

# Curs de Monitor Marxa Aquàtica

26 al 29 d'agost 2021

## Cambrils

Amb la col·laboració de:



## Com arribar-hi?

Les classes teòriques es faran al Club Nàutic Cambrils, ubicat al Passeig de Miramar, 44 de Cambrils (Tarragona) i les pràctiques a la Platja del Regueral a tocar a les instal·lacions del Club Nàutic.



## **Requisits per poder cursar el curs**

- Cal saber nedar.
- Cal una adequada forma física. Similar a la necessària per realitzar activitats com el senderisme i/o la marxa nòrdica.
- A l'inici del curs es farà una AVALUACIÓ de la condició física i de pràctica de natació.
- Disposar de la llicència federativa de l'any en curs.

## **Què cal portar?**

### **Material obligatòri**

- 1.- Banyador ajustat i llarg per evitar fregaments.
- 2.- Sabatilles de trail. Mitjons ajustat o escaupins curts.
- 3.-Tovalloles.
- 4.- Crema protectora pel sol.
- 5.- Es bo portar un cabàs de plàstic per a deixar les sabatilles i material moll al sortir de l'aigua i anar als cotxes.
- 6.- Llibreta i bolígraf per prendre notes a les classes teòriques.

## **Important**

### **Tasques prèvies a l'inici del curs**

- Per poder analitzar la platja de la zona de cada club, heu de portar un mapa de la vostra platja o platges en las quals teniu intenció de practicar la Marxa Aquàtica amb el vostre club. Hauríeu de tenir informacions detallades de les platges, les corrents, vents freqüents, perills específics, canvis especials



segons la temporada, llocs on estan els socorristes, un telèfon públic. Tot tipus d'informació pràctica per descriure la platja, com la sorra si es fina o no, si hi ha pedres, barques, altres activitats nàutiques, etc.

- Els alumnes faran una presentació per conèixer la resta del grup, explicant de quina entitat vénen, objectius i motivacions que els han portat a fer aquesta formació...

## Àpats

El Centre Excursionista de Cambrils ha establert un acord amb L'Hotel Vila Mar que oferirà a tots els inscrits al curs, una tarifa promocional. L'Hotel Vila Mar es troba a deu minuts de la platja del Regueral.

Per altre banda, al costat de l'Escola de Vela hi ha el xiringuito Barlovento, on oferiran un menú per a qui desitgi quedar-se a dinar, també s'hi pot menjar de tapes.

El menjar va a compte de cada alumne.

### **Hotel Vila Mar**

- Habitació doble + esmorzar: 69€
- Habitació individual + esmorzar: 55€
- Habitació Triple + esmorzar: 85€

*Preus habitació i nit amb IVA inclòs*

## CURS DE MONITOR DE MARXA AQUÀTICA

Pla de formació FEEC

26 al 29 agost 2021

Cambrils

Dijous 26/8	Divendres 27/8	Dissabte 28/8	Diumenge 29/8
<b>08:00 h – 10:00 h</b> <b>Pràctica</b>	<b>08:00 h – 9:00 h</b> <b>Pràctica</b>	<b>08:00 h – 09:30 h</b> <b>Pràctica</b>	<b>08:00 h – 10:00 h</b> <b>Pràctica</b>
1. Avaluació física i test d'aptitud aquàtica. 2. Pas de marxador	1. Amplitud i cadència 2. Tècnica amb rem	<b>Exercicis i conducció del grup</b>	<b>Conduir una sessió d'una hora</b>
<b>10:45 h – 13:00 h.</b> <b>Teoria</b>	<b>9:30 h – 13:00 h.</b> <b>Teoria</b>	<b>10:30 h – 13:00 h.</b> <b>Teoria</b>	<b>11:00 h – 13:00 h.</b> <b>Teoria</b>
Presentació Participants MOD1- Presentació del Curs i Història de la MA  MOD2 – Tècnica de la MA	MOD Implantació de la MA a Europa  MOD 5 – Seguretat  MOD 6 – Riscos aquàtics	MOD 9 – Gestió del Grup  MOD 10 – Lloc de pràctica  MOD 11 – Competició	<b>Avaluació final</b>  <b>Conclusions del Curs</b>
<b>15:00 h – 18:00 h.</b> <b>Teoria</b>	<b>15:00 h – 18:00 h.</b> <b>Teoria</b>	<b>15:00 h – 18:30 h.</b> <b>Teoria</b>	
MOD 3 – Efectes fisiològics de la MA  MOD 4 – Supervisió de la MA  Conclusions/avaluació jornada	MOD 7 -Socorrisme  MOD 8 – Practicants  Conclusions/avaluació jornada	MOD 12 – Entrenaments  Preparació Sessió FINAL  Conclusions/avaluació jornada	
<b>19:00 h – 20:30 h</b> <b>Pràctica</b>	<b>19:00 h – 20:30 h</b> <b>Pràctica</b>	<b>19:00 h – 20:30 h</b> <b>Pràctica</b>	
La Marxa Aquàtica en equip: binomis, terços...	Seguretat i Socorrisme Jocs	<b>Sessió entrenament i competició</b>	