



Associazione Italiana Guide  
Ambientali Escursionistiche  
[www.aigae.org](http://www.aigae.org) - [www.italiaguide.org](http://www.italiaguide.org)

**Coordinamento Abruzzo**

**Venerdì 9 e Sabato 10 Febbraio 2018**

# **CORSO BASE SULLE TECNICHE DI PROGRESSIONE IN AMBIENTE NATURALE**

**La giusta postura, la giusta camminata, la camminata con i bastoncini  
Tecniche di spinta e di discesa in conserva  
Corretto utilizzo dei bastoncini**



**Caramanico Terme (PE)**



Associazione Italiana Guide  
Ambientali Escursionistiche  
[www.aigae.org](http://www.aigae.org) - [www.italiaguide.org](http://www.italiaguide.org)

Coordinamento Abruzzo

## SCHEDA INFORMATIVA

CORSO DI AGGIORNAMENTO 9 e 10 Febbraio 2018

# CORSO BASE SULLE TECNICHE DI PROGRESSIONE IN AMBIENTE NATURALE

c/o Centro Vista "Valle dell'Orfento" Sede Scientifica del Parco Nazionale della Majella  
Località Santa Croce, via del Vivaio snc, 65023 Caramanico Terme (PE)

### MISSION DEL CORSO:

La postura, l'elemento centrale a cui spesso non viene dato il peso che merita, influenza già in partenza tutta una serie di fattori a catena. Lavorare su una corretta postura, andrà ad incidere sulla qualità della camminata e quindi sulla sua durata nel tempo. Ma l'aspetto più importante, supportato da diversi studi scientifici, è che la postura va a influire proprio sulla chimica del cervello, modificando stati d'animo e atteggiamenti. Si assiste quindi ad un aumento dell'autostima, un'accresciuta capacità leadership, una migliore gestione dello stress. Tutto ciò viene percepito anche dalle persone con cui s'interagisce e va influire positivamente sui rapporti personali e lavorativi. Queste caratteristiche siano essenziali e preziose nella professione della GAE. Se poi vi aggiungiamo alcuni aspetti tecnici base delle tecniche di progressione in ambienti naturali, come l'introduzione della corretta spinta dei bastoncini nella camminata, il loro utilizzo nei diversi ambienti e situazioni, nonché alle diverse tipologie di escursioni, unite a tutto il discorso legato alla prevenzione, il quadro si completa.

I benefici più evidenti che si hanno da una corretta camminata supportata dal corretto utilizzo dei bastoncini con la scelta della più congeniale tecnica di progressione rispetto a ciò che si sta facendo sono:

- **utilizzo del 90 % dei muscoli del corpo**
- **minor stress muscolare**
- **minor sensazione di fatica**
- **riduce le sollecitazioni muscolari e tendinee**
- **si rinforza l'apparato scheletrico**
- **maggior sicurezza**

Tutti questi aspetti contribuiscono anche ad un aumento della lucidità e possono influire notevolmente sulla sicurezza personale della GAE e del gruppo.

Agli escursionisti inoltre potranno essere suggeriti degli accorgimenti e consigli rispetto alla progressione e utilizzo dei bastoncini, riducendo notevolmente la probabilità d'infortuni.

Uno dei primi quesiti che gli escursionisti pongono, è proprio quello che riguarda l'utilizzo dei bastoncini e in che modo progredire in sicurezza. I benefici tratti da alcuni semplici indicazioni e consigli sono sufficienti ad avere degli escursionisti soddisfatti che riconoscono nella guida l'unica figura di riferimento che infonde sicurezza e professionalità.

**Docente: Osvaldo Mancini Guida AIGAE AB142.**



Associazione Italiana Guide  
Ambientali Escursionistiche  
[www.aigae.org](http://www.aigae.org) - [www.italiaguide.org](http://www.italiaguide.org)

Coordinamento Abruzzo

## PROGRAMMA DEL CORSO

Prima sessione

**9 FEBBRAIO 2018**

**Mattina ore 9.30**

Lezione teorica- cenni storici, aspetti tecnici, benefici.

**Ore 13,00:** Pausa pranzo a carico dei partecipanti.

**Pomeriggio ore 15,00:**

Lezione pratica ( imparare a stare in piedi mantenendo una corretta posizione, applicando i movimenti necessari ad una camminata corretta)

**Termine dei lavori: ore 18,30**

Seconda sessione

**10 FEBBRAIO 2018**

**Mattina ore 9,30:**

Lezione pratica inserimento della tecnica di spinta con i bastoncini.

**Ore 13,00:** pausa pranzo a carico dei partecipanti.

**Pomeriggio ore 15,30:**

Applicazione pratica della tecnica di spinta con i bastoncini nella corretta camminata.

Cenni sulle tecniche di progressione e utilizzi dei bastoncini,rispetto alle diverse condizioni che ci si prospettano.

Progressione e prevenzione.

Corretto utilizzo degli accessori rispetto alla progressione.

**Termine lavori ore 18,30**

**Attrezzatura necessaria:** Abbigliamento sportivo adatto alla stagione, scarpe da ginnastica con suola scolpita, zainetto con acqua e k-way o guscio esterno anti pioggia.

**I bastoncini messi a disposizione dall'istruttore consigliamo a tutti coloro che li hanno di portarli con se.**

**N.B. IN CASO DI CONDIZIONI METEO SFAVOREVOLI LE ATTIVITA' PRATICHE VERRANNO SVOLTE PRESSO IL PALAZZETTO DELLO SPORT PALASANTELENA DI CARAMANICO TERME.**



Associazione Italiana Guide  
Ambientali Escursionistiche  
www.aigae.org - www.italiaguide.org

**Coordinamento Abruzzo**

## **Modalità di iscrizione (obbligatoria)**

**Disponibilità limitata n. 25 partecipanti**

Soci AIGAE - € 15,00

Per i NON soci € 20,00

**NOTA:** le iscrizioni saranno accolte in ordine cronologico di arrivo.

La scheda di iscrizione deve pervenire al Coordinamento Abruzzo via email: **abruzzo@aigae.org**

**ENTRO e NON oltre il 6 febbraio 2018**

---

## **Modalità di pagamento:**

Bonifico bancario intestato a:

**AIGAE – ASSOCIAZIONE ITALIANA GUIDE AMBIENTALI ESCURSIONISTICHE**

IBAN: IT19 G087 7872 8900 0000 7318 588

BIC:CCRTIT2TRNB

---

## **ATTIVITA' RICETTIVE, RISTORANTI E BAR CONVENZIONATI:**

**Foresteria del Parco Nazionale della Majella la "Casa del Lupo", Caramanico Terme**

info e prenotazioni : info@majambiente.it tel. **085 922343**

**Ristorante "Taverne Ducale", Caramanico Terme**

info e prenotazioni tel. **388 8932869**

**Bar "la Sorgente", Caramanico Terme**

info tel. **085 9290316**

**Conad Margherita, Caramanico Terme**

info tel. **085 9231067**



Associazione Italiana Guide  
Ambientali Escursionistiche  
www.aigae.org - www.italiaguide.org

Coordinamento Abruzzo

## SCHEMA DI ISCRIZIONE

CORSO DI AGGIORNAMENTO 9 e 10 Febbraio 2018

# CORSO BASE SULLE TECNICHE DI PROGRESSIONE IN AMBIENTE NATURALE

CORSO VALIDO COME AGGIORNAMENTO PER I SOCI AIGAE  
CREDITI RICONOSCIUTI N.4 (CFP)

**CODICE CORSO 0037-2C-18**

c/o Centro Vista "Valle dell'Orfento" Sede Scientifica del Parco Nazionale della Majella  
Località Santa Croce, via del Vivaio snc, 65023 Caramanico Terme (PE)

Si prega di compilare in ogni parte in stampatello BEN LEGGIBILE, Grazie!

NOME \_\_\_\_\_ COGNOME \_\_\_\_\_

VIA \_\_\_\_\_ N. \_\_\_\_\_

CITTA' \_\_\_\_\_ PROV. \_\_\_\_\_

Telefono \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

CF \_\_\_\_\_ P.IVA \_\_\_\_\_

Socio AIGAE

NON SOCIO

La scheda di iscrizione compilata in ogni sua parte e la copia del bonifico, devono pervenire via e-mail a:  
**abruzzo@aigae.org**

**ENTRO e NON oltre il 6 febbraio 2018**

DATA e LUOGO \_\_\_\_\_

FIRMA \_\_\_\_\_