



## **Cursets d'esquí alpí i snowboard**

### **Temporada 2019 / 2020**

#### **ESQUÍ ALPÍ: DEBUTANT**

- Estació d'esquí de Port Ainé
- Edat mínima nascuts el 2015
- Nivell d'esquí debutants
- Grups reduïts
- Curset de 33 hores els dissabtes. 3 hores/dia (De 10 a 13 h)
- Preu: 140 €
- Inici: 11 de gener de 2020
- Dies de curset: 11 (no hi ha curset el 7/3/2020 per Olimpíada Flamisell)

**Metodologia:** Adaptació al material i a l'entorn, escola elemental d'ensenyament, descens directe, cunya i girs en cunya. Educatius amb referències i circuits. Seguretat activa i passiva.

**Objectius:** Que el cursetista assolixi els coneixements i la tècnica necessària per moure's amb seguretat per pendents suaus i que conegui el funcionament i l'ús dels diferents tipus de remuntadors.

#### **ESQUÍ ALPÍ: TECNIFICACIÓ INFANTIL**

- Estació d'esquí de Port Ainé
- Edat mínima nascuts el 2015
- Nivell d'esquí des de cunya fins a paral·lel elemental
- Establiment dels grups segons el nivell de l'esquiador
- Curset de 33 hores els dissabtes. 3 hores/dia (De 10 a 13 h)
- Preu: 140 €
- Inici: 11 de gener de 2020
- Dies de curset: 11 (no hi ha curset el 7/3/2020 per Olimpíada Flamisell)

**Metodologia:** Escola elemental i de perfeccionament. Girs en cunya (forma 2, pedaleig), viratge fonamental, exercicis auxiliars, paral·lel elemental, paral·lel conduït. Viratges amb referències, circuits, introducció al SL i SG. Seguretat activa i passiva.

**Objectius:** Establir una tècnica de base que permeti a l'esquiador desenvolupar-se amb facilitat per pendents moderats / forts. Conèixer i adaptar-se als diferents tipus de neu i guanyar seguretat amb funció de la velocitat.

## **ESQUÍ ALPÍ: PERFECCIONAMENT**

- **NOMÉS OBERT ALS CURSETISTES QUE JA VAN FER AQUEST CURSET LA TEMPORADA PASSADA**
- Estació d'esquí de Port Ainé
- Obert als cursetistes que han assolit els objectius del programa tècnic
- Nivell d'esquí paral·lel conduït
- Establiment dels grups segons el nivell de l'esquiador
- Curset de 64 hores. 4 hores/dia (De 10 a 14 h)
- Preu: 230 €
- Inici: 27 de desembre de 2019
- Dies de curset: del 27 al 31 de desembre de 2019 + 11 dissabtes (no hi ha curset el 7/3/2020 per Olimpíada Flamisell)

Metodologia: Escola de perfeccionament, tècnica d'entrenament, dissociació tren inferior-superior, treball amb referències, viratges alternatius i simultanis, tècnica de SL i SG. Introducció i desenvolupament de l'esquí de competició.

Objectius: Formar esquiadors polivalents que, a través de l'esforç i la constància, obtinguin uns resultats tangibles, a nivell personal i competitiu, a l'hora d'obtenir una tècnica depurada que els permeti afrontar qualsevol tipus de neu i pendent.

## **SNOWBOARD: DEBUTANT**

- Estació d'esquí de Port Ainé
- Edat mínima nascuts el 2008
- Debutants
- Grups reduïts (mínim 6 persones)
- Curset de 33 hores els dissabtes. 3 hores/dia (De 10 a 13 h)
- Preu: 140 €
- Inici: 11 de gener de 2020
- Dies de curset: 11 (no hi ha curset el 7/3/2020 per Olimpíada Flamisell)

## **ESQUÍ ALPÍ: ADULTS**

- Estació d'esquí de Port Ainé
- Obert a tothom
- Tots els nivells
- Grups segons nivell
- Curset de 22 hores els dissabtes. 2 hores/dia
- Preu: 110 €
- Inici: 11 de gener de 2020
- Dies de curset: 11 (no hi ha curset el 7/3/2020 per Olimpíada Flamisell)

Metodologia: Tècnica de base, aplicació i correccions. Esquí amb referències. Amb els grups de paral·lel, introducció al SL i SG.

Objectius: Passar-ho bé i millorar el nivell d'esquí.

**IMPORTANT: 50% de descompte en el preu del curset al 3r fill o filla inscrit. El descompte es farà en un Cours de debutant o Tecnificació infantil.**

Per més informació:

Club d'Esquí de la Pobla de Segur [www.ceps.cat](http://www.ceps.cat) [ceps@ceps.cat](mailto:ceps@ceps.cat)