ai piedi.

## PROPOSTE TECNICHE

Una volta delineato il livello tecnico dei gruppi per il conseguimento degli obiettivi verranno proposte nel corso della stagione, condizioni atmosferiche e di innevamento permettendo, le seguenti attività:

- Uscite fuoripista in diverse situazioni e tipi di neve, sciate in campo aperto, bosco, canali, pendii ripidi, gobbe, salti in neve fresca.
- Esercizi tecnici su pista, sviluppo della conduzione, andatura "fakie", esercizi o con uno sci, ecc.
- Alcune ore saranno dedicate all'utilizzo del kit di sicurezza ARTVA-pala-sonda, alla conoscenza dei principi base di stratigrafia del manto nevoso e

alla valutazione e gestione del rischio su terreni innevati.

- Qualora venga costruito, sessioni in snowpark con esercizi su salti, rail e box.

## **ATTREZZATURA**

Durante lo svolgimento delle lezioni è **OBBLIGATORIO** l'uso del casco (anche per i maggiori di anni 14) e del paraschiena.

Consigliamo l'utilizzo di sci "twin-tip" o da freeride in modo da facilitare l'apprendimento dei Vostri ragazzi.

Per coloro che ne fossero in possesso sono consigliabili anche sci con attacchi da scialpinismo e pelli per effettuare brevi risalite durante il corso. Consigliamo vivamente l'acquisto di uno zaino da freeride (litraggio 15/20) e di un **KIT DI SICUREZZA E AUTOSOCCORSO** in valanga (ARTVA-PALASONDA) **PERSONALE**, in modo che ciascuno degli allievi impari a conoscere ed utilizzare al meglio la propria attrezzatura, onde essere autonomi in caso di bisogno ed in modo da sensibilizzare i ragazzi alla prevenzione del rischio in ambiente.

Riteniamo importante che questo kit venga utilizzato dai ragazzi anche al di fuori dell'orario di svolgimento della lezione qualora decidessero di affrontare itinerari fuoripista per loro conto. È proprio per questo che consigliamo l'acquisto di materiale personale e lavoreremo per insegnarne un utilizzo corretto, efficace e responsabile.

Qualora non ne foste provvisti, forniremo per la durata della lezione agli allievi uno zainetto dotato del kit di sicurezza e autosoccorso costituito da ARTVA-pala-sonda.

Per la stagione passata abbiamo potuto usufruire di una vantaggiosa offerta per l'acquisto di zaino-ARTVA-pala-sonda, che speriamo di poter riproporre anche quest'anno.

## **ATTIVITA' EXTRA**

Durante il corso verrà proposta (con data ancora da definire) 1 giornata di gita. Precisiamo che i costi di noleggio attrezzatura specifica per alcune attività **NON** sono compresi nella quota del corso e verranno comunicati in base alle attività scelte dai Maestri.

Vi aspettiamo numerosi e non dimenticate che la Scuola Sci offre lezioni e giornate di Freeride anche agli adulti!

Qui di seguito il calendario indicativo per la stagione:

DICEMBRE: 7-8-15-26-28-30

GENNAIO: 2-4-6-12-19-26

FEBBRAIO: 2-9-16-23-25-27-29

MARZO: 8-15-22-29

### **CALENDARIO FLESSIBILE**

Poiché le attività fuoripista sono sensibilmente condizionate dalle caratteristiche e dalla presenza del manto nevoso, e considerando la modalità di svolgimento dei corsi negli anni passati, per quest'anno vorremmo proporre una formula differente.

Pur mantenendo intatto il monte ore totale del corso, nei fine settimana di gennaio, febbraio (esclusa la settimana di Carnevale) e marzo se sarà necessario vorremmo unire alcune mezze giornate (9-12:45) in modo da poter svolgere l'attività su una giornata intera (9-16:45).

Questo per poter sfruttare al meglio il comprensorio e riuscire a raggiungere le discese più belle dell'area del Monte Rosa, oltre che poter meglio approfondire alcune tematiche di tecnica e sicurezza.

***La modifica del calendario sarà comunicata dai Maestri con un preavviso di almeno 2gg, in modo da consentire a tutti i partecipanti di potere provvedere al meglio alla logistica.***

### **Orario**

Mezza giornata: 9.00 – 12.45

Giornata intera: 9.00 – 16.45

**Prezzo: € 860,00**

comprensivo di Assicurazione Aosta Valley Card