SESSIONS D'INICIACIÓ A L'ESCALADA 26-27

Activitat **exclusiva per a persones abonades**: **GRATUÏTA**

Sessió per assolir uns coneixements bàsics de tècnica i seguretat per començar a fer aquesta activitat pel teu compte i sempre acompanyat/da de persones experimentades.

Fer aquesta sessió és **imprescindible*** per poder accedir a l'activitat dirigida d'ESCALADA PERFECCIONAMENT (que podràs reservar a l'horari de classes dirigides de DEPORSITE).

OBJECTIUS:

- Adquirir el coneixement mínim de tècnica i seguretat per disposar de l'autonomia necessària per introduir-te en l'activitat.

- Donar a conèixer i/o millorar els recursos personals per afrontar reptes d'escalada en roca.

CALENDARI CURS 2026-27	**DATA**	**HORA**	**PROFESSORAT**	**PLACES màxim**	**INSCRIPCIÓ (online)**
Iniciació escalada	**29/9/2026**	**de 15 a 16.30 h**	Marc	16	Des del 7 al 28/09/2026
Iniciació escalada	**6/10/2026**	**de 15 a 16.30 h**	Marc	16	Des del 7/09 al 5/10/2026
Iniciació escalada	**3/11/2026**	**de 15 a 16.30 h**	Marc	16	Del 7/10 al 2/11/2026
Iniciació escalada	**1/12/2026**	**de 15 a 16.30 h**	Marc	16	Del 4/11 al 30/11/2026
Iniciació escalada	**12/1/2027**	**de 15 a 16.30 h**	Marc	16	Del 2/12/2026 a l'11/01/2027
Iniciació escalada	**2/2/2027**	**de 15 a 16.30 h**	Marc	16	Del 13/01 a l'1/02/2027
Iniciació escalada	**2/3/2027**	**de 15 a 16.30 h**	Marc	16	Del 3/02 a l'1/03/2027
Iniciació escalada – especial dones	**10/3/2027**	**de 16 a 17.30 h**	Marc	16	Del 15/02 al 9/03/2027
Iniciació escalada - especial dones	**11/3/2027**	**de 15 a 16.30 h**	Marc	16	Del 15/02 al 10/03/2027
Iniciació escalada	**6/4/2027**	**de 15 a 16.30 h**	Marc	16	Del 3/03 al 5/04/2027
Iniciació escalada	**4/5/2027**	**de 15 a 16.30 h**	Marc	16	Del 7/04 al 3/05/2027

Aquestes dates de realització i inscripció poden patir modificacions durant el curs, confirma-les sempre mitjançant l'apartat de notícies del web o amb el personal d'atenció al públic.

BENEFICIS DE l'ACTIVITAT:

Beneficis físics: l'ESCALADA és un esport molt complet. La gran varietat de moviments que requereix permet treballar, millorar i mantenir la **força** (especialment del tren superior i el *core*), l'**elasticitat**, la **coordinació** i l'**equilibri**.

Permet desenvolupar la resistència i potència cardiovascular: Encara que sembli una activitat estàtica, moure el propi pes corporal per la paret durant una estona eleva les pulsacions i millora la capacitat aeròbica i muscular.

🧠 **Beneficis mentals i psicològics:** Superació i focus.

- **A nivell anímic i d'autocontrol**, estimula l'esperit de superació, l'autocontrol nerviós i l'autoconfiança personal a mesura que es van superant vies o blocs que semblaven impossibles.
- **Resolució de problemes (El "veure la línia"):** Cada via d'escalada és com un trencaclosques físic. Requereix una gran **concentració, planificació i agilitat mental** per decidir on posar els peus i les mans, actuant com un exercici excel·lent per gestionar el teixit cognitiu sota pressió.
- **Reducció de l'estrès:** En requerir una atenció absoluta en el moment present (focalització de l'atenció), actua com una forma de "meditació en moviment", desconnectant totalment de les preocupacions diàries.

🎓 **Autonomia i Aprenentatge Constant**

- **Capacitat d'aprenentatge i seguretat:** Tot i no ser un curs formatiu tancat, l'activitat transmet els **coneixements bàsics i de seguretat** indispensables. Això dona a les persones participants l'autonomia mínima necessària per poder desenvolupar l'activitat de manera responsable i progressar pel seu compte.

En resum: L'escalada no només modela el cos i millora la salut cardiovascular, sinó que esdevé una eina potentíssima de gestió emocional, companyonia i creixement personal a través del repte interactiu.

*Aquesta sessió és introductòria a l'activitat, si vols continuar amb la pràctica de l'escalada et recomanem una vegada feta la sessió d'iniciació, anar a les classes **d'ESCALADA PERFECCIONAMENT** que es fan tots els dimarts de 15 a 15:50 h, on tindràs l'oportunitat de practicar i progressar en funció del teu nivell amb l'acompanyament de professorat especialista. Et cal reservar cada sessió a la que vulguis anar a la plataforma de reserves d'activitats dirigides.

ESTRUCTURA DE LA SESSIÓ:

1. Rebuda i explicació general. Explicació general del funcionament de la sessió: contingut, equipament recomanat, nivells d'exigència física, normes de seguretat,...

2. Escalfament. Importància de fer escalfament i estiraments, especialment dels grups musculars de tronc i extremitats superiors. Demostració pràctica i proposta d'exercicis. En el cas d'arribar tard, es recomana que l'escalfament es faci de manera individual a l'arribada.

3. Tècnica bàsica de progressió. Exposició i demostració del posicionament i desplaçaments bàsics en paret. Control del centre de gravetat corporal en repòs i en moviment. Aplicació d'aquests conceptes i recursos en plaques verticals i desplomades, en díedres i en xemeneies.

4. Utilització i cura de l'arnès. Explicació sobre l'elecció, col·locació i ajustament de l'arnès, tenint en compte les talles disponibles. Recomanacions per a treure-se'l i desar-lo correctament.

5. Escalada amb *top-rope.* Explicació sobre el funcionament del sistema bàsic de protecció per evitar les caigudes amb corda. L'escalador i la funció de l'assegurador. Ús correcte i precaucions en l'ús de l'aparell assegurador durant l'ascens i el descens.

CONSULTA LA **NORMATIVA D'ÚS DEL ROCÒDROM EXTERIOR**.