

## Il Club Alpino Italiano



L'Associazione ha per scopo la conoscenza, lo studio, la frequentazione delle montagne e la tutela del loro ambiente naturale.

Provvede pertanto all'organizzazione di attività alpinistiche,

escursionistiche, sci-escursionistiche, speleologiche, naturalistiche, anche in collaborazione con Enti Pubblici e Privati.

### Il Settore Giovanile

del Club Alpino Italiano - Sezione di Modena, ha lo scopo di aiutare il giovane nella crescita umana, proponendogli l'ambiente montano come modello da vivere con gioia attraverso esperienze formative nella ricerca di un'autonomia pratica e culturale individuale e collettiva.



*"in montagna si impara a camminare ed avere equilibrio, attenzione, determinazione, occhio, volontà. Cose che servono nella vita"*



Club Alpino Italiano  
Sezione di Modena  
Fondata nel 1875



**Settore Giovanile**

*Per bambini e ragazzi nati dal 2009 al 2012  
Avvicinamento all'arrampicata in montagna  
Ciclo di lezioni base*



*Presentazione e inizio attività  
mercoledì 16 settembre ore 18.00, sede CAI  
Posti n° 10*

per informazioni e iscrizioni: Club Alpino Italiano  
via IV Novembre 40 - 059/82.69.14  
martedì 20.30-23.00; mercoledì e venerdì 17.00-19.30  
modena@cai.it - [www.cai.mo.it](http://www.cai.mo.it)  
[www.facebook.com/alpinismogiovanile.modena](https://www.facebook.com/alpinismogiovanile.modena)

**Regolamento.** Le attività sono dirette dal Responsabile del Settore Giovanile, Giuliano Cavazzuti, dai Vice Direttori Martino Pinelli e Silvia Mazzelli, coadiuvati da esperti delle materie proposte.



E' vietato l'uso di apparecchi elettronici, la Direzione si riserva di esonerare dalle attività, i ragazzi che terranno un comportamento scorretto nei riguardi di cose, persone e della propria e altrui sicurezza.

#### Modalità d'iscrizione.

Le attività sono riservate ai Soci C.A.I., nati negli anni **2009~2012**, in regola con la quota dell'anno in corso.

#### Cosa occorre:

- Fotocopia del libretto sanitario regionale
- Compilare una Scheda informativa
- 1 foto (3 per iscrizione al CAI)
- 165 € quale quota di partecipazione al programma.

La quota comprende: l'ingresso delle sei (6) serate nelle palestre indoor di Modena, i viaggi verso le quattro (4) uscite pratiche in ambiente, l'assistenza degli Istruttori, l'organizzazione, l'uso del materiale comune.



#### La quota non comprende,

l'attrezzatura individuale (scarpette, imbrago e casco), le entrate in altre palestre indoor, i pranzi al sacco e le quattro mezze pensioni delle uscite in ambiente.

**Nota Bene:** I posti disponibili sono 10. Le pre-iscrizioni termineranno venerdì 11/9, i genitori, dovranno versare la quota prevista entro mercoledì 16/9.

#### Programma attività.

mercoledì 16 settembre Ore 18 Sede CAI	Presentazione finalità e regolamento delle attività, equipaggiamento, verifica materiali necessari con possibilità di noleggio.
Venerdì 18 settembre	Palestra dalle ore 18.00 alle ore 20.00
Venerdì 25 settembre	Palestra dalle ore 18.00 alle ore 20.00
Venerdì 02 ottobre	Palestra dalle ore 18.00 alle ore 20.00
<b>Sabato pomeriggio e Domenica 10-11 ottobre</b>	<b>Palestra e uscita in ambiente</b>
Venerdì 16 ottobre	Palestra dalle ore 18.00 alle ore 20.00
<b>Sabato pomeriggio 24 e Domenica 25 ottobre</b>	<b>Palestra e uscita in ambiente</b>
Venerdì 30 ottobre	Palestra dalle ore 18.00 alle ore 20.00
<b>Sabato pomeriggio e Domenica 07 - 08 novembre</b>	<b>Palestra e uscita in ambiente</b>
Venerdì 13 novembre	Palestra dalle ore 18.00 alle ore 20.00
<b>Sabato pomeriggio e Domenica 21 - 22 novembre</b>	<b>Palestra e uscita in ambiente</b>
Venerdì 11 dicembre ore 18.00	Proiezioni immagini delle attività. Sede C.A.I.

#### *Ciclo di lezioni base di avvicinamento all'arrampicata in montagna*

L'arrampicata si inserisce come percorso "naturale" e coerente alle molteplici materie che il C.A.I. Sezione di Modena insegna ai ragazzi per andare in organizzata e attinente preparazione nell'ambiente naturale montano.

La parte dinamica di questo particolare attività fisica mette "in gioco" i ragazzi, li costringe a riflettere sul modo di interpretare il proprio corpo attraverso il controllo del respiro e della postura, per trovare il modo di non perdere l'equilibrio: se si cade, non succede nulla, ma occorre ricominciare ... da capo!

L'arrampicata è uno sport individuale e nel contempo collettivo. I compagni di gioco, sono coinvolti e mai assenti, "da sotto" aiutano, consigliano, osservano e imparano a loro volta, riflettendo sugli errori o sulle "genialità" di chi è in parete. L'arrampicata è perciò altamente educativa e socializzante per i ragazzi, per scoprire il proprio corpo, se stessi e perché no, un sacco di amici.

Un percorso formativo nell'individualità, nel gruppo, in un ambiente naturale.