

# MONITOR/A VOLUNTARI/A

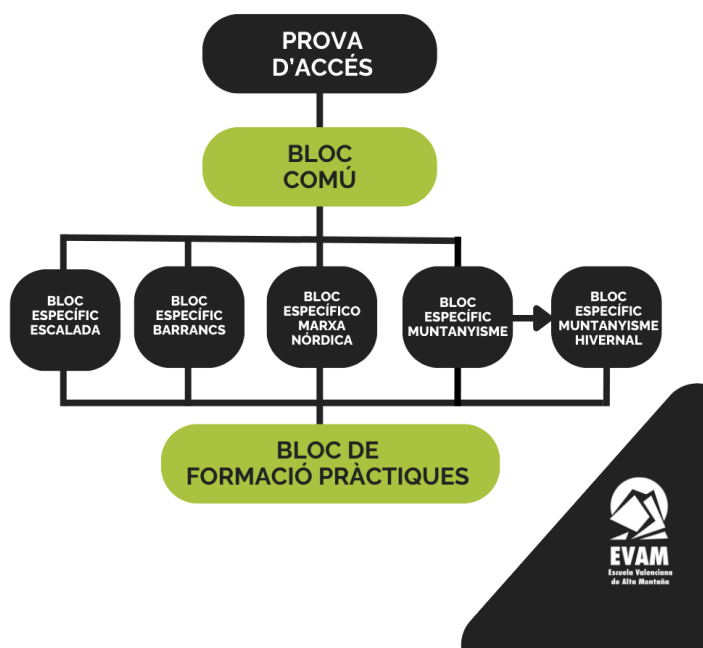
*FORMACIÓ PER A CLUBS*



**MUNTANYISME - ESCALADA - BARRANCS**  
**ALPINISME - MARXA NÒRDICA**

## ESTRUCTURA

### ESTRUCTURA CURS MONITOR/A VOLUNTARI/A DE CLUB



### A qui va dirigida la titulació de monitor voluntari o monitor benèvol?

- A totes aquelles persones que practiquen qualsevol de les especialitats d'esports de muntanya i que tenint experiència i coneixements puguen transmetre'ls dins dels seus clubs o associacions i per als seus associats sense remuneració econòmica.
- La seua funció se centrarà en l'organització d'activitats grupals típiques als clubs de muntanya segons especialitat.
- El títol de Monitor/a Esportiu/va Voluntari/a acredita que la persona titular posseeix els coneixements necessaris per a organitzar les activitats/eixides dins dels clubs i a liderar aquestes en el mitjà de muntanya.
- Estan fora de les seues funcions l'organització de cursos i/o formacions per a l'ensenyament de les tècniques i habilitats esportives segons les seues modalitats, aquesta capacitat és pròpia dels tècnics esportius en muntanya segons competències regulades pel REIAL DECRET 702/2019.



## Quins són els requisits d'accés?

- Estar en possessió del títol de Graduat escolar, ESO o prova de maduresa.
- Tindre la Llicència Esportiva FEMECV en vigor.

## PROVES D'ACCÉS

Les proves d'accés comuns i específiques es realitzaran el mateix dia en la localitat de Finestrat (Alacant). Les proves comuns al matí i les proves específiques de Barrancs, Escalada i Marxa Nòrdica a la vesprada.

(les proves específiques de l'especialitat d'Alpinisme es realitzaran en dates diferents)

## PROVA D'ACCÉS COMÚ A TOTES LES ESPECIALITATS I ESPECÍFICA DE L'ESPECIALITAT DE MUNTANYISME ESTIVAL

1. Recórrer un itinerari conformat per un terreny variat de muntanya de 1.200 m de desnivell positiu acumulat, en un temps establert i transportant una motxilla carregada amb 8 kg de pes.
2. Carregat amb una motxilla amb 8 kg de pes i en un temps establert, completar un recorregut abalisat de pedrera d'una longitud mínima de 50 metres.

Quedaran superades les proves quan l'aspirant haja acabat els recorreguts, sense haver patit cap caiguda i en els temps determinats pel tribunal.

## PROVES D'ACCÉS ESPECÍFICA DE BARRANCOS:

1. Realitzar els nusos: dinàmic i la seua fugida, ballestrinque, nou, machard bidireccional i pescador doble.
2. Realitzar un ràpel acte-assegurat.
3. Instal·lar un ràpel extensible.
4. Instal·lar un passamans recuperable de dos punts.
5. Instal·lar un ràpel guiat.
6. Remuntar per una corda fixa una distància mínima de 10 metres.
7. Realitzar una triangulació de 2 punts.

ATENCIÓ: En tots els casos s'avaluarà de manera contínua la forma de col·locació de la corda, el material personal i EPI de l'aspirant.

Quedarà superada la prova quan l'aspirant haja completat les proves en el temps establert, així com dins d'una tècnica estàndard correcta.

## PRUEBAS DE ACCESO DE ESCALADA

---

1. Realitzar, sense caigudes i descansos fins al despenge, dues vies (5+ i 6a) de primer col·locant les cintes correctament segons la direcció de l'escalada. Entre cada via es farà un descans mínim de cinc minuts.
2. Un dels despenges disposarà de sistema tancat (tipus argolla o anell) el pas del qual de la corda per al descens s'haurà de fer adequadament assegurats en tot moment.
3. Realitzar la tècnica d'assegurament a un escalador de primer amb un aparell assegurador autoblocant des del sòl.
4. Muntatge d'un ràpel amb corda dinàmica en doble i execució correcta d'aquest fins al sòl. Es valorarà les tècniques d'execució i seguretat en tot moment. La pràctica acabarà quan la corda aquest correctament recollida, maniobra que s'avaluarà.
5. Domini dels següents nusos: huit, nou, ballestrinque, papallona, dinàmic i machard.

ATENCIÓ: En tots els casos s'avaluarà de manera contínua la forma de col·locació de la corda, el material personal i EPI de l'aspirant.

## PROVES D'ACCÉS ESPECIFICA DE MARXA NÒRDICA:

---

1. Progressió en terreny pla: Realitzar un desplaçament en L mitjançant la tècnica correcta de Marxa Nòrdica fent i desfent el mateix trajecte. Cada tram de la L serà d'uns 10 metres.
2. Progressió en terreny inclinat: Realitzar un desplaçament entre 50 i 100 m amb diferents inclinacions del terreny. En terreny pla, acció simultània i simètrica de braços; en pujada, tècnica de pujada; en baixada, tècnica de baixada.

Quedarà superada la prova quan l'aspirant haja completat les proves en el temps establert, així com dins d'una tècnica estàndard correcta.

## BLOC COMÚ

Aquest bloc, comú a totes les especialitats, té una càrrega lectiva de 30h. que s'impartiran a distància. Consta dels següents continguts:

CONTINGUTS	CÀRREGA HORÀRIA
Orientació i cartografia bàsica	5h.
Medi ambient	3h.
Meteorologia	3h.
Salut: alimentació i entrenament	3h.
Primers auxilis	3h.
Estructura federativa	2h.
Responsabilitat Civil	3h.
Voluntariat	2h.
Inclusivitat en els esports de muntanya	2h.
Coeducació, igualtat d'oportunitats	2h.
Aspectes didàctics i metodològics bàsics	2h.

### Convalidacions de proves d'accés i Bloc Comú

Es podrà demanar convalidacions del bloc comú en els casos que l'aspirant present com a seua les següents titulacions:

- Llic. en Educació Física o Ciències de l'Activitat Física i l'Esport.
- Diplomant en Magisteri especialitat en Educació Física.
- Tècnic en Activitats físicoesportives en l'Aire Lliure (TECAFD).
- Tècnics esportius en Muntanya (qualsevol cicle i/o especialitat).
- Tècnics en Senderes. En aquest cas haurà de justificar juntament amb la seua titulació un curs de primers auxilis realitzat en un centre oficial amb almenys huit hores lectives.
- Els majors de cinquanta anys, podran estar exempts de les proves d'accés prèvia presentació d'un currículum esportiu en activitats de muntanya que demostre la seua competència en aquesta àrea (la direcció de la EVAM es reserva el criteri de valoració d'aquest currículum).

## BLOCS ESPECÍFICS

Aquests blocs, tenen una càrrega lectiva de 30h. que s'impartiran en format presencial en caps de setmana i en format a distància aprofitant vesprades entre setmana.

### BLOC ESPECÍFIC MUNTANYISME ESTIVAL

Exercirà l'activitat en l'àmbit dels clubs o associacions adscrites a la FEMECV, en itineraris de baixa i mitja muntanya (menys de 2.500 metres d'altitud).

S'inclouen en aquest àmbit d'actuació els terrenys de muntanyes nevades sempre que aquestes no siguen perennes i no requerisquen per a la seua progressió l'ús de raquetes, grampons, cordes, tècniques i materials específics d'escalada o alpinisme, descens de barrancs o esquí de muntanya.

CONTINGUTS	CÀRREGA HORÀRIA	FORMAT
Material i vestimenta.	3h.	EN LÍNEA
Orientació en muntanya.	5h.	PRESENCIAL
Didàctica.	3h.	EN LÍNEA
Organització d'itineraris i eixides.	3h.	EN LÍNEA
Tècnica bàsica de progressió. La marxa.	3h.	PRESENCIAL
Tècniques de progressió en diferents terrenys.	8h.	PRESENCIAL
Bivac i acampada.	3h.	PRESENCIAL

Les seues principals funcions són assessorar els que s'inicien en el muntanyisme, organitzar de manera segura i adequades al nivell del grup activitats de senderisme i itineraris de muntanya fora de senderes que no necessiten cordes per a la seua progressió, a més de desenvolupar les bases logístiques de l'excursionisme i acampada, com saber aplicar els primers auxilis en cas necessari. També col·laborarà en la promoció i conservació del medi ambient.

Estan fora de les seues funcions l'organització, programació i desenvolupament de cursos d'aprenentatge de les tècniques i habilitats esportives del muntanyisme, capacitat pròpia dels tècnics esportius.

Material necessari per participant serà s'indicarà abans de l'inici del curs. Inclourà el material habitual per a la pràctica del muntanyisme, així com material per a seguir els blocs teòrics.

## BLOC ESPECÍFIC BARRANCS

Exercirà l'activitat en l'àmbit de la muntanya de manera benèvola (sense ànim de lucre) i des dels clubs o associacions adscrites a la FEMECV, en barrancs ben equipats i en situacions de moviments d'aigua no perilloses.

En tot moment el terreny de muntanya on es desenvolupe l'activitat barranquista es considerarà zona de muntanya estival, on per a la seua progressió tant en l'aproximació, descens com a retorn no es necessiten tècniques o materials específiques d'alpinisme.

CONTINGUTS	CÀRREGA HORÀRIA	FORMAT
El descens de barrancs. Material.	3h.	EN LÍNEA
Ancoratges en els barrancs.	3h.	PRESENCIAL
Medi ambient. Els barrancs.	3h.	EN LÍNEA
Organització de grups.	4h.	PRESENCIAL
Logística en els descensos de barrancs.	3h.	EN LÍNEA
Tècnica de progressió en barranquisme.	5h.	PRESENCIAL
Tècnica d'assegurament / seguretat.	5h.	PRESENCIAL
Les aigües vives.	4h.	PRESENCIAL

Assessorar en temes de seguretat als quals s'inicien en el descens de barrancs, organitzar i aportar seguretat en activitats de barranquisme, desenvolupar les bases logístiques del descens de barrancs, així com aplicar els primers auxilis en cas necessari. També col·laborarà en la promoció i conservació del medi ambient.

Estan fora de les seues funcions l'ensenyament de cursos d'aprenentatge de les tècniques i habilitats esportives de progressió del descens de barrancs, aquesta capacitat és pròpia dels tècnics esportius en descens de barrancs.

El material necessari per participant s'indicarà abans de l'inici del curs. Inclourà el material habitual per a la pràctica del descens de barrancs, així com material per a seguir els blocs teòrics.

## BLOC ESPECÍFIC ESCALADA

Exercirà l'activitat en l'àmbit de la muntanya o estructures escalables artificials, de manera benèvola (sense ànim de lucre) i des dels clubs o associacions adscrites a la FEMECV, en itineraris d'escalada ben equipats d'un llarg (no més de 50 metres de llarg) així com zones de bloc o boulder.

CONTINGUTS	CÀRREGA HORÀRIA	FORMAT
L'escalada. Tipus i materials.	3h.	EN LÍNEA
Ancoratges d'escalada.	3h.	PRESENCIAL
Estructures artificials d'escalada.	3h.	PRESENCIAL
Zones d'escalada en el medi natural.	3h.	PRESENCIAL
Organització de pràctiques d'escalada.	4h.	PRESENCIAL
La competició. Reglament.	3h.	EN LÍNEA
Tècnica de progressió de l'escalada.	3h.	PRESENCIAL
Tècnica d'assegurament de l'escalada.	4h.	PRESENCIAL
Metodologia d'ensenyament de l'escalada.	4h.	EN LÍNEA

Les seues principals funcions són assessorar els que s'inicien en l'escalada en qüestions de seguretat, organitzar eixides de manera segura i adequades al nivell dels participants, així com dinamitzar les activitats d'iniciació a l'escalada de vies ben equipades o rocòdrom, conèixer els factors de perillositat específics a l'escalada i aplicar els primers auxilis en cas necessari. També col·laborarà en la promoció i conservació del medi ambient.

Estan fora de les seues funcions l'ensenyament de les tècniques i habilitats esportives de l'escalada, aquesta capacitat és pròpia dels tècnics esportius en escalada o alta muntanya.

El material necessari per participant s'indicarà abans de l'inici del curs. Inclourà el material habitual per a la pràctica de l'escalada esportiva, així com material per a seguir els blocs teòrics.



## BLOC ESPECÍFIC MARXA NÒRDICA

Exercirà l'activitat en l'àmbit de la muntanya de manera benèvola (sense ànim de lucre) i des dels clubs o associacions adscrites a la FEMECV, en itineraris i activitats de Marxa Nòrdica.

CONTINGUTS	CÀRREGA HORÀRIA	FORMAT
Fonaments de la marxa nòrdica.	10h.	PRESENCIAL
Metodologia de l'ensenyament.	7h.	PRESENCIAL EN LÍNEA
Tècnica de la marxa nòrdica.	8h.	PRESENCIAL
Gestió de grups.	5h.	EN LÍNEA

Les seues principals funcions són assessorar els que s'inicien en la marxa nòrdica en qüestions de seguretat i tècnica, organitzar eixides de manera segura i adequades al nivell dels participants, així com dinamitzar les activitats d'iniciació a la marxa nòrdica i aplicar els primers auxilis en cas necessari. També col·laborarà en la promoció i conservació del medi ambient.

Estan fora de les seues funcions l'ensenyament de les tècniques i habilitats esportives de la marxa nòrdica, aquesta capacitat és pròpia dels tècnics esportius de mitja muntanya i tècnics esportius en període transitori de marxa nòrdica.

El material necessari per participant s'indicarà abans de l'inici del curs. Inclourà el material habitual per a la pràctica de la marxa nòrdica, així com material per a seguir els blocs teòrics.

## BLOC ESPECÍFIC MUNTANYISME HIVERNAL

Exercirà l'activitat en l'àmbit de la muntanya hivernal on no siga necessari l'ús de tècniques de piolet tracció per a la seua progressió o ancoratges flotants per a la protecció de l'itinerari, exercirà la seua funció de manera benèvola (sense ànim de lucre) i des dels clubs o associacions adscrites a la FEMECV.

És condició indispensable per a l'accés a aquesta titulació federativa tindre superat el Bloc Específic de Muntanyisme amb anterioritat.

CONTINGUTS	CÀRREGA HORÀRIA	FORMAT
L'Alpinisme. Material.	3h.	EN LÍNEA
Ancoratges. Roca i neu I.	3h.	PRESENCIAL
Seguretat en terreny nevat.	3h.	PRESENCIAL
Organització d'eixides en Alpinisme.	4h.	EN LÍNEA
Nivologia bàsica. Risc d'allaus.	3h.	EN LÍNEA
Tècnica de progressió. Roca, Neu i Gel.	9h.	PRESENCIAL
Tècnica d'assegurament / seguretat.	5h.	PRESENCIAL

Assessorar els que s'inicien en el muntanyisme en terreny nival, organitzar eixides de manera segura i adequades al nivell dels participants en activitats d'excursionisme/ muntanyisme hivernal, desenvolupar les bases logístiques de les eixides i activitats, així com aplicar els primers auxilis en cas necessari. També col·laborarà en la promoció i conservació del medi ambient.

Estan fora de les seues funcions l'ensenyament de les tècniques i habilitats esportives de l'excursionisme i el muntanyisme en terreny hivernal (neu, gel o roca en alta muntanya), aquesta capacitat és pròpia dels tècnics esportius en Alta muntanya.

El material necessari per participant s'indicarà abans de l'inici del curs. Inclourà el material habitual per a la pràctica de muntanyisme hivernal, així com material per a seguir els blocs teòrics.

## RÀTIOS I PREUS PER BLOCS I ESPECIALITATS

Els preus estan calculats sobre la base de les tarifes aprovades en assemblea general al novembre del 2021, i així mateix les ràtios estan calculades perquè el curs pugua emportar-se avance, amb un nombre de participants que no comprometa els pressupostos generals de la EVAM, ni l'aprofitament del curs pels participants.

	MUNTANYISME	BARRANCS	ESCALADA	MARXA NÒRDICA	MUNTANYISME HIVERNAL
PROVES D'ACCÉS	<b>75€</b>	<b>145€</b>	<b>145€</b>	<b>145€</b>	<b>145€</b>
BLOC COMÚ	<b>145€</b>	<b>145€</b>	<b>145€</b>	<b>145€</b>	<b>145€</b>
BLOC ESPECÍFIC	<b>145€</b>	<b>220€</b>	<b>220€</b>	<b>145€</b>	<b>290€</b>
RÀTIOS MÍNIMES	15 part.	5 part.	5 part.	15 part.	5 part.

TOTS ELS PREUS ESTAN REFLECTITS AMB EL 21% INCLÒS

Les proves d'accés tant comuns com específiques se celebraran el mateix dia i en el mateix lloc, al matí les comunes i a la vesprada les específiques de barrancs, escalada i marxa nòrdica. Les proves de muntanyisme hivernal es deixa la convocatòria oberta en data i lloc fins a veure els participants interessats en aquestes.