

Curs de Monitor/a Marxa Aquàtica



28 al 31 d'agost 2025
Salou

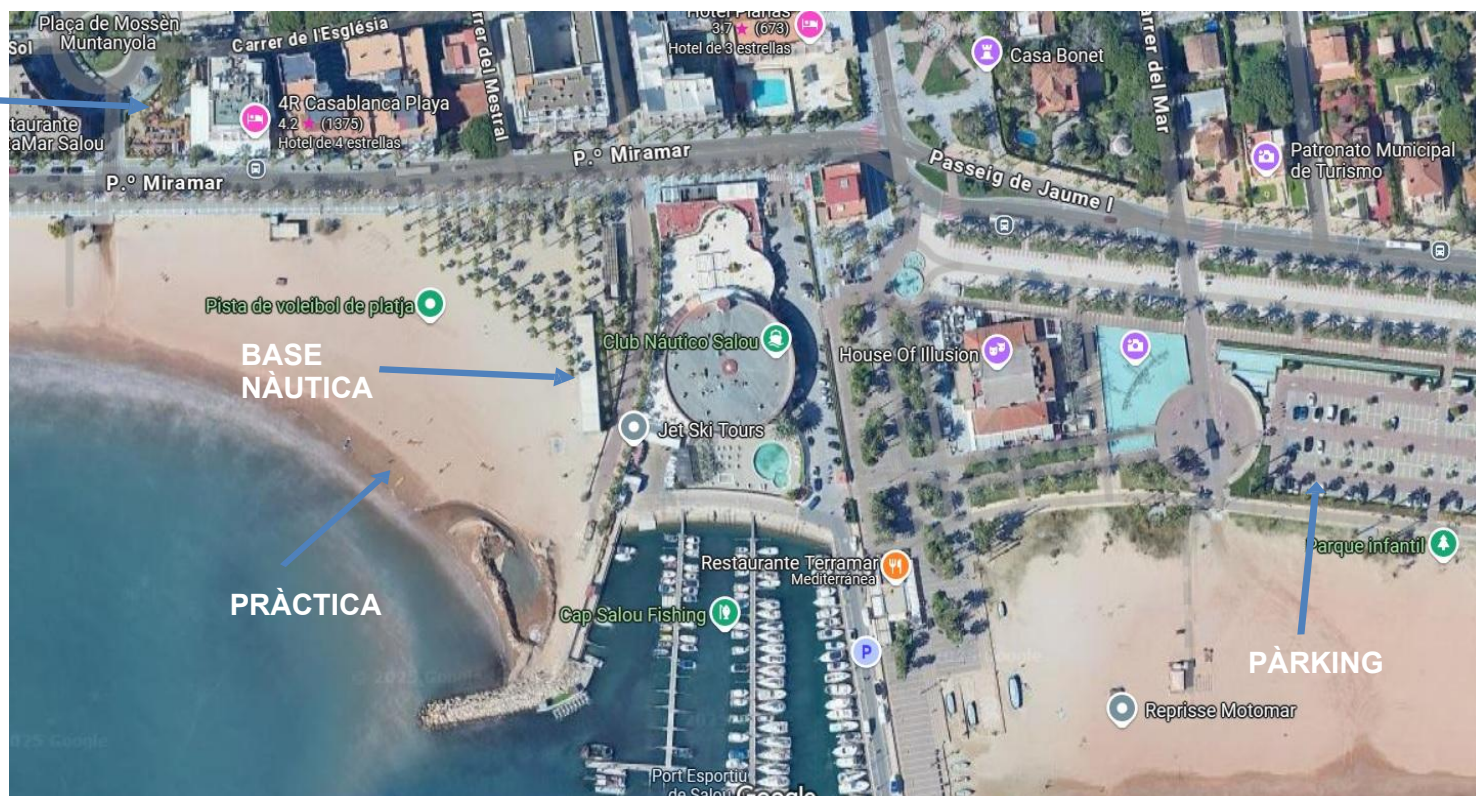
Amb la col·laboració de:



**Ajuntament
de Salou**

Com arribar-hi?

Les classes teòriques es faran en el centre de la **Base Nàutica de Salou** (Tarragona) i les pràctiques a la Platja de Ponent a tocar a les instal·lacions del Port.



COORDENADES AULA: 41.074853, 1.130826

Hi ha pàrquings a la zona.

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. (Mínim modalitat A)

Què cal portar?

Material obligatori

- 1.- Banyador ajustat i llarg per evitar fregaments. Optatiu: neoprè curt.
- 2.- Sabatilles de trail, mitjons ajustats o escarpins 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 (Ex: Google Maps) 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 venen, objectius i motivacions que els han portat a fer aquesta formació...

Àpats i allotjament

L'allotjament i els àpats van a compte de cadascú.

A la zona del curs disposeu de nombrosos establiments de restauració com d'hostaleria



Divendres 22/8	Dijous 28/8	Divendres 29/8	Dissabte 30/8	Diumenge 31/8
	08:00 h – 10:00 h Pràctica	08:00 h – 10:00 h Pràctica	08:00 h – 10:00 h Pràctica	08:00 h – 10:00 h Pràctica
	1. Avaluació física i test d'aptitud aquàtica.	1. Tècnica amb rem	1. Exercicis i conducció del grup	AVALUACIÓ Conduir una sessió d'una hora
	2. Pas de marxador: amplitud i cadència			
	10:45 h – 13:00 h. Teoria	10:45 h – 13:15 Teoria	10:45 h – 13:00 h. Teoria	11:00 h – 13:00 h. Teoria
	MOD 2 – Tècnica de la MA (75')	MOD 7 – Supervisió de la MA (45')	MOD 12 -Socorrisme (90')	Avaluació final (60')
	MOD 3 – Efectes fisiològics de la MA (60')	MOD 8 – Entrenaments (60')		
		MOD 9 – Competició (45')	MOD 13.- Aqua Beach Trail (45')	Conclusions del Curs (60')
18:00 h – 20:15 h. Teoria	15:00 h – 18:00 h. Teoria	15:00 h – 18:00 h. Teoria	15:00 h – 18:00 h. Teoria	
Presentació Participants (30')	MOD 4 – Lloc de pràctica (60')	MOD 10 –Riscos aquàtics (45')	Presentació fitxa de les Platges (45')	
MOD 1- Presentació del Curs - Història i evolució de la MA a Europa i al món. Fitxa Platges (105')	MOD 5 – Practicants (45')	MOD 11 - Seguretat (75')	Preparació Sessió FINAL (105')	
	MOD 6 – Gestió del Grup (45')	MOD 14 - La Marxa Aquàtica un esport inclusiu (30')		
	Conclusions jornada (30')	Conclusions jornada (30')	Conclusions jornada (30')	
	19:00 h – 20:30 h Pràctica	19:00 h – 20:30 h Pràctica	19:00 h – 20:30 h Pràctica	
	La Marxa Aquàtica en equip: binomis.	Sessió entrenament i competició	Seguretat i Socorrisme (45') Jocs (45')	