



**2020**  
**TÈCNIQUES DE DESCENS**

**PREU SOCIS/ES**  
**125€**

**165€**  
**PREU NO SOCIS/ES**

**Curs de tècniques de descens en l'esquí de muntanya**



X optimitzar la tècnica de descens, millorar el rendiment i la seguretat en les baixades en neus no tractades



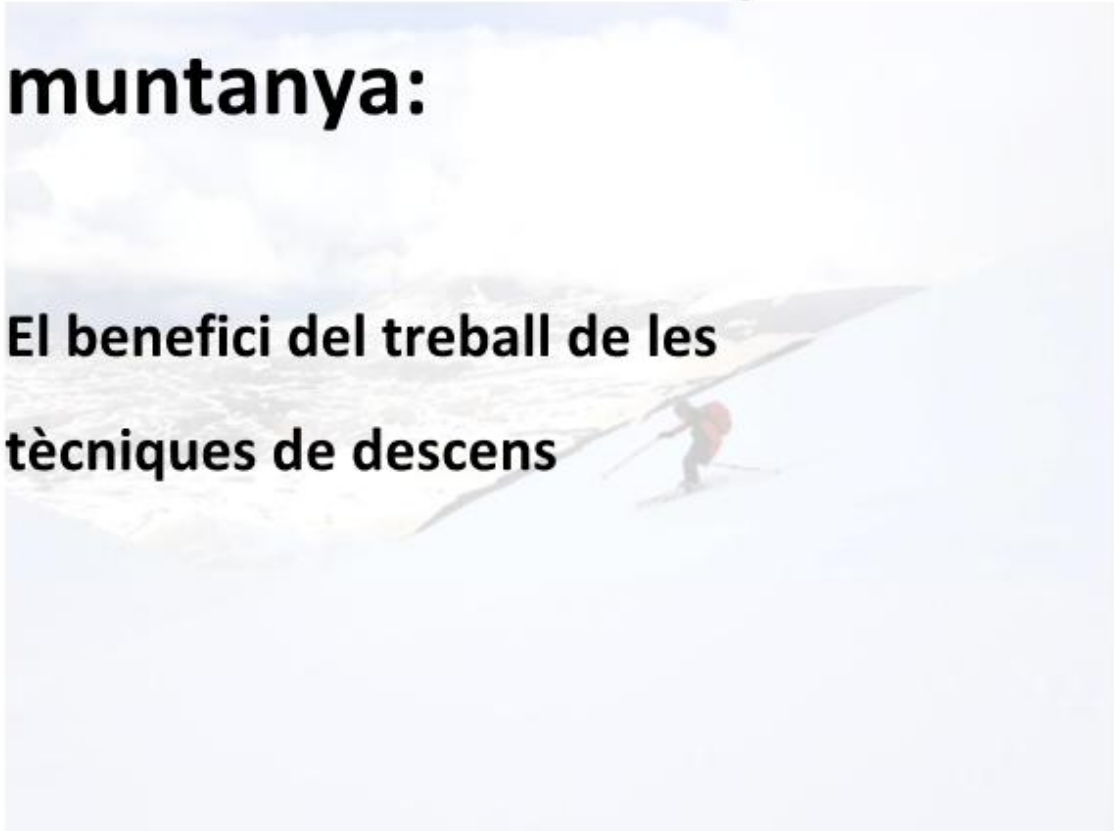
**29 DE FEBRER I 1 DE MARÇ**

Termini d'inscripció fins el 20 de febrer

**Inscripcions: Centre Excursionista de Lleida** Comerç, 25 Lleida - 973-24 23 29 - cel@cel.cat

# **Tecnificació de les tècniques de descens en l'esquí de muntanya:**

**El benefici del treball de les  
tècniques de descens**

A photograph of a skier in a red jacket descending a snowy mountain slope. The skier is positioned in the lower right quadrant of the image, moving towards the left. The background shows a vast, snow-covered mountain range under a bright, slightly hazy sky. The overall scene is serene and captures the essence of alpine skiing.

Escola Esquí Base Estació

Espot Esquí

desembre del 2019

## 1. Descripció

Optimitzar la tècnica de descens dels socis/es integrants del Centre Excursionista de Lleida, per tal de millorar el rendiment en les baixades en neus no tractades. La metodologia a seguir basa amb els conceptes bàsics de la tècnica de l'esquí alpí, així com viure l'experiència de les sensacions que aporten els esquís d'alpí respecte els de muntanya que posteriorment es traslladada com un recurs més durant les sortides d'esquí de muntanya.

## 2. Justificació

L'esquí de muntanya és un esport cada vegada més seguit per aficionats a l'esquí que busquen una nova manera de gaudir del món de la neu. Des de l'Escola Esquí Base Estació vam començar a treballar en la formació d'esquiadors de muntanya fa cinc temporades. La millora es reflexa molt ràpidament. Tenim un grup consolidat que cada any repeteix en la seva formació i, per aquest motiu hem mirat més enllà i ens hem fixat en la resta de clubs. Sovint, aquests esquiadors tenen una bona tècnica de pujada i una bona forma física que els permet fer importants ascensions o llargues travesses però, en canvi, la tècnica del descens resta oblidada. Aquest desequilibri provoca inseguretat en les baixades, poc control dels esquís, descensos més feixucs o, fins i tot lesions, degut a voler anar més ràpid del que es pot.

## 3. Destinataris

El perfil que ens podem trobar és d'esquiadors d'edat diverses del Centre Excursionista de Lleida. Podem trobar-nos amb diferents nivells d'esquí depenent de la seva formació en l'esquí alpí individualitzant el procés d'aprenentatge a cada esquiador.

## 4. Ubicació i Cobertura

Llocs on es durà a terme la formació:

- Estació d'Espot Esquí

Cobertura o zona d'influència:

La zona d'influència preferencial és el Pallars Sobirà. Les formacions es duran a terme a Espot Esquí amb base a l'Alberg Les Daines on l'escola d'esquí té la seva base i espais per a fer sessions de vídeo correcció o altres sessions teòriques.



## 5. Objectius

- Generals: Consolidar la tècnica de descens de tots i totes membres del Centre Excursionista de Lleida. Crear un grup homogeni on hi destaquí una única forma d'esquiar gràcies a una línia de treball consolidada i unificada.

- Específics:

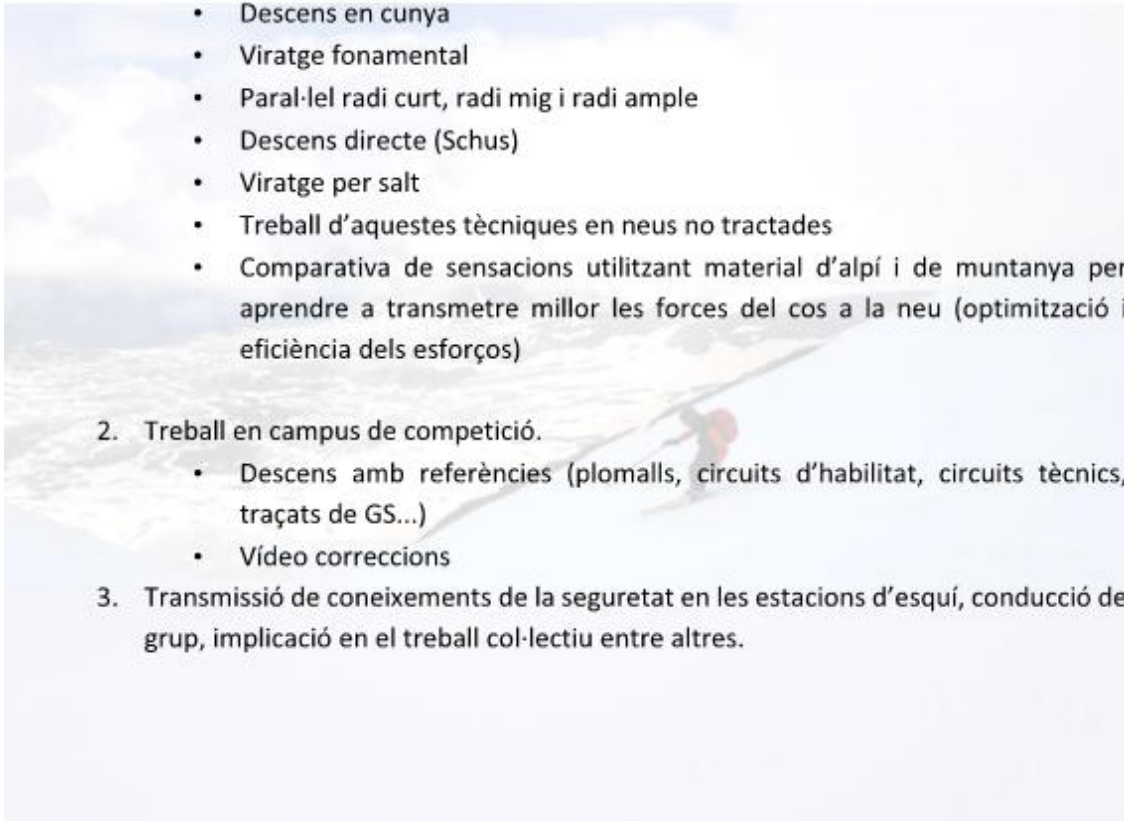
1. Treball de totes les figures tècniques.

- Descens en cunya
- Viratge fonamental
- Paral·lel radi curt, radi mig i radi ample
- Descens directe (Schus)
- Viratge per salt
- Treball d'aquestes tècniques en neus no tractades
- Comparativa de sensacions utilitzant material d'alpí i de muntanya per aprendre a transmetre millor les forces del cos a la neu (optimització i eficiència dels esforços)

2. Treball en campus de competició.

- Descens amb referències (plomalls, circuits d'habilitat, circuits tècnics, traçats de GS...)
- Vídeo correccions

3. Transmissió de coneixements de la seguretat en les estacions d'esquí, conducció de grup, implicació en el treball col·lectiu entre altres.



### **INFORMACIÓ PRÀCTICA**

Els cursos es duen a terme en cap de setmana. Aquest té una durada de 8 hores, de les quals es fan 4 dissabte i 4 diumenge. Pel que fa l'allotjament l'escola us ofereix l'estada a l'alberg Les Daines. L'Alberg està situat a la cota 1500 d'Espot a pocs metres de la sortida del remuntador

#### **El curs inclou:**

8 hores de tecnificació

Allotjament en MP Alberg Les Daines

Forfaits (2 dies)

#### **No inclou assegurança**

**Preu: 165€**