

## Tema del mese 10 | 2021



### Tema del mese – Sommario

|  |    |
|--|----|
| Norme di sicurezza                                     | 2  |
| Discipline e materiale                                 | 4  |
| <b>Pratica</b>   |    |
| Riscaldamento  | 7  |
| Tecnica di camminata                                   | 10 |
| Tecnica di cambio di assetto                           | 15 |
| Tecnica di discesa                                     | 21 |
| Giochi e varianti di competizione                      | 22 |
| Consigli metodologici per la formazione sulle valanghe | 24 |
| Informazioni   | 30 |

### Categorie

**Categoria d'età:** 10-20 anni

**Livelli scolastici:** cicli 2 e 3, secondario II

**Livelli di capacità:** principianti, avanzati ed esperti

**Fasi FTEM:** F1-T3

## Sci escursionismo

I numerosi vantaggi dello sci escursionismo, fra cui la cornice incantevole in cui si pratica e la sensazione di libertà che regala, attirano un numero crescente di appassionati. Praticata in inverno e primavera, a media o alta quota, su sentieri segnalati o in zone non controllate, questa attività è in grado di soddisfare le aspettative di un vasto pubblico: giovani e meno giovani, sportivi di prestazione o alla ricerca di esperienze nella natura selvaggia.

Lo sapevate che lo sci escursionismo è stato uno dei primi sport ad essere incluso nel programma G+S all'epoca della sua fondazione nel 1972? Questa attività permette di scoprire l'universo alpino lontano dal trambusto delle stazioni sciistiche. Dopo una salita di diverse ore, gli sci escursionisti sono ricompensati per lo sforzo profuso con una discesa su pendii ricoperti di neve immacolata.

Oltre a queste attività che combinano condizione fisica e contemplazione, c'è anche un altro lato della disciplina ad essere molto apprezzato, quello legato alla prestazione. Parliamo dello sci alpinismo. Il contesto rimane lo stesso, ma l'itinerario e i modi di spostamento vengono imposti. Da soli, a coppie o sotto forma di staffetta, i concorrenti alternano le diverse tecniche sotto la pressione del tempo. Sulla scena internazionale i migliori atleti svizzeri ottengono ottimi risultati.

### Pronti per la montagna

Questo tema del mese si rivolge a tutti. Un esercizio solitamente eseguito da chi pratica la variante agonistica può ad esempio aiutare lo sci escursionista occasionale a migliorare la propria tecnica e a diventare più efficace. Il presente fascicolo è uno strumento destinato agli insegnanti responsabili di campi di sport sulla neve, monitori G+S e di sezioni giovanili del Club Alpino Svizzero CAS o agli allenatori dei centri regionali di sci alpinismo che si occupano di giovani atleti d'élite.

Tutte le tecniche di base – camminare, cambi e, in misura minore, la discesa – sono presentate e accompagnate da esercizi che ne spiegano l'attuazione. L'offerta è completata da forme di gioco per la fase di riscaldamento delle varianti di competizione. Vengono pure fornite informazioni sulle formazioni e sull'equipaggiamento necessari per garantire la sicurezza durante le escursioni. I contenuti possono essere adattati anche allo split-board, che è una tavola da snowboard divisibile in due parti.

Il rispetto della natura e la conoscenza del rischio di valanghe sono indispensabili nello sci escursionismo. Proponiamo anche una dozzina di moduli di apprendimento destinati agli insegnanti e ai monitori che dispongono già delle competenze necessarie e che desiderano trattare in modo originale questi argomenti con i giovani di cui si occupano.



# Norme di sicurezza

La sicurezza durante lo sci escursionismo dipende dalle condizioni, dal terreno e dalle persone coinvolte. Spetta al monitore combinare abilmente questi tre fattori e comunicare chiaramente il quadro di sicurezza. Se si rispettano questi principi, anche le persone inesperte possono praticare lo sci escursionismo senza problemi sotto la guida di un esperto.

Che si tratti di sci o di sci escursionismo, il rischio di valanga è sempre in agguato. Motivo per cui, per questo tipo di attività sportiva stimare accuratamente i pericoli è doveroso. Sulle piste e sugli itinerari messi in sicurezza, questo compito viene assunto dai gestori della stazione sciistica che si premurano, se necessario, di chiudere piste o percorsi. Fuoripista spetta invece allo sciatore stimare il pericolo di un'eventuale slavina. Una cosa è certa: al di fuori degli itinerari demarcati è possibile sciare solo se forti di un'apposita formazione nonché esperienza nel valutare il rischio di valanga o se ci si aggrega a un gruppo accompagnato da una guida esperta.

Su un potenziale terreno valanghivo, la seguente attrezzatura di sicurezza è d'obbligo: localizzatore ARTVA, pala e sonda. Tutti i partecipanti devono saper utilizzare questi strumenti per evitare di perdere tempo prezioso nei casi più gravi.



|                      |                                | Padronanza dell'attrezzatura di sicurezza | Formazione/prevenzione valanghe |
|----------------------|--------------------------------|---|---------------------------------|
| Area controllata     | Discesa su pista               | Facoltativa                               | Facoltativa                     |
|                      | Salita su pista                | Facoltativa                               | Facoltativa                     |
|                      | Salita su itinerario sicuro    | Raccomandata                              | Facoltativa                     |
| Area non controllata | Salita su itinerario demarcato | Necessaria per tutti                      | Necessaria per i monitori       |
|                      | Discesa a bordo pista          | Necessaria per tutti                      | Necessaria per i monitori       |
|                      | Discesa fuoripista             | Necessaria per tutti                      | Necessaria per i monitori       |
|                      | Salita fuoripista              | Necessaria per tutti                      | Necessaria per i monitori       |

## Corsi di formazione G+S

G+S propone interessanti corsi di formazione per monitori nelle discipline [Sci escursionismo](#) e [Sci/Snowboard](#). Le attività, i corsi e i campi G+S con bambini e ragazzi sono direttamente sovvenzionati da G+S e contemplano anche la possibilità di noleggio del materiale.

### Sci e snowboard

I corsi di formazione G+S per lo sci e lo snowboard non includono alcuna formazione sulle valanghe. Pertanto i monitori di queste discipline possono condurre i gruppi fuoripista solo con pendenze moderate inferiori a 30° in prossimità delle piste, previo accordo con il servizio locale di manutenzione delle piste e di salvataggio.

### Sci escursionismo

#### Formazione di base: corso monitori G+S per sci escursionismo, durata 6 giorni

- Target: sci alpinisti attivi con almeno due anni di esperienza nello sci escursionismo privato
- Possibilità di lavorare come monitori nelle attività di sci escursionismo G+S per bambini e ragazzi

#### Formazione continua 1: corso di perfezionamento per capocorso G+S 1 per sci escursionismo, durata 6 giorni

- Target: monitori G+S di sci escursionismo attivi
- Possibilità di lavorare come monitori responsabili nelle attività di sci escursionismo G+S, al di fuori di creste e ghiacciai

#### Formazione continua 2: corso di perfezionamento per capocorso G+S 2 per sci escursionismo, durata 6 giorni

- Target: capicorso G+S 1 di sci escursionismo
- Possibilità di lavorare come monitori responsabili nelle attività di sci escursionismo G+S in alta montagna

**Possibilità di formazione continua nello sport di élite per atleti SkiMo attivi quale base per l'attività di allenatori.**

## Rispetto dei pericoli e della natura

Se le attività di sci escursionismo si svolgono in pista, si sale sempre in fila indiana a bordo pista, soprattutto nei punti ciechi. Questo consente di evitare collisioni con gli altri sciatori. Sciare al di fuori degli orari di apertura degli impianti è molto pericoloso a causa del distacco artificiale delle valanghe e della presenza di cavi d'acciaio non visibili per la preparazione delle piste.

Nell'ambito di tutte le attività di sci escursionismo occorre considerare altre fonti di pericolo, quali il rischio di caduta e di collisione con pietre e rocce non visibili (coperte) o alberi:

- Fuoripista è inoltre importante avere dimestichezza con i sistemi di orientamento usuali quali cartine, bussola e altimetro per evitare di perdersi.
- Occorre proteggersi dai raggi solari con occhiali da sci/da sole di buona qualità e con una buona aderenza e con crema solare e balsamo per le labbra;
- Dal freddo ci si protegge invece con un abbigliamento idoneo indossato a [cipolla](#).
- A seconda delle condizioni meteo e del terreno, occorre adeguare il tipo, la durata e il luogo dell'attività.

Sci e sci escursionismo sono attività che si svolgono all'aperto in mezzo alla natura. Una natura che condividiamo con numerose specie animali e vegetali, particolarmente sensibili nella rigida stagione invernale. Motivo per cui le regole di base della campagna «[Quattro regole per più natura](#)» vanno sempre rispettate:

- Rispettare le zone di tranquillità e i siti di protezione della fauna selvatica.
- Nel bosco utilizzare solo i sentieri e i percorsi segnalati.
- Evitare i margini boschivi e le superfici non innevate.
- Tenere i cani al guinzaglio, specialmente nel bosco.

### Ulteriori informazioni

- [Promemoria – Prevenzione degli infortuni nello sci-escursionismo](#)
- [Abbigliamento](#)
- [In armonia con la natura](#)
- [Sci escursionismo in pista](#) (solo in tedesco e in francese)
- [Envirotool CAS per la formazione ambientale](#) (solo in tedesco e in francese)

# Discipline e materiale

Lo sci escursionismo è una disciplina dalle numerose sfaccettature: l'aspetto centrale consiste nella salita con gli sci con pelli ai piedi utilizzando solo le proprie forze e nella discesa sciando. Il tutto in libertà, nella neve immacolata e in mezzo alla natura. Di seguito proponiamo una panoramica delle diverse discipline e del materiale specifico necessario.

## Attività e discipline

Gli sci escursionisti di stampo classico desiderano salire in vetta, approfittare di splendide discese, praticare uno sport di resistenza e godersi la natura invernale. Nello sci alpinismo i partecipanti si sfidano in diverse gare, cercando di raggiungere il traguardo nel minor tempo possibile. Nello sci escursionismo si distinguono le seguenti attività e discipline:

### Sci escursionismo classico (sport di massa)

- **Sci escursionismo in pieno inverno:** da dicembre a febbraio circa, lo sci escursionismo viene praticato su vette fino a 3000 m di altitudine. Le escursioni in pieno inverno sono caratterizzate da neve polverosa, situazioni valanghive complesse e la rinuncia a percorrere i ghiacciai. Queste escursioni sono spesso indicate anche per i principianti.
- **Sci escursionismo ad alta quota:** in primavera, da marzo a maggio circa, le condizioni climatiche e di innevamento sui ghiacciai sono particolarmente favorevoli per praticare escursioni in alta quota e raggiungere le vette più alte. Le classiche escursioni in questo periodo prevedono la partenza di buon mattino, poiché l'aumento delle temperature durante il giorno accresce il pericolo di valanghe e il manto nevoso tende a sciogliersi. Le escursioni ad alta quota presuppongono requisiti maggiori da parte degli sciatori e delle loro capacità di salita e di discesa. Spesso sono richieste anche tecniche di alpinismo quali salita con ramponi e corde.

### Freeride

- Con freeride s'intende lo sci fuoripista. Il divertimento consiste nella discesa in neve fresca (su piste non tracciate). In genere per la salita si utilizzano gli impianti delle stazioni sciistiche. Il freeride può essere praticato direttamente a bordo pista, nelle aree tra due piste o su terreni aperti non battuti, spesso raggiungibili con una più o meno lunga ascesa a partire dalla stazione a valle. Il passaggio allo sci escursionismo è una sorta di soluzione di continuità.

## Sci alpinismo (competizioni)

- **Individual race:** comprende almeno tre salite e discese e una parte percorsa con gli sci nello zaino. Il percorso prevede tra i 1600 e i 1900 metri di dislivello per un tempo di percorrenza di 1 ora e 30 fino a 1 ora e 45. → [Video](#)
- **Vertical race:** si gareggia su una sola salita e nessuna discesa. Tutta la gara viene effettuata con gli sci ai piedi (senza zaino). Si pratica individualmente con partenza in gruppo. Vince chi supera per primo la linea del traguardo.
- **Sprint race:** la disciplina raggruppa tutti gli aspetti dello sci alpinismo: risalita, sci nello zaino, discesa, nonché le manipolazioni tecniche nella zona di cambio e si svolge su percorso breve, che viene assolto in circa tre minuti. La risalita comprende salita con pelli, sci nello zaino e di inversioni e conduce alla zona di cambio, dove vengono tolte le pelli. La discesa si conclude superando la linea d'arrivo in pattinata. La modalità di competizione è la seguente: girone di qualifica individuale; i migliori accedono ai quarti di finale, poi alle semifinali e alla finale. Le gare della fase finale vedono la partecipazione di sei concorrenti contemporaneamente. → [Video](#)
- **Team race:** si partecipa a coppie. Il percorso è simile a quello della gara individuale ma con più di 2100 metri di dislivello. → [Video](#)
- **Relay race:** si svolge in squadre di due o quattro concorrenti con passaggio(i) di testimone. Il percorso comprende due salite e discese distinte, con una parte da percorrere a piedi nella seconda risalita per un totale di 150 metri di dislivello. Tutti i concorrenti devono completare l'intero percorso.

## Materiale

Per la pratica dello sci escursionismo sono necessari degli sci con attacchi da sci alpinismo, che con un meccanismo a scatto consentono di sollevare il tallone per camminare. Inoltre si utilizzano le pelli (originariamente di foca) che vengono applicate alla soletta degli sci in modo da gestire le salite senza il rischio di scivolamento e di rinculo. L'equipaggiamento da competizione nello sci alpinismo vanta un peso ridottissimo per migliorare la performance in salita (cfr. immagine sotto a destra). Recentemente è stato soggetto a un nuovo regolamento. Per il classico sci escursionismo, gli sci solitamente sono più larghi e pesanti e gli scarponi da sci più massicci per una migliore trasmissione della potenza, per aumentare il comfort e il divertimento in discesa.



| Equipaggiamento classico da sci escursionismo<br>(standard)           | Equipaggiamento da competizione<br>(secondo il regolamento) |
|---|---|
| Bastoni da sci*   | Bastoni da sci**  |
| Sci con attacchi da alpinismo e pelli*                                | Sci con attacchi da alpinismo e pelli più corte**           |
| Scarponi da sci   | Scarponi da sci**   |
| Ramponi* per evitare di scivolare sulla neve ghiacciata               |   |
| Sonda da neve*  | Sonda da neve   |
| Pala da neve*   | Pala da neve  |
| Localizzatore ARTVA*  | Localizzatore ARTVA   |
| Zaino   | Zaino**   |
| Casco (in discesa sempre più utilizzato)                              | Casco**   |
| Occhiali da sci e da sole*  | Occhiali da sole o da sci                                   |
| Kit di pronto soccorso*   | Coperta termica   |
| Smartphone e strumenti di orientamento (cartine, bussola e altimetro) | Carta d'identità  |
| Guanti  | Guanti  |
| Abbigliamento idoneo  | Pantaloni e giacca antivento                                |
| Viveri e bevande  |   |

\* disponibile tra il materiale a noleggio G+S per le attività G+S

\*\* disponibile presso SkiMoTour come attrezzatura in prova per lo sci alpinismo

**Osservazione:** al posto degli sci da escursionismo, tra il materiale a noleggio G+S è possibile noleggiare pelli e agganci per gli sci Secura-Fix da applicare tra gli scarponi e gli attacchi dei normali sci da sci alpino. Si tratta di una soluzione semplice che con pochi mezzi consente di sperimentare per la prima volta lo sci escursionismo. Per escursioni più lunghe, tuttavia, questa soluzione non è consigliata.

#### **SkiMoTour: sci alpinismo per i giovani**

SkiMoTour è l'abbreviazione di «Ski Mountaineering Tour» e consente ai giovani a partire dai 10 anni di scoprire lo sci alpinismo/escursionismo, disciplina che unisce resistenza in salita e agilità in discesa e soddisfa il desiderio di evasione nella natura innevata. Il progetto «SkiMoTour» del Club Alpino Svizzero CAS si rivolge ai responsabili dell'Organizzazione della gioventù del CAS, agli insegnanti e alle stazioni invernali che desiderano far conoscere lo sci alpinismo ai ragazzi dai 10 ai 20 anni. Il CAS può mettere a disposizione un rimorchio con l'attrezzatura necessaria. La supervisione è garantita da una persona competente in grado di iniziare i ragazzi a questa pratica sportiva e di controllare la sicurezza sul posto.

→ [Ulteriori informazioni](#) (in tedesco)

# Riscaldamento

Camminare per la prima volta con gli sci ai piedi può rivelarsi un'attività inusuale e sembrare difficile. Motivo per cui è importante che i partecipanti abbiano il tempo di abituarsi. Svolti su un terreno facile e con diversi compiti divertenti, gli esercizi di riscaldamento si prestano perfettamente a familiarizzare con il gesto. Gli ultimi tre esercizi proposti sono i più intensi.

## Facciamo conoscenza

L'obiettivo del gioco è di imparare a conoscersi stimolando delicatamente il sistema cardiovascolare e la coordinazione motoria.

Con gli sci ai piedi (modalità salita), i partecipanti si spostano su un terreno pianeggiante. Quando si incrociano, battono il cinque e dicono il loro nome.

### Varianti

- Anziché il proprio, dicono il nome del partecipante incrociato.
- Altre informazioni (età, domicilio, hobby ecc.).
- Scambiarsi uno sci (sempre in modalità salita), se gli attacchi lo permettono.
- Senza pelli, in modalità discesa, con un solo sci (monopattino).

### Più difficile

- Delimitare un'area (coni, paletti, zaini ecc.) imponendo ai partecipanti un cambio di direzione.
- Delimitare un'area in leggera pendenza.
- All'inizio dell'escursione: il partecipante in testa alla fila si posiziona accanto al percorso tracciato e si gira. Batte il cinque e dice i nomi di tutti i partecipanti della fila. Ruotare finché tutti i partecipanti hanno nominato una volta tutti gli altri.

**Modalità salita:** sci ai piedi, scarponi slacciati, talloniere aperte, pelli sotto gli sci.

**Modalità discesa:** sci ai piedi, scarponi chiusi, talloniere bloccate, senza pelli sotto gli sci.



**Terreno:** pianeggiante

**Materiale:** –

**Numero di partecipanti:** 6-12

**Svolgimento:** in gruppo

**Focus:** camminata

**Durata:** 10'

**Livello:** F1-F2

## Attivare il corpo e la mente

Attraverso questo gioco, i partecipanti scoprono le diverse tecniche dello sci escursionismo. Inoltre, mobilitano le articolazioni e migliorano la coordinazione motoria.

Con gli sci ai piedi (modalità salita) e i bastoni, i partecipanti si dispongono in cerchio. Sul posto, il monitore responsabile del gruppo mima e spiega le diverse tecniche: camminata, cambi, inversioni, discesa. I partecipanti riproducono i movimenti presentati dal monitore.

### Varianti

- Raccontare una gara di sci alpinismo (Patrouille des Glaciers, Pierre Menta ecc.) o un'escursione con gli sci (immaginaria o reale) in alta montagna.
- Simulare altri sport con gli sci ai piedi (ad es. tennis, nuoto, golf).

### Più difficile

- Illustrare un profilo di percorso con salite, discese e tracciato con gli sci in spalla che i partecipanti devono in seguito riprodurre.
- Mini percorso di sci escursionismo: su una piccola superficie, definire un tour con diverse tappe, incl. una salita in vetta. I partecipanti percorrono il tracciato in fila indiana, anche a coppie.



**Terreno:** pianeggiante

**Materiale:** –

**Numero di partecipanti:** 6-12

**Svolgimento:** in gruppo

**Focus:** cambi di assetto, inversioni

**Durata:** 10'

**Livello:** F1-F3

## Al lupo, al lupo!

Questo gioco attiva intensamente il sistema cardiovascolare e sviluppa la reattività.

Con gli sci ai piedi (modalità salita), delimitare un'area di gioco e scegliere un lupo tra i partecipanti. Il lupo si trova fuori dall'area, i compagni (le pecore) anche, ma dal lato opposto. Al segnale del lupo, le pecore attraversano il campo e il lupo fa lo stesso in senso inverso, cercando di prendere il maggior numero di pecore possibile toccandole con la mano. Le pecore catturate diventano lupo. Quando rimane in gioco una sola pecora, diventa lupo e il gioco ricomincia.

### Varianti

- Spostarsi con una sola pelle sotto uno sci (come su un monopattino).
- Spostarsi pattinando (skating), senza pelli sotto gli sci.

### Più difficile

- Le pecore non sono autorizzate a tornare indietro durante la traversata del campo.



**Terreno:** pianeggiante

**Materiale:** –

**Numero di partecipanti:** 8-12

**Svolgimento:** in gruppo

**Focus:** camminata

**Durata:** 10'

**Livello:** F2-T1

## Dieci passaggi

Classico gioco di riscaldamento, stimola lo spirito di squadra e il sistema cardiovascolare. Inoltre permette ai partecipanti di esercitare la camminata e le inversioni.

Con gli sci ai piedi (modalità salita), formare due squadre con lo stesso numero di partecipanti e, estraendo a sorte, stabilire quale delle due sarà per prima in possesso della palla. L'obiettivo del gioco è di compiere dieci passaggi consecutivi entro un'area delimitata. La palla non deve toccare terra né essere intercettata dalla squadra avversaria. In caso contrario si cambia campo. È consentito spostarsi con la palla in mano.

### Varianti

- Spostarsi con una sola pelle sotto uno sci (come su un monopattino).
- Spostarsi pattinando (skating), senza pelli sotto gli sci.

### Più difficile

- Non ripassare la palla al compagno di squadra che ha appena effettuato il passaggio.
- Definire una distanza minima tra compagni di squadra per potersi passare la palla.
- Far giocare più di due squadre contemporaneamente.



**Terreno:** pianeggiante

**Materiale:** una palla

**Numero di partecipanti:** 8-12

**Svolgimento:** in gruppo

**Focus:** camminata, inversioni

**Durata:** 10'

**Livello:** F3-T1

## Il gioco del fazzoletto

Questo gioco tradizionale si propone di stimolare il sistema cardiovascolare e la capacità di reazione nonché di familiarizzare con la tecnica di camminata.

Con gli sci ai piedi (modalità salita), i partecipanti sono disposti in cerchio, con lo sguardo rivolto verso l'interno. Uno dei ragazzi tiene una palla (anziché un fazzoletto) in mano e cammina all'esterno del cerchio. A un certo momento, posa discretamente la palla dietro la schiena di uno dei compagni in cerchio. Non appena se ne accorge, quest'ultimo prende la palla a cerca di catturare il primo giocatore, che deve fare un giro completo del cerchio senza essere preso. Se ci riesce prende il posto del suo inseguitore cui tocca posare la palla dietro un altro compagno. Altrimenti il gioco ricomincia come prima.



**Terreno:** pianeggiante

**Materiale:** una palla

**Numero di partecipanti:** 8-12

**Svolgimento:** in gruppo

**Focus:** camminata

**Durata:** 10'

**Livello:** F3-T1

# Tecnica di camminata

La giusta tecnica di camminata è quella che consente di risparmiare energie e aumenta il piacere dell'escursione. Adattando i movimenti al terreno, è infatti più facile spostarsi. E se verso la fine della salita vengono a mancare le forze, il ritmo del braccio consente di andare avanti.

## Il passo alternato

L'esecuzione dei movimenti prevede una spinta dinamica sulla gamba d'appoggio e un'oscillazione naturale braccio-gamba opposti. Una grande estensione e una forte accelerazione nella seconda parte del movimento del braccio supportano ulteriormente la spinta della gamba. La fase di scivolata alla fine di una falcata consente di aumentare la distanza percorsa. Meno è ripido il terreno, più sarà lunga la fase di scivolata.

### Sequenze del movimento



- Posizione di partenza: gamba d'appoggio flessa, gamba posteriore tesa, peso del corpo sulla gamba d'appoggio (fig. ①).
- Preparare la spinta flettendo la gamba d'appoggio e spostare il peso in avanti. Spingere la gamba posteriore in avanti (fig. ②).
- Effettuare un'estensione completa della gamba d'appoggio (articolazione del piede compresa). Concludere il movimento di bilanciamento dell'altra gamba in avanti e spostare il peso del corpo su quest'ultima, che diventerà la gamba d'appoggio (fig. ③).

**Osservazione:** non sollevare lo sci da terra durante tutto il movimento di spinta della gamba posteriore in avanti.

### Forme di esercizio

- Spostarsi con una sola pelle sotto uno sci (come su un monopattino).
- Camminare senza bastoni (→ per esercitare l'equilibrio, posizione centrale sullo sci) [cfr. video].
- Allungare il terzo passo («corto-corto-lungo», bloccare la posizione durante il terzo passo).
- Percorrere una distanza predefinita cercando di fare il minor numero di passi possibile.

### Più difficile

- Sommare il tempo in secondi e il numero di passi necessari per percorrere una distanza predefinita. Vince il partecipante con la somma inferiore.
- Camminare su un terreno leggermente in discesa.

**Terreno:** pianeggiante, leggera discesa

**Materiale:** –

**Numero di partecipanti:** indefinito

**Svolgimento:** individuale, a coppie, in gruppo

**Durata:** 10'

**Livello:** F3-T1

# Utilizzo dei bastoni

L'utilizzo consapevole dei bastoni contribuisce ad avanzare preservando energia. Mantenendo un ritmo regolare di oscillazione delle braccia, la velocità di spostamento rimane costante.

## Sequenze del movimento



- Piantare il bastone opposto all'altezza del piede della gamba d'appoggio (fig. ①).
- Durante la fase di trazione del braccio con il bastone piantato a terra, avviare l'oscillazione in avanti dell'altro braccio (fig. ②).
- Simultaneamente alla fase di spinta del braccio con il bastone piantato a terra, concludere il movimento di spostamento in avanti dell'altro braccio. (fig. ③).

**Osservazione:** il bastone è leggermente inclinato in avanti in modo che l'impugnatura del bastone piantato a terra sia di fronte alla rondella. Questo angolo tra il bastone e il suolo viene mantenuto per tutto il movimento.

### Nel dettaglio

- Per aumentare l'estensione dell'oscillazione, lasciare l'impugnatura del bastone alla fine del movimento (fig. a).



## Forme di esercizio

- Camminare senza bastoni per esercitare la coordinazione del movimento nell'ambito di un esercizio semplificato (cfr. video).
- In tandem: due partecipanti si spostano uno dietro l'altro, ognuno tenendo le estremità dei due bastoni (come le bielle di una locomotiva a vapore).
- In salita: tutti fissano un bastone allo zaino, e i bastoni restanti ruotano all'interno del gruppo (ad es. muovere i bastoni a destra all'indietro, quelli a sinistra in avanti). L'obiettivo è di sperimentare la differenza tra camminare con o senza bastoni. A cosa servono i bastoni?

### Più difficile

- Aumentare l'inclinazione della pendenza.

**Terreno:** pendenza da poco a molto ripida

**Materiale:** –

**Numero di partecipanti:** indefinito

**Svolgimento:** individuale, a coppie, in gruppo

**Durata:** 10'

**Livello:** F3-T1

# Ritmo

Il ritmo e la lunghezza del passo dipendono dall'inclinazione del terreno. Più la pendenza è elevata, più il ritmo sarà rapido e le falcate più corte. Variare questi due parametri consente di risparmiare energia e di evitare la monotonia del movimento.

## Forme di esercizio

- In salita: a coppie, la persona davanti indica il ritmo e lo cambia di continuo, quella dietro la imita (variante: il tempo rimane costante e il ritmo si adatta al terreno)
- In salita: delimitare un tratto da attraversare (circa 10 m): durante la prima attraversata percorrere il tratto con tanti passettini corti, nel secondo passaggio cercare di fare il minor numero di falcate possibili. Alla terza attraversata scegliere un ritmo rilassato che consenta di affrontare la salita comodamente.
- In salita: delimitare un tratto (circa 10 m): quanti passi sono «normali» per me? Cercare ogni volta di percorrere lo stesso tratto con due passi in meno.
- Definire il ritmo battendo le mani o a suon di musica. Con tutto il gruppo o a coppie: un partecipante stabilisce il ritmo e gli altri lo seguono.
- Predefinire la lunghezza dei passi: definire la posizione del piede/la lunghezza delle falcate con oggetti posti accanto al percorso tracciato.
- Durante un'escursione: in salita percorrere 10 secondi il più velocemente possibile, quindi riprendere un ritmo normale (esercizio indicato per stimolare i partecipanti più forti).



**Terreno:** pendenza da poco a molto ripida  
**Materiale:** –  
**Numero di partecipanti:** indefinito  
**Svolgimento:** individuale, a coppie, in gruppo  
**Durata:** 10'  
**Livello:** F3-T1

# Inversioni

Occorre saper gestire le inversioni in modo da effettuare cambi di direzione sicuri anche su terreni ripidi. Le inversioni si effettuano generalmente su pendii a partire dai 30° di pendenza.

## Sequenza dei movimenti (variante elementare)

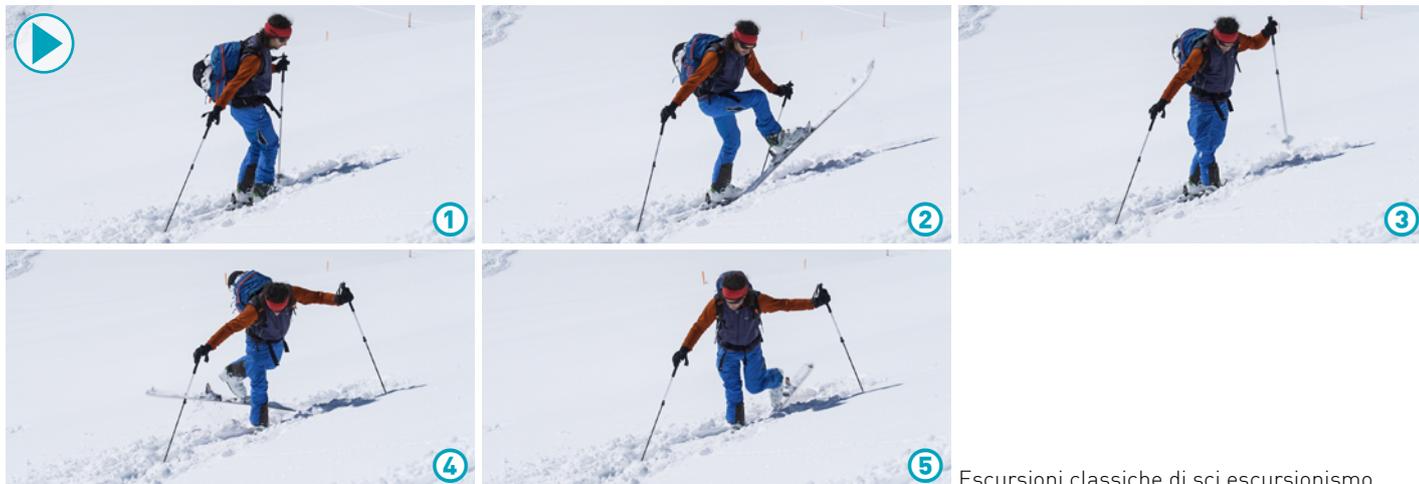
Questa variante funziona su tutti i terreni e deve essere assolutamente eseguita con dimestichezza nelle escursioni più impegnative.



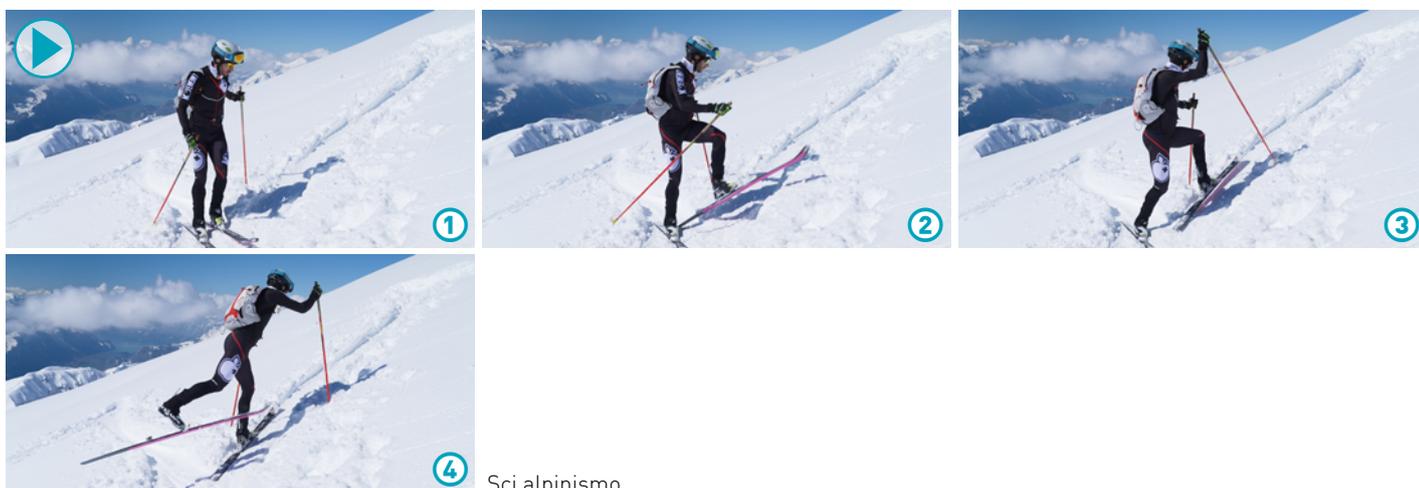
- Posizione stabile con bastone a monte piantato davanti fuori dall'area di rotazione dello sci interno (fig. ①).
- Far scivolare all'indietro lo sci a monte e ruotarlo (punta dello sci come asse di rotazione) (fig. ②).
- Piantare entrambi i bastoni a monte e caricare tutto il peso sugli stessi (fig. ③).
- Ruotare lo sci a valle dando un calcetto leggero con il tallone sul lato posteriore dell'attacco al momento di sollevarlo per facilitare la rotazione (fig. ④ e ⑤).

## Sequenza dei movimenti (avanzati)

Questa variante è più rapida e consente una virata più fluida. Può tuttavia essere eseguita solo su terreni moderatamente ripidi. In presenza di pendenze elevate o di ostacoli sul percorso (alberi, pietre ecc.), occorre utilizzare la variante elementare.



Escursioni classiche di sci escursionismo



Sci alpinismo

- Piantare il bastone a monte all'interno dell'area di rotazione sotto la traccia da seguire (fig. ①).
- Effettuare simultaneamente una rotazione della gamba a monte e del busto nella nuova direzione (lo sci interno passa davanti al corpo dall'alto e il secondo bastone segue il movimento di rotazione) (fig. ②).
- Piantare il bastone a valle all'esterno dell'area di rotazione, sopra la traccia da seguire (fig. ③).
- Effettuare una rotazione della gamba a valle nella nuova direzione (lo sci viene ruotato attorno alla punta) dando un leggero calcetto con il tallone sul lato posteriore dell'attacco per facilitare il sollevamento dello sci (fig. ④).

### Attenzione!

- Esercitarsi su terreni pianeggianti e non pericolosi.
- Non importa la velocità con cui si eseguono le inversioni, ma piuttosto la fluidità e la sicurezza dei movimenti.
- Mantenere le distanze tra i singoli sciatori per evitare tempi di attesa.
- Con le giuste tracce, le inversioni si possono evitare. Per esercitarle su terreni non pericolosi, si consiglia tuttavia di integrarle comunque nei percorsi tracciati.

## Suggerimenti e astuzie

Con i seguenti suggerimenti, i partecipanti riusciranno a eseguire inversioni perfette e sicure su ogni terreno.



**Posizione pericolosa con il peso spostato all'indietro:** subito dopo aver fatto ruotare il primo sci, entrambi i bastoni devono essere piantati a monte.



**Falcata troppo ampia:** subito dopo aver fatto ruotare il primo sci, le gambe vanno chiuse, altrimenti spostare il peso dallo sci a valle a quello a monte richiede uno sforzo eccessivo.



**Lo sci interno è in posizione troppo ripida:** subito dopo aver fatto ruotare il primo sci, entrambi gli sci devono essere posizionati parallelamente uno accanto all'altro e orizzontalmente al terreno.

## Forme di esercizio

- Percorso con inversioni su terreni non pericolosi (incl. superamento di ostacoli quali pietre, alberi, zaini ecc.).
- Chi riesce a fare il maggior numero di inversioni su un tratto predefinito?
- Svolgere dapprima il percorso con le inversioni normalmente, fare un secondo giro con un solo bastone e un terzo senza bastoni. Quindi discutere con il gruppo: «Che cosa cambia con e senza bastoni? Cosa occorre fare per mantenere la stabilità durante le inversioni anche senza bastoni? In che modo i bastoni possono fungere da supporto e rendere più sicura l'inversione?». Mettere in pratica quanto emerso dalla discussione.
- A coppie: il partner può dire «stop» in qualunque momento. L'obiettivo è di riuscire a mantenere l'equilibrio e a controllare il movimento durante l'esecuzione dell'inversione.
- A coppie: un partecipante è cieco, l'altro è la sua guida. Questo esercizio si propone di perfezionare la tecnica e l'equilibrio.

**Terreno:** pendenza moderata, superficie non pericolosa

**Materiale:** –

**Numero di partecipanti:** indefinito

**Svolgimento:** individuale

**Durata:** 20'

**Livello:** F1-T3

# Tecnica di cambio di assetto

Padroneggiare le diverse tecniche di cambio di assetto è indispensabile nelle gare di sci alpinismo, in quanto consente di guadagnare tempo prezioso. Durante un'escursione, il cronometro è ininfluenza, ma alcune astuzie tratte dalle tecniche di gara facilitano la vita.

A seconda del terreno, degli ostacoli e delle condizioni di innevamento, può capitare di dover adeguare l'assetto e le modalità di spostamento più o meno frequentemente.

## Proposte di esercizio e di gioco

Una volta acquisiti i diversi movimenti presentati di seguito (applicare e togliere le pelli, fissare e levare gli sci dallo zaino), è possibile combinarli in maniera ludica.

- Mini percorso di sci escursionismo con tutti i diversi cambi. Svolgere il percorso in successione, un partecipante dopo l'altro, a coppie a tempo o a staffetta su due percorsi identici.
- Suddividere un quadrato in 4 campi. A ogni passaggio al campo successivo eseguire un cambio.
- Percorso: i partecipanti hanno 30 minuti di tempo per allestire un percorso con il maggior numero di elementi possibili: ad es. una piccola pista/tratto da percorrere in pattinata/su cui non si possono utilizzare i bastoni/da percorrere a piedi con gli sci nello zaino/in cui utilizzare l'ARTVA alla fine del percorso...

Dopodiché devono svolgere il percorso (singolarmente, in piccoli gruppi o a staffetta): chi è più veloce? È possibile formare delle coppie in cui un partecipante fa il cieco e l'altro la guida o rispettivamente uno sciatore più esperto percorre il circuito con uno meno esperto e lo aiuta a eseguire i singoli esercizi.

# Levare le pelli

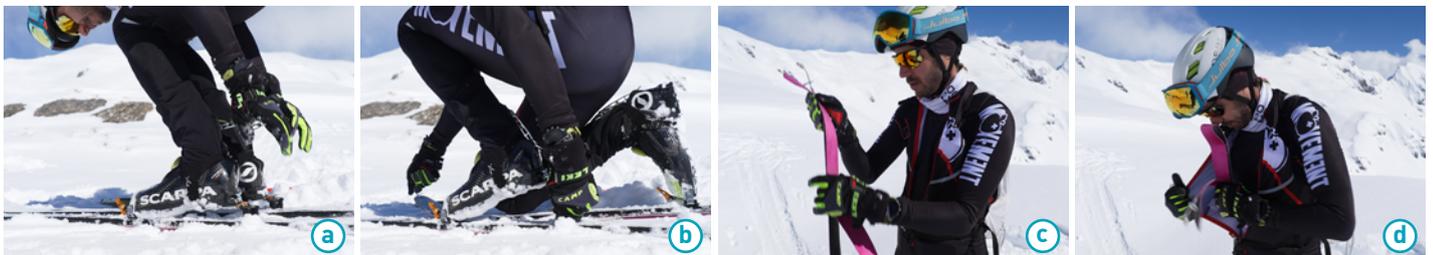
Durante la transizione dalla modalità salita alla modalità discesa si segue sempre lo stesso ordine: scarponi, attacchi, pelli.

## Sequenza dei movimenti



- Posare i bastoni a terra e allacciare gli scarponi (fig. ①).
- In posizione inginocchiata, sganciare la talloniera degli attacchi (fig. ②).
- Rialzarsi e levare le pelli una dopo l'altra (fig. ③).
- Posare una pelle sotto il braccio, piegare l'altra e riporla nella tuta/giacca, accanto al corpo (fig. ④).
- Prendere la pelle da sotto il braccio, piegarla e riporla nella tuta/giacca, accanto al corpo (fig. ⑤).
- Riprendere i bastoni.

## Nel dettaglio



- Allacciare gli scarponi simultaneamente (fig. a).
- Afferrare l'elastico della prima pelle con una mano e cambiare contemporaneamente la parte del tallone del secondo attacco con l'altra mano (fig. b).
- Quando si piega la pelle, lasciare una distanza di una decina di centimetri in modo da poterla scollare più facilmente (fig. c).
- Riporre la pelle con la parte collosa contro il corpo in modo da consentire alla colla di riscaldarsi e aderire meglio al momento dell'applicazione sugli sci (fig. d).

## Forme di esercizio

- Effettuare i cambi in coppia: uno aiuta l'altro a staccare le pelli per non dover levare gli sci. Questa forma di collaborazione si rivela utile quando la pelle è fissata davanti e dietro lo sci.

### Più difficile

- Effettuare il cambio a tempo.
- Effettuare il cambio ad occhi chiusi.

**Terreno:** pianeggiante

**Materiale:** –

**Numero di partecipanti:** indefinito

**Svolgimento:** individuale o a coppie

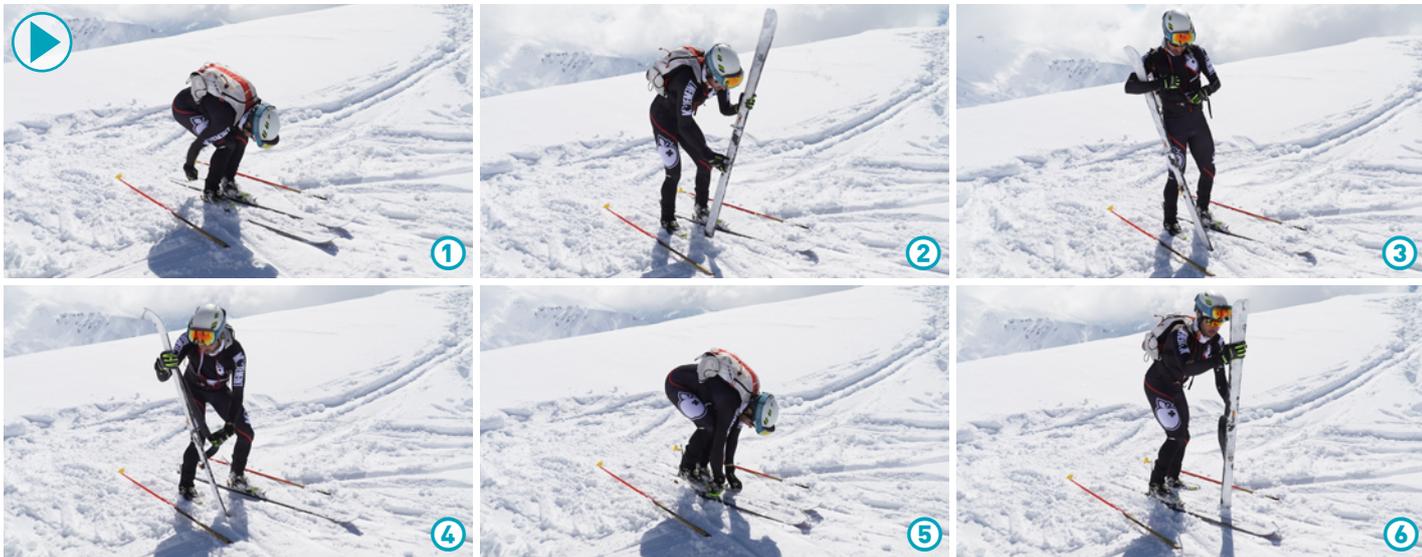
**Durata:** 5'

**Livello:** F1-T3

# Rimettere le pelli

La sequenza in cui il materiale viene manipolato durante la transizione dalla modalità discesa alla modalità salita è identica alla fase del levare le pelli: scarponi, attacchi, pelli.

## Sequenza dei movimenti



- Posare i bastoni a terra e slacciare gli scarponi (fig. ①).
- Prendere il primo sci e fissare la talloniera agli attacchi rialzandosi in piedi (fig. ②).
- Aprire la tuta/giacca e prendere la prima pelle (fig. ③).
- Spiegare e incollare la prima pelle (fig. ④).
- Infilare il primo sci, prendere il secondo, bloccare la talloniera dell'attacco alzandosi in piedi (fig. ⑤).
- Spiegare e incollare la seconda pelle (fig. ⑥).
- Infilare il secondo sci e riprendere i bastoni.

## Nel dettaglio



- Slacciare gli scarponi simultaneamente (fig. ③).
- Prima di incollare le pelli, pulire la soletta degli sci con le mani (fig. ④).
- Incollare le pelli controllando che il retro aderisca bene (fig. ⑤).

## Forme di esercizio

- Effettuare il cambio in coppia: uno aiuta l'altro durante una delle fasi per facilitare o accelerare l'operazione.

## Più difficile

- Effettuare il cambio a tempo.
- Effettuare il cambio ad occhi chiusi.

**Terreno:** pianeggiante

**Materiale:** –

**Numero di partecipanti:** indefinito

**Svolgimento:** individuale o a coppie

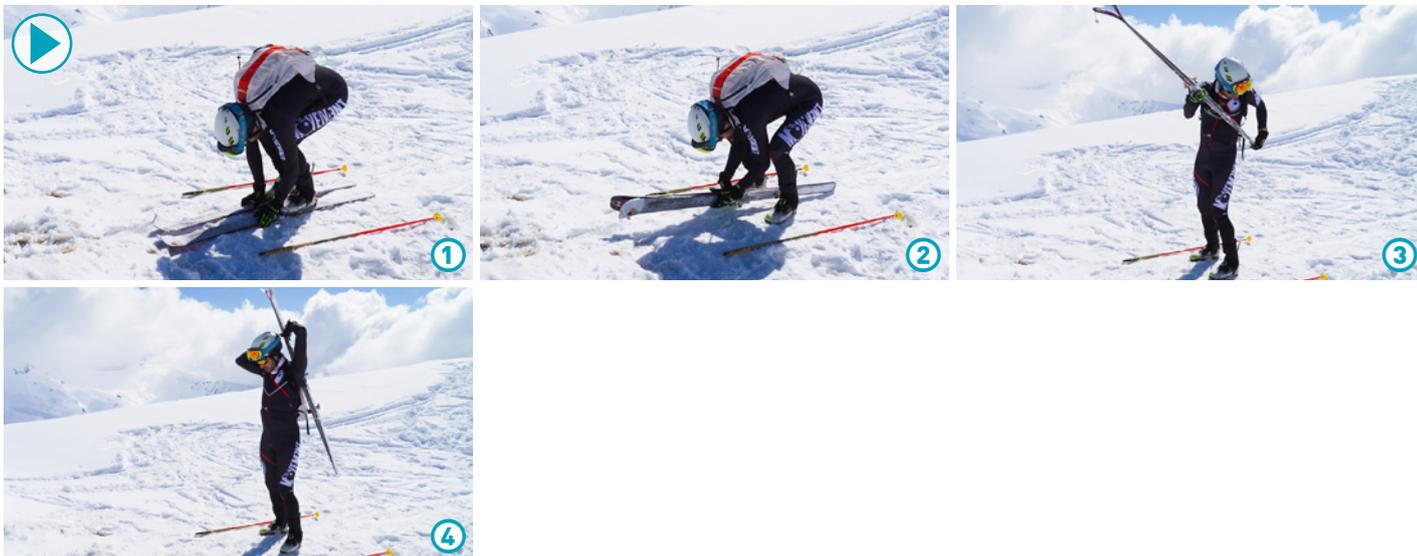
**Durata:** 5'

**Livello:** F1-T3

# Legare gli sci allo zaino

Quando la pendenza è troppo ripida, in salita occorre procedere a piedi. In questo caso è necessario fissare gli sci allo zaino senza levarselo. Se lo zaino non possiede un dispositivo di fissaggio specifico, una semplice astuzia consente comunque di legare gli sci.

## Sequenza dei movimenti



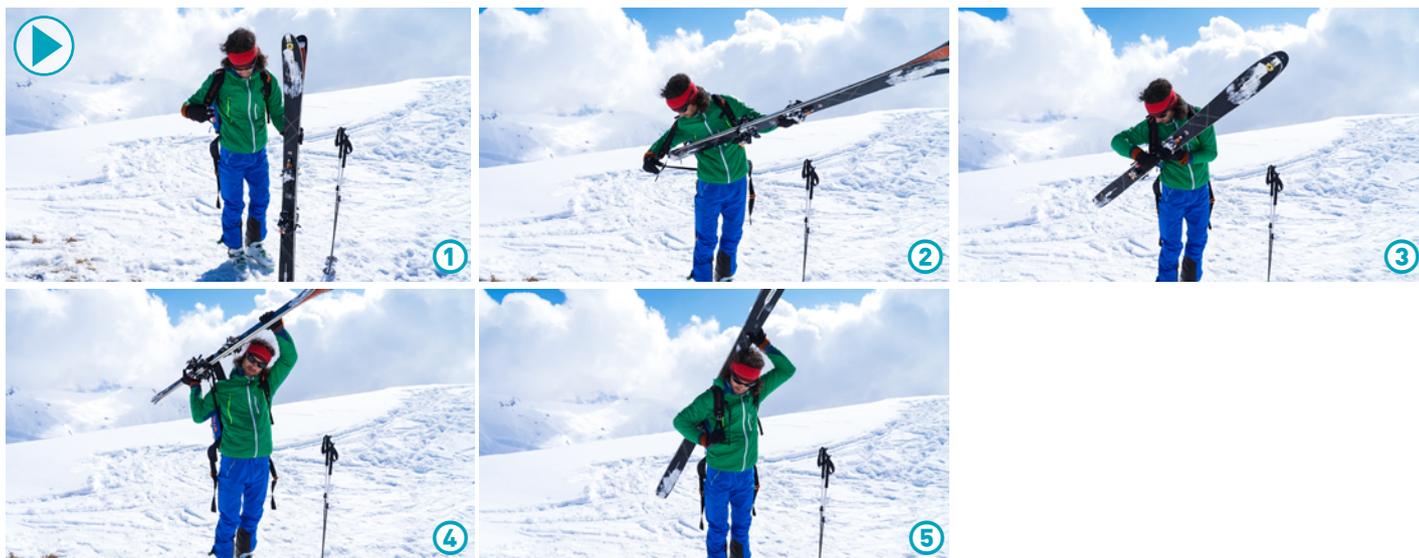
- Posare i bastoni a terra e levare i due sci contemporaneamente (fig. ①).
- Unire i due sci pelle contro pelle (fig. ②).
- Far passare la parte posteriore degli sci nella cinghia dello zaino (fig. ③).
- Fissare il gancio agli sci (fig. ③).
- Riprendere i bastoni

## Nel dettaglio

- Unire gli sci quando sono ancora a terra per facilitarne l'allineamento (fig. ②).



## Astuzia per zaini senza dispositivo di fissaggio specifico



- Allungare uno spallaccio dello zaino (fig. ①).
- Infilare le estremità degli sci nello spallaccio allungato (fig. ②), finché esso si trova tra i due componenti degli attacchi (fig. ③).
- Sistemare gli sci sotto gli spallacci sulle spalle (fig. ④).
- Stringere lo spallaccio precedentemente allungato (fig. ⑤).

**Osservazione:** con questo metodo, lo sci non è fissato in modo particolarmente sicuro allo zaino. A seconda della situazione e della durata, lo sci può essere fissato in modo più affidabile e confortevole con le cinghie previste allo scopo sullo zaino.

### Forme di esercizio

- Effettuare il cambio in coppia: uno aiuta l'altro durante una delle fasi per facilitare o accelerare l'operazione.

### Più difficile

- Effettuare il cambio a tempo.
- Effettuare il cambio ad occhi chiusi.

**Terreno:** pianeggiante

**Materiale:** –

**Numero di partecipanti:** indefinito

**Svolgimento:** individuale o a coppie

**Durata:** 5'

**Fasi:** F1-T3

# Infilare gli sci dopo averli portati in spalla

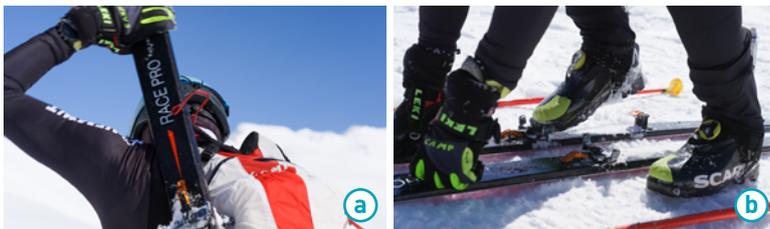
Una volta superata la parte ripida di una salita, si possono rimettere gli sci.

## Sequenza dei movimenti



- Posare i bastoni a terra.
- Aprire il gancio (fig. ①).
- Levare gli sci dalla cinghia dello zaino (fig. ② e ③).
- Posare simultaneamente i due sci piatti a terra (fig. ④).
- Infilare il primo sci e bloccare l'attacco (fig. ⑤).
- Infilare il secondo sci, bloccare l'attacco e riprendere i bastoni.

## Nel dettaglio



- Sganciare gli sci mediante una rotazione del polso per levarli dalla cinghia dello zaino con una mano sola (fig. ③).
- Tenere i due sci piatti al suolo per una maggiore stabilità mentre si indossano (fig. ⑤).

## Forme di esercizio

- Effettuare il cambio in coppia: uno aiuta l'altro durante una delle fasi per facilitare o accelerare l'operazione.

## Più difficile

- Effettuare il cambio a tempo.
- Effettuare il cambio ad occhi chiusi.

**Terreno:** pianeggiante

**Materiale:** –

**Numero di partecipanti:** indefinito

**Svolgimento:** individuale o a coppie

**Durata:** 5'

**Livello:** F1-T3

# Tecnica di discesa

I principi tecnici della discesa in neve fresca sono gli stessi di quelli su pista. Il segreto sta nel trovare un buon compromesso tra velocità adeguata e sforzo contenuto.

La posizione sugli sci è centrale. A seconda della neve, del terreno e del materiale, l'inclinazione in avanti e indietro degli sci sarà più o meno marcata. Dinamismo e stabilità del tronco consentono di trasmettere potenza agli sci. Distribuendo il peso su entrambi gli sci, si può ridurre temporaneamente il carico sulle gambe.

Variando il raggio delle curve, la velocità di discesa può essere controllata. Per le gare di sci alpinismo, l'obiettivo è di percorrere la discesa il più rapidamente possibile; si privilegia quindi la discesa diretta. Durante un'escursione sugli sci, il raggio delle curve va adattato a seconda del terreno, delle riserve di energia e delle condizioni della neve.

## Proposte di esercizio e di gioco

- In coppia: scendere parallelamente alla traccia segnata dal primo sciatore.
- In coppia: completare la traccia realizzata dal primo sciatore in modo da formare degli 8. Il secondo sciatore parte quando la traccia è completa (più facile) oppure segue il compagno (più difficile).
- In coppia: sciare uno dietro l'altro o uno accanto all'altro.
- Individuare gli ostacoli sul terreno (pietre, alberi, boschi) per definire la linea e il raggio delle curve.
- A seconda della pendenza, definire dove effettuare curve strette o ampie.
- Su una distanza predefinita, effettuare curve il più regolari e fluide possibili. Non importa il raggio di curvatura.
- Giocare a rincorrersi. Attenzione: è importante la scelta della pendenza per limitare il rischio di caduta e di collisione con gli ostacoli.



## Suggerimenti e astuzie

Sciare nella neve fresca presuppone una certa abilità tecnica. Se le condizioni della neve sono difficili, le gambe sono stanche dopo la salita o lo zaino più pesante del previsto, i seguenti suggerimenti possono aiutare a godersi maggiormente la discesa:

- **Esercitarsi in pista/nel comprensorio sciistico:** nei comprensori sciistici vi sono le condizioni ideali e più semplici per imparare a sciare nella neve fresca. Le diverse forme di esercizio possono essere assimilate in pista e poi praticate nella neve fresca a bordo pista. La pendenza e le dimensioni del pendio possono essere adeguate alle capacità dei partecipanti. Inoltre la salita con gli impianti consente di esercitarsi ad alta quota senza dover superare salite faticose.
- **Curve:** la classica estensione utilizzando il bastone, aiuta nell'esecuzione della curva. Partire con le ginocchia flesse, stendere le braccia, dirigere il busto a valle e puntare il bastone al centro della curva. Metafore utili: inclinare una carriola al centro di un arco/tenere un cane al guinzaglio: il cane cammina sempre a valle e al momento di curvare deve trovarsi davanti alla punta degli sci.
- **Controllo della velocità:** con un po' di velocità e dinamismo, curvare è più facile. Per garantire un'esecuzione pulita dei movimenti, conviene esercitarsi su terreni moderatamente ripidi, in modo che i partecipanti si sentano sicuri. L'obiettivo è riuscire a eseguire diverse curve in successione, senza dover fare delle diagonali per rallentare. In curva la velocità va controllata: ampio raggio di curvatura = veloce/corto raggio = lento.
- **Peso in avanti:** caricando il peso all'indietro, è impossibile controllare gli sci. All'inizio della curva premere la tibia contro lo scarpone.

## Manuale d'insegnamento

Il [volume 2 «Ski» del manuale «Sports de neige en Suisse»](#) pubblicato da Swiss Snowsports Association (SSSA) in collaborazione con Gioventù+Sport e Swiss-Ski, presenta informazioni più approfondite sulla tecnica di discesa, con numerose sequenze di immagini, descrizioni dei movimenti ed esempi di esercizi per tutti i livelli di apprendimento.

# Giochi e varianti di competizione

È facile percepire l'adrenalina che può procurare una gara di sci alpinismo. Questi tre giochi si ispirano alle varianti di competizione dello sci alpinismo e si possono svolgere individualmente o a squadre. Divertimento garantito!

## Sprint

Lo sprint si svolge su un percorso breve che impone l'uso di tutti gli aspetti tecnici dello sci alpinismo. A seconda del livello dei partecipanti, un giro può durare da due a dieci minuti.

Il percorso viene effettuato individualmente.

- Prima parte: sci ai piedi con assetto in modalità salita.
- Seconda parte: sci in spalla fissati allo zaino.
- Terza parte: di nuovo sci ai piedi con assetto in modalità salita.
- Quarta parte: rimozione delle pelli e discesa con porte da slalom, salti e curve o semplicemente bandierine per indicare la direzione.
- Arrivo in pattinata o con le pelli sotto gli sci.

### Osservazioni

- Optare per partenza in massa o scaglionata in base al livello dei partecipanti e alle dimensioni del gruppo.
- Idealmente l'ultima parte del percorso dovrebbe essere in leggera salita per limitare la velocità all'arrivo.

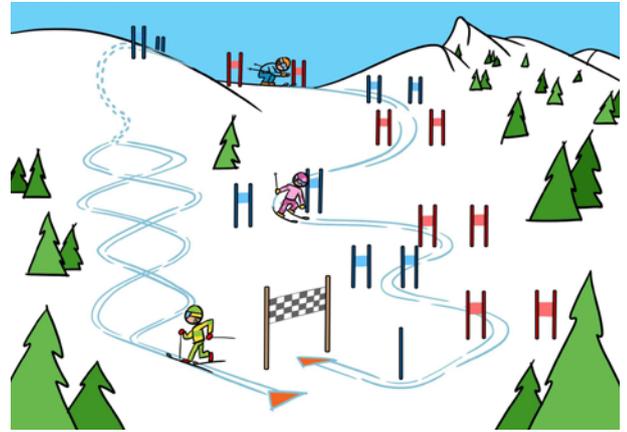
### Varianti

- Effettuare il percorso in coppia e aiutarsi durante i cambi.
- Effettuare lo sprint come gara individuale o a coppie.

### Più difficile

- Integrare delle inversioni nelle parti in salita con gli sci ai piedi.

**Osservazione:** optare per partenza in massa o scaglionata in base al livello dei partecipanti e alle dimensioni del gruppo.



**Terreno:** da poco ripido a ripido (con transizioni)

**Materiale:** demarcazioni del percorso (bandierine, paletti, porte da slalom), eventualmente cronometro

**Numero di partecipanti:** 6-12

**Svolgimento:** individuale, a coppie, in gruppo

**Focus:** tutte le tecniche (camminata, cambi di assetto, discesa)

**Durata:** 15'-2 ore

**Livello:** F3-T3

## Staffetta 1

Il percorso di sprint è indicato anche per una gara a staffetta. Cronometrata o meno.

Formare delle squadre da quattro. Il primo sciatore effettua il percorso completo, passa il testimone al secondo e via di seguito.

### Variante

- «Staffetta 4x100»: collocare uno sciatore alla partenza delle quattro parti del percorso. Ognuno percorre il proprio tratto e passa il testimone. Ripetere l'esercizio in modo che ogni partecipante svolga tutti i tratti del percorso (integrare una pausa tra ogni giro).

**Osservazione:** il tipo di partenza – in massa o scaglionato – dipende dal livello dei partecipanti e dall'obiettivo dell'esercizio.



**Terreno:** da poco ripido a ripido (con transizioni)

**Materiale:** demarcazioni del percorso (bandierine, paletti, porte da slalom) eventualmente cronometro

**Numero di partecipanti:** 6-12

**Svolgimento:** individuale, a coppie, in gruppo

**Focus:** tutte le tecniche (camminata, cambi di assetto, discesa)

**Durata:** 15'-2 ore

**Livello:** F3-T3

## Staffetta 2

Queste gare stimolano il sistema cardiovascolare e richiedono l'uso delle diverse tecniche a tempo. Possono anche essere proposte durante il riscaldamento.

Formare delle squadre con lo stesso numero di partecipanti. Tutti i partecipanti hanno gli sci ai piedi, in modalità salita. Al segnale il primo sciatore di ogni squadra effettua il tragitto avanti e indietro e passa il testimone. E via di seguito. Se una o più squadre hanno un partecipante in meno, uno degli altri dovrà effettuare il percorso due volte.

### Varianti

- Spostarsi con una sola pelle sotto uno dei due sci (come su un monopattino).
- Invertire gli sci alla fine dell'andata del percorso.
- Spostarsi pattinando (skating) senza pelli sotto gli sci.

### Più difficile

- Depositare inizialmente i propri effetti dall'altra parte del percorso. Prendere un pezzo dell'equipaggiamento a ogni passaggio.
- Percorrere l'andata con gli sci ai piedi e il ritorno con gli sci fissati allo zaino. O viceversa.
- Percorrere l'andata con le pelli e il ritorno pattinando (skating). O viceversa.



**Terreno:** pianeggiante

**Materiale:** –

**Numero di partecipanti:** 6-12

**Svolgimento:** in gruppo

**Focus:** tecniche di camminata e cambi di assetto

**Durata:** 10'

**Livello:** F3-T1

# Consigli metodologici per la formazione sulle valanghe

In questo capitolo vengono presentati alcuni suggerimenti e moduli di apprendimento metodologici per i corsi di formazione sulle valanghe, senza pretese di esaustività. Si tratta, come detto, di suggerimenti ed esercizi e non di una formazione completa e si rivolgono a monitori e responsabili che già possiedono conoscenze in questo ambito e desiderano istruire i partecipanti ai corsi. A ciò si aggiungono due consigli sulla formazione ambientale.

## Principi metodologici

Il set di carte G+S «Buone attività G+S – Trasmettere» promuove un elevato standard metodologico. Cercare di integrare alcuni dei seguenti consigli nelle lezioni.



### **Instaurare un ambiente favorevole all'apprendimento**

- Si impara meglio e più facilmente quando ci si sente a proprio agio
- Apprezzamento e rispetto
- Partecipazione alle decisioni



### **Definire obiettivi di apprendimento prioritari e creare una struttura**

- Meglio meno! → definire obiettivi prioritari
- Inserire i contenuti in una struttura logica
- Dal più facile al più difficile, dal noto all'ignoto



### **Dirigere un gruppo in modo sicuro ed efficace**

- Gli errori fanno parte del processo di apprendimento → creare un ambiente d'apprendimento tollerante verso gli errori
- Elevata efficienza → cercare sempre di tenere occupati tutti i partecipanti
- Comunicare regole chiare



### **Assegnare compiti interessanti e trasmettere dei feedback**

- Definire compiti stimolanti e interessanti senza sovraccaricare i partecipanti
- Riscontri immediati, sinceri e costruttivi risultano motivanti

**Ulteriori informazioni:** [Settore di attività Trasmettere di G+S.](#)

# Prevenzione delle valanghe

## Area di distacco delle valanghe

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Obiettivo</b>      | I partecipanti confrontano la loro sensibilità nonché capacità di valutare le aree di distacco delle valanghe con i dati modello della carta tematica dei terreni valanghivi (carte CAT).   |
| <b>Terreno</b>        | Ai piedi o nell'area di distacco di potenziali versanti valanghivi. Attenzione al pericolo di valanghe!   |
| <b>Contenuto</b>      | <ol style="list-style-type: none"><li>1. A ogni piccolo gruppo viene assegnato un pendio.</li><li>2. Con i bastoni da sci demarcare l'area di distacco massimo stimata sul pendio assegnato.</li><li>3. Demarcare l'area di distacco modellata secondo le cartine CAT su WhiteRisk sul terreno.</li><li>4. Discussione di gruppo e presentazione delle singole stime.</li></ol> |
| <b>Documentazione</b> | App per smartphone «WhiteRisk» ( <a href="#">App Store</a> o <a href="#">Google Play</a> )  |
| <b>Varianti</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Oltre all'area di distacco, demarcare una zona da cui è considerato possibile un distacco a distanza.</li><li>• Disegnare una traccia lungo il contorno dell'area di distacco nel terreno.</li><li>• Con o senza funzione GPS attivata.</li></ul>   |



## Percorso delle pendenze

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Obiettivo</b>      | I partecipanti sperimentano i diversi livelli di pendenza e confrontano le loro stime con le misurazioni.  |
| <b>Terreno</b>        | Terreno eterogeneo con piccole pendenze diverse su aree ristrette. Attenzione al pericolo di valanghe!   |
| <b>Contenuto</b>      | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tracciare un percorso con pendenze molto diverse tra loro.</li><li>2. I partecipanti effettuano il percorso e stimano le diverse pendenze (ev. svolgere il percorso più volte).</li><li>3. I partecipanti misurano la pendenza in alcuni punti predefiniti e paragonano la misurazione alla loro stima.</li><li>4. Effettuare il percorso in gruppo. Il percorso viene suddiviso in classi di pendenza (ad es. meno del 30°, 30-35°, 35-40°, più del 40°). Insieme accordarsi sui limiti approssimativi tra le diverse aree con pendenze differenti. In caso di dubbio procedere a una seconda misurazione.</li></ol> |
| <b>Documentazione</b> | <a href="#">Opuscolo «Attenzione valanghe»</a> (pdf)   |
| <b>Varianti</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Svolgere il percorso singolarmente o in piccoli gruppi.</li><li>• Utilizzare diversi metodi di misurazione: pendolo, bussola, smartphone ecc.</li></ul>  |



# Soccorso in caso di valanghe

## 15 minuti di istruzione ARTVA

|                       |  |   |
|-----------------------|--|---|
| <b>Obiettivo</b>      | I partecipanti seguono una breve introduzione all'uso dell'apparecchio di ricerca in valanga ARTVA secondo il metodo «Learning-by-doing». Questo metodo è utile per rinfrescare le competenze del gruppo in materia di ARTVA all'inizio di un'escursione, quando non si vuole perdere troppo tempo nell'ambito di una formazione (compromesso: tempo di formazione limitato VS Sicurezza) o come parte integrante di una lezione sull'ARTVA.   |  |
| <b>Terreno</b>        | Pianeggiante senza grandi ostacoli. Attenzione al pericolo di valanghe, gli ARTVA durante l'esercizio sono spenti!   |   |
| <b>Contenuto</b>      | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Il monitor nasconde gli ARTVA regolati su TRASMISSIONE sotto la superficie nevosa con l'antenna posta orizzontalmente.</li><li>2. Insieme si esercitano le manipolazioni di base (ogni partecipante con il proprio apparecchio): OFF – TRASMISSIONE – RICERCA</li><li>3. Insieme si cerca l'apparecchio nascosto; tutti i partecipanti seguono il proprio apparecchio su RICERCA. Il monitor fornisce man mano le indicazioni, soprattutto nell'ambito del passaggio alla fase successiva di ricerca. Presentare l'esempio del cosiddetto Airport-Approach con le diverse fasi di ricerca: ricerca del primo segnale, ricerca sommaria, ricerca fine, localizzazione.</li></ol> |   |
| <b>Documentazione</b> | <a href="#">Opuscolo «Incidente da valanga»</a> [pdf]  |   |
| <b>Variante</b>       | Variare i contenuti secondo il livello del gruppo: tralasciare la ricerca a croce durante la fase di ricerca fine o semplicemente parlarne/tralasciare la funzione marcatura/seppellimento profondo o semplicemente parlarne/ecc.  |   |

## Localizzazione

|                       |   |   |
|-----------------------|---|---|
| <b>Obiettivi</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Dopo la lezione tutti i partecipanti sono in grado di localizzare con precisione una potenziale vittima di valanghe.</li><li>• Eliminare la paura di ferire la vittima durante la localizzazione.</li></ul>   |  |
| <b>Terreno</b>        | Muro o cumulo di neve, sporgenza o simile.  |   |
| <b>Contenuto</b>      | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Dentro un cumulo di neve, lateralmente viene scavata una grotta, grande a sufficienza per contenere una persona.</li><li>2. La presunta vittima si sdraia nella nicchia e si protegge il viso, ad es. con una pala da neve.</li><li>3. Il soccorritore sta sul muro di neve e con la sonda cerca di localizzare la persona sepolta nella neve. Controllare di mantenere la spirale di ricerca ad angolo retto, la sonda è perpendicolare rispetto alla superficie del terreno.</li><li>4. Invertire i ruoli: tutti i partecipanti devono poter rivestire entrambi i ruoli.</li></ol> |   |
| <b>Documentazione</b> | <a href="#">Opuscolo «Incidente da valanga»</a> [pdf]   |   |
| <b>Variante</b>       | –   |   |

# Programmazione delle escursioni/Orientamento

## Formare dei cumuli di neve e colorarli

|                       |   |   |
|-----------------------|---|---|
| <b>Obiettivi</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Trasferendo l'immagine cartografica su un modello tridimensionale di neve si insegna la lettura delle cartine.</li><li>• Riconoscere le correlazioni rilevanti per le valanghe sul proprio modello di terreno.</li></ul>  |  |
| <b>Terreno</b>        | Ovunque vi sia neve...  |   |
| <b>Contenuto</b>      | <ol style="list-style-type: none"><li>1. In piccoli gruppi i partecipanti riproducono una montagna di neve (ad es. una montagna simile a quella affrontata durante un'escursione, quella da affrontare il giorno successivo o una a caso).</li><li>2. Con diversi colori alimentari (diluiti in acqua in modo che bastino per tutti), i ragazzi devono evidenziare gli aspetti rilevanti per le valanghe. Ad esempio:<ul style="list-style-type: none"><li>• percorso in salita, punti chiave e decisivi (possono anche essere demarcati con fili d'erba o spago)</li><li>• pendenze superiori ai 30°</li><li>• zone centrali secondo il bollettino delle valanghe</li><li>• aree di distacco delle valanghe</li><li>• ecc.</li></ul></li><li>3. Condividere i modelli di neve in gruppo.</li></ol> |   |
| <b>Documentazione</b> | –   |   |
| <b>Variante</b>       | Variare i contenuti in base al livello del gruppo.  |   |

## Scrivere i nomi delle aree geografiche sulla neve

|                       |   |   |
|-----------------------|---|---|
| <b>Obiettivi</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Insegnare a leggere le carte lavorando con precisione con le stesse.</li><li>• Lavoro di gruppo per rafforzare il tessuto sociale.</li></ul>  |  |
| <b>Terreno</b>        | In genere ovunque, idealmente in un luogo visibile successivamente da un punto più alto (ad es. dalla vetta della prossima escursione?).  |   |
| <b>Contenuto</b>      | In (piccoli) gruppi riprodurre sulla neve i nomi delle aree geografiche, i simboli, i segni in scala realistica, nel luogo esatto con il giusto orientamento. Controllare che piccole tracce inutili non rovinino l'immagine. |   |
| <b>Documentazione</b> | <a href="#">Opuscolo «Lettura delle carte» di Swisstopo</a> (pdf)   |   |
| <b>Variante</b>       | –   |   |

# Fattore umano

## Ripartizione dei ruoli

|                       |   |   |
|-----------------------|---|---|
| <b>Obiettivi</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Attraverso diversi ruoli assegnati ai partecipanti, si esaminano le decisioni del gruppo da diversi punti di vista e si consolida la figura del monitore.</li><li>• Si incentiva la partecipazione di tutti.</li></ul>  |  |
| <b>Terreno</b>        | Ovunque   |   |
| <b>Contenuto</b>      | <ol style="list-style-type: none"><li>1. A ogni partecipante viene assegnato un ruolo (ad es. un fattore dello strumento di controllo per gruppi SOCIAL, un colore secondo la teoria di pensiero dei 6 cappelli ecc.).</li><li>2. Non appena un partecipante nel proprio ruolo fa un'osservazione importante o individua un problema, lo condivide con tutto il gruppo.</li></ol>   |   |
| <b>Documentazione</b> | <a href="#">6-Farben-Denken</a> (pdf – in tedesco), <a href="#">SOCIAL</a> (pdf – in tedesco)   |   |
| <b>Varianti</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Nelle situazioni decisive: tutti condividono il punto di vista secondo il proprio ruolo all'interno del gruppo. Il monitore prende la decisione tenendo conto di tutte le osservazioni.</li><li>• SOCIAL: se un partecipante nota un problema nel proprio ambito tematico, dice a voce alta «SOCIAL» e il resto del gruppo cerca di scoprire di che problema si tratta.</li></ul> |   |

## Curva del rischio/situazione di massimo pericolo

|                       |  |   |
|-----------------------|--|---|
| <b>Obiettivo</b>      | La consapevolezza del proprio comportamento nei confronti delle situazioni a rischio e della percezione del pericolo deve essere consolidata.  |  |
| <b>Terreno</b>        | Ovunque. Ad esempio durante la riflessione di gruppo della giornata.   |   |
| <b>Contenuto</b>      | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tutti i partecipanti delineano un andamento del rischio individuale relativo all'escursione appena conclusa.</li><li>2. Confronto delle curve di rischio e scambio di opinioni all'interno del gruppo.</li><li>3. Tutti i partecipanti riflettono sulla situazione più pericolosa che personalmente hanno vissuto durante l'attività del giorno.</li><li>4. Condividere la situazione di massimo pericolo con il gruppo e cercare insieme misure per poter in futuro affrontare una situazione identica con un rischio inferiore.</li></ol> |   |
| <b>Documentazione</b> | <a href="#">Leporello G+S «Il fattore umano»</a> (pdf)   |   |
| <b>Variante</b>       | Anziché lavorare in piccoli gruppi, una persona con più esperienza lavora con una meno esperta.  |   |

# Formazione ambientale

## Animali di montagna in inverno

|                       |  |   |
|-----------------------|--|---|
| <b>Obiettivo</b>      | Sensibilizzazione dei partecipanti nei confronti degli animali selvatici da proteggere e del proprio comportamento.  |  |
| <b>Terreno</b>        | Ovunque  |   |
| <b>Contenuto</b>      | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Ogni piccolo gruppo riceve la scheda di un animale e impara a conoscerlo.</li><li>2. Quando durante un'escursione si incontra un'impronta o un animale, il gruppetto interessato presenta a tutti l'animale raffigurato sulla propria scheda.</li><li>3. Moderare la discussione conclusiva all'interno del gruppo:<br/>«Con la nostra presenza/il nostro comportamento disturbiamo questo animale?»<ul style="list-style-type: none"><li>• No: «Perché no? Abbiamo già preso provvedimenti particolari per evitarlo?»</li><li>• Sì: «In che modo possiamo limitare il disturbo?»</li></ul></li></ol> |   |
| <b>Documentazione</b> | <a href="#">EnviroTool «Tiertafeln – Alpentiere im Winter»</a> (pdf – in tedesco)  |   |
| <b>Variante</b>       | –  |   |

## Sport invernale sostenibile

|                       |  |  |
|-----------------------|--|--|
| <b>Obiettivo</b>      | Riflessione e sensibilizzazione nei confronti delle ripercussioni ambientali che può avere il nostro comportamento durante la pratica di uno sport alpino.   |  |
| <b>Terreno</b>        | Ovunque  |  |
| <b>Contenuto</b>      | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tutti i partecipanti dovrebbero riflettere sull'impatto ambientale del proprio sport.</li><li>2. Prendere nota delle parole chiave all'interno del gruppo.</li><li>3. In piccoli gruppi tradurre in parole chiave misure concrete che possono ridurre gli influssi negativi sull'ambiente di un'attività sportiva alpina.</li><li>4. Condividere e discutere proposte di misure all'interno del gruppo.</li></ol> |  |
| <b>Documentazione</b> | <a href="#">EnviroTool «Nachhaltiger Bergsport»</a> (pdf – in tedesco)   |  |
| <b>Variante</b>       | –  |  |

# Informazioni

## Bibliografia

- Harvey, S., Rhyner, H., Schweizer, J. (2012). Lawinenkunde: Praxiswissen für Einsteiger und Profis zu Gefahren, Risiken und Strategien. München: Bruckmann
- Winkler, K., Brehm, H.-P., Haltmeier, J. (2018). Bergsport Winter: Technik/Taktik/Sicherheit. Bern: SAC Verlag.

## Download

- [Tema del mese 10/2020 «Best Practice Nordic» \(pdf\)](#)

## Link

- Club Alpino Svizzero CAS: [www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch)
- White Risk: [www.whiterisk.ch](http://www.whiterisk.ch)

## Non vi basta?

In genere, dopo un primo approccio con questo sport, si desidera andare oltre. Motivo per cui vi elenchiamo varie possibilità di praticare lo sci escursionismo nell'ambito di tour accompagnati e vi mostriamo offerte di allenamento e di formazione continua.

- **Campi di sci escursionismo:** numerose scuole durante le vacanze offrono campi di sci escursionismo in cui vivere settimane sportive intense sotto l'egida di monitori esperti.
- **Sci escursionismo nelle sezioni del CAS e di altre associazioni:** le [111 sezioni regionali](#) del Club Alpino Svizzero offrono interessanti programmi di escursioni. Le [sezioni giovanili](#) dei vari gruppi propongono lo sci escursionismo anche a bambini e ragazzi dai 10 ai 22 anni nell'ambito delle attività di G+S.
- **Monitori/allenatori di sci escursionismo:** il programma di formazione di G+S (cfr. pag. 3) mette a disposizione sci escursionisti esperti che possono accompagnare bambini e ragazzi nelle attività di sci escursionismo, nonché un programma di formazione su più livelli (cfr. pag.). Inoltre, il CAS offre corsi di formazione per capigita CAS nell'ambito dello sci escursionismo.
- **Centri regionali SkiMo:** chi desidera sperimentare l'allenamento e la competizione nello sci alpinismo, presso i [3 centri regionali SkiMo](#) del Club Alpino Svizzero troverà il giusto supporto.
- **Squadra nazionale SkiMo:** i migliori e più talentuosi giovani atleti dei centri regionali potranno entrare a far parte della [squadra nazionale](#) giovani promesse, élite e U23 del Club Alpino Svizzero, dove verranno seguiti e incoraggiati al meglio.

## Partner



Per questo tema del mese

Schweizer Alpen-Club SAC  
Club Alpin Suisse  
Club Alpino Svizzero  
Club Alpin Svizzer



## Impressum

**Editore:** Ufficio federale dello sport UFSP0,  
2532 Macolin

**Autori:** Christian Haug, responsabile della formazione G+S Alpinismo e Sci escursionismo presso il Club Alpino Svizzero CAS e guida di montagna, Malik Fatnassi, responsabile sport di prestazione sci alpinismo presso il Club Alpino Svizzera CAS ed esperto G+S Sci escursionismo

**Redazione:** [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch)

**Traduzione:** Sabrina Caccia

**Disegni:** Rainer Benz, [comic-cartoon.ch](http://comic-cartoon.ch)

**Video e immagini:** [Halsundeinbruch Film](#) (produzione),  
Ufficio federale dello sport UFSP0 (post produzione)

**Layout:** Ufficio federale dello sport UFSP0