

Corso di Aggiornamento di Rafting
5 maggio 2017
Accadueo Feel River Valsesia (Varallo)
via Principale, n. 4 – Loc. Crevola
tel. 349/8622180 Simone Arienta e-mail accadueos@tiscali.it

Programma dettagliato e calendario dei lavori

Località: Varallo VC

Tipologia corso: Interregionale

Durata complessiva: 1 giorno - 5 maggio 2017 - ore 6

Quota di partecipazione prevista: gratuita per i partecipanti

Destinatari distinti per ordine e grado di scuola: Secondaria di 1° grado – Secondaria di 2° grado

Lezioni frontali: ore 1,30

Esercitazioni pratiche: ore 4,30

Materiali didattici utilizzati: video-proiettore, attrezzatura ed abbigliamento tecnico da rafting.

Scadenza presentazione domande di adesione al corso: 23 aprile 2016

Il corso di rafting si svolgerà presso Accadueo Feel River Valsesia, che si trova a Varallo (Valsesia) via Principale, 4 – Loc. Crevola. L'attività sportiva fluviale sarà effettuata nel tratto del fiume Sesia compreso tra i paesi di Balmuccia e Varallo.

- ore 9.00: ritrovo presso Accadueo Feel River Valsesia, presentazione del corso e dei docenti.
- Breve presentazione dei partecipanti e delle loro attese, consegna dei questionari in entrata, già forniti in precedenza.

Attività in aula:

- ore 9.00 Panoramica sullo sport del rafting (storia, organizzazione, materiali) ed illustrazione dell'ambiente fluviale con nozioni basilari di idrodinamica.

Attività in fiume:

- Ore 10.30: vestizione. Ai partecipanti sarà consegnato l'abbigliamento tecnico da rafting necessario per l'attività pratica in fiume (muta, giacca impermeabile, casco e salvagente).
- Ore 10.45: briefing di preparazione alla discesa. Saranno forniti tutte le informazioni necessarie per svolgere l'attività di rafting in sicurezza: descrizione del percorso, tecnica di base, istruzioni della Guida, norme di sicurezza
- ore 11.15: discesa rafting di media difficoltà. Per l'attività fluviale il gruppo di docenti sarà suddiviso in equipaggi da 6 persone, ogni equipaggio sarà accompagnato da una Guida della Federazione Italiana Rafting.
- ore 13.30 rientro presso Accadueo Feel River Valsesia (il trasporto sarà effettuato con i pullmini dell'organizzazione).
- ore 13.30/14.30 pausa pranzo.

Attività in aula:

- ore 14.30: approfondimento sull'attività svolta ed illustrazione delle possibilità di realizzazione di attività di rafting con gruppi scolastici. Debriefing.
- ore 16.00 compilazione questionario di uscita e restituzione
- ore 16.30 termine del corso e consegna dei diplomi di partecipazione.