



# Curso de Iniciadores de Canyoning

**Serra da Freita 20 a 26 de Setembro**

## Organização

Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal/Escola Nacional de Montanhismo (FCMP/ENM) e Fédération Française de Speleologie/École Française de Descente de Canyon (FFS/EFDC)

**Director do curso:** Francisco Leitão (Secretário da ENM)

**Director Técnico do Curso:** Laurent Poubiant (Presidente Adjunto da FFS/EFDC)

**Coordenador do curso:** Pedro Cuiça (Director Técnico de Montanha da FCMP/ENM)

## Apoio:

Instituto do Desporto de Portugal (IDP)

Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative (MJSVA)

## Destinatários

Desportistas federados, com manifesta experiência na área do Canyoning, interessados na condução de grupos em canyons.

## Objectivos do curso

O Iniciador é o primeiro nível de formação que permite o enquadramento de grupos e, como tal, o curso deve:

- 1) Permitir a aquisição das técnicas de progressão pessoais, de equipamento de canyons e de enquadramento de grupos em canyons de cotação máxima de 3-3-II;
- 2) Disponibilizar os conhecimentos necessários para organizar e promover actividades em canyons de cotação máxima de 3-3-II;
- 3) Permitir a identificação e definição de itinerários em canyons, bem como a elaboração dos respectivos topos;
- 4) Permitir a descoberta do canyoning no seio de um clube ou de outra estrutura federativa;
- 5) Fornecer os conhecimentos considerados suficientes para a assistência técnica a entidades no âmbito do canyoning, a um nível de iniciação/descoberta.

## Competências da titulação

Os formandos que obtenham a classificação final de Apto ficam capacitados para exercer as competências próprias de um Iniciador de Canyoning no âmbito federativo, segundo as normativas da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal/Escola Nacional de Montanhismo (FCMP/ENM) e da Fédération Française de Speleologie/École Française de Descente de Canyon (FFS/EFDC).

- O diploma de Iniciador valida as competências que permitem enquadrar, nas melhores condições possíveis de segurança, um grupo de pessoas no quadro de uma actividade de iniciação/descoberta de um canyon de dificuldade máxima 3-3-II. O tamanho do grupo deve ser no máximo de seis pessoas. Um Iniciador não pode, em nenhum caso, unir cordas para equipar uma vertical.
- É quadro técnico da ENM e do clube de que é portador de Carta de Montanhismo.
- É quadro técnico de estágios e/ou cursos de níveis técnicos inferiores ou equivalentes a Iniciador.
- Pode assistir um Monitor ou um Instrutor noutras circunstâncias que não as descritas acima.

## Calendarização

O curso decorre de 20 a 26 de Setembro de 2007.

**ATENÇÃO:** A recepção dos participantes processa-se a partir das 9 horas de quinta-feira (dia 20 de Setembro), o curso inicia-se às 10 horas desse dia e decorre em **regime de permanência contínua** até às 21 horas de quarta-feira (dia 26 de Setembro).

## Requisitos de acesso ao curso

Os candidatos ao curso devem:

- 1) Possuir licença desportiva (Carta de Montanhismo) válida para o ano em curso;
- 2) Possuir 18 ou mais anos de idade;
- 3) Ter concluído o 9º ano de escolaridade;
- 4) Entregar currículo desportivo que demonstre experiência na prática de Canyoning.

**NOTA:** No caso de os interessados serem em maior número do que as vagas no curso, a selecção será feita com base no currículo desportivo e na antiguidade da Carta de Montanhismo. Os participantes no **Curso de Monitores de Canyoning (2003)**, que não finalizou, têm **prioridade de acesso** sobre os outros candidatos e pagarão uma taxa de inscrição em **condições especiais (50 €)**.

## Condições de inscrição

Prazo limite de inscrição: 7 de Setembro

Envio de documentação:

Escola Nacional de Montanhismo (ENM)  
 Av. Coronel Eduardo Galhardo nº 24D – 1199-007 Lisboa  
 Tel.: +351 218 126 890  
 Fax: +351 218 126 918  
 E-mail: [enm@fcmpportugal.com](mailto:enm@fcmpportugal.com)

## Documentação:

- 1) Fotocópia do BI
- 2) Fotocópia do certificado de habilitações literárias
- 3) Currículo desportivo (no âmbito do Canyoning)
- 4) Cheque correspondente ao pagamento do curso (**200 €**) ou cópia do comprovativo de transferência bancária para a conta da Caixa Geral de Depósitos NIB: 003503550000412353053;
- 5) Impresso de inscrição devidamente preenchido

## **Equipamento necessário**

Os participantes devem possuir o equipamento individual utilizado normalmente em actividades de Canyoning, dando-se particular destaque aos seguintes *itens*: fato e meias de neoprene, capacete, arnês, descensor, longe dupla, mosquetões, calçado adequado. É igualmente necessário levar um saco-cama, toalhas e artigos de higiene pessoal.

## **Local onde se realiza o curso**

Parque de Campismo do Merujal/Serra da Freita

## **Número de participantes**

Será aceite a participação de 12 formandos inclusive.

## **Custos**

200 € (por participante)

**Inclui:** formação, documentação, alojamento e alimentação.

**Atenção:** o transporte até ao local de realização do curso será a cargo dos formandos.

## **Formadores**

Instrutores de Canyoning da FFS/EFDC e Monitores de Canyoning da FCMP/ENM

## **Duração e estruturação**

O Curso de Iniciadores de Canyoning tem a duração de sete dias e desenvolve-se no seguinte modelo:

- Dois dias de testes de pré-requisitos com base dos quais os candidatos serão orientados:
  - 1) para a prossecução da formação/avaliação do Curso de Iniciadores;
  - 2) para um programa de formação pessoal adaptado ao seu nível.
- Cinco dias de formação/avaliação com base nos quais o candidato deve obter um parecer favorável da equipa de formadores para obter a titulação de Iniciador.

O módulo teste técnico pode ser organizado de forma distinta e distinta do estágio de cinco dias reagrupando os módulos 1, 2 e 3.

MÓDULO 0: Preparação facultativa. (Estágio de formação pessoal 1º nível).

MÓDULOS TESTES TÉCNICOS: 2 dias

- Unidade 1: Progressão
- Unidade 2: Equipamento
- Unidade 3: Conhecimento da actividade.

MÓDULO 1: Técnica (2 dias)

- Unidade 1: Técnicas de progressão
- Unidade 2: Sensibilização para as águas vivas
- Unidade 3: Jornada de aplicação em canyon

MÓDULO 2: Meio natural – Assistência a vítima (2 noites)

- Unidade 1: Conhecimento do meio natural (1 noite durante o M1 e o M3 U1)
- Unidade 2: Assistência a vítima (1 noite)

MÓDULO 3: Enquadramento/iniciação (3 dias)

- Unidade 1: A preparação de uma saída (definição de objectivos, etc.)
- Unidade 2: Técnicas de enquadramento
- Unidade 3: Enquadramento de uma acção de formação: estágio ou curso
- Unidade 4: Enquadramento na posição de líder
- Unidade 5: Enquadramento na posição de equipador