

## **Monitor de Marxa Nòrdica d'Entitat**

El curs federatiu de Monitor de Marxa Nòrdica constarà de 2 blocs i un període de pràctiques.

El bloc comú, serà de muntanya, constarà de 24h de formació presencial i semi presencial i un període de pràctiques de 45h. Amb aquesta formació, es pretén que el soci conegui les principals nocions per moure's per la muntanya de manera segura.

El bloc específic, serà de marxa nòrdica i constarà de 24h de formació presencial i semi presencial i un període de pràctiques de 45h. Amb aquesta formació es pretén que el soci federat conegui els principals continguts de la Marxa Nòrdica.

### **Competències:**

- Dinamitzar la marxa nòrdica a les entitats i els clubs excursionistes.
- Promoure les activitats de Marxa Nòrdica a les entitats excursionistes, donant suport tècnic i de seguretat (material i tècnica correctes).
- Col·laborar en els cursos de promoció de Marxa Nòrdica de la seva entitat
- Assessorar en activitats de l'entitat susceptibles de practicar la marxa nòrdica (senderisme, excursionisme...)

### **Requisits d'accés:**

- Ser major d'edat
- Tenir la llicència federativa vigent durant l'any en curs.
- Haver superat la prova d'accés al curs.

### **Perfil de les persones formadores**

Persones amb experiència contrastada en marxa nòrdica i en formació de formadors amb alguns d'aquests estudis:

- Tècnic/a de Mitja o Alta Muntanya
- Entrenador Nivell I Marxa Nòrdica
- Llicenciat/da o Graduat/da en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport
- Tècnic/a Superior en Animació d'Activitats Físiques i Esportives

- Tècnic/a en Conducció d'Activitats Fisicoesportives en el Medi Natural

\*Cal se membre ECAM

## Prova d'accés

### 1a part: PROGRESSIÓ EN TERRENY PLA

Realitzar un desplaçament en L mitjançant la tècnica correcta de marxa nòrdica, fen i desfent el mateix trajecte. Cada tram de la L serà d'uns 10 m. La persona avaluadora es col·loca en el punt d'inici de la L per observar a la persona avaluada.

### 2a part: PROGRESSIÓ EN TERRENY INCLINAT

Realitzar un desplaçament entre 50 i 100 m, amb diferents inclinacions del terreny. En terreny pla, acció simultània i simètrica dels braços; en pujada, tècnica de pujada; en baixada, tècnica de baixada.

## Continguts del muntanya

- Orientació
- Planificació i logística
- Seguretat
- Primer Auxilis
- Legislació
- Coneixement del medi
- Conducció de grups

## Continguts de la Marxa Nòrdica

### 1. La Marxa Nòrdica

- Història de la Marxa Nòrdica
- Definició de la Marxa Nòrdica

- Beneficis de la Marxa Nòrdica

## 2. Fonaments de la Marxa Nòrdica

- Tècniques actuals de la Marxa Nòrdica (postura, marxa, impuls de bastons)
- Bastons (mesures, longitud, empunyadura, dragonera, canya, punta i pad).
- Altre material i equipament (roba, calçat, motxilla...)
- Adaptació de la Tècnica de pujada i baixada
- Pràctica de la marxa nòrdica en diferents superfícies (asfalt, natural compactat, natural sorra...)

## 3. Sessió de Marxa Nòrdica

- Escalfament i estiraments
- Control de la intensitat i el volum
- Assistència al guiatge d'un grup de marxa nòrdica
- Entorn natural, semi urbà i urbà dels circuits de Marxa Nòrdica

## 4. La Marxa Nòrdica a Nivell Federatiu

- La Marxa Nòrdica a Nivell Federatiu
- Reglament del Circuit Català de Caminades de Marxa Nòrdica FEEC

### **Durada**

Tant el bloc de comú de muntanya com l'específic de marxa nòrdica tindran una durada de 24h cada un.

Divendres de 16 a 20h i dissabte i diumenge de 9 a 14 i de 16 a 20h, més 4 hores de treball no presencial a casa.

### **Període de pràctiques**



Dinamització, promoció, col·laboració i assessorament en activitats de marxa nòrdica de l'entitat. El període de pràctiques, es podrà realitzar un cop acabat els dos blocs i constarà de 45 hores per cada un d'ells i que haurà de certificar el president de l'entitat.

dos blocs, els socis ens han de fer arribar la documentació de les titulacions a [ecam@feec.cat](mailto:ecam@feec.cat) .