



Roma, 19.04.2021 Prot. n. 123

Ai Comitati Regionali AICS  
Ai Comitati Provinciali AICS  
Alle Società di Nordic Walking AICS

\_\_\_\_\_  
Loro Sedi

**Oggetto: Corsi di Formazione per Istruttori AICS di 1° e 2° LIVELLO di Nordic Walking - Romano D'Ezzelino (VI) 22-23 Maggio 2021.**

La Direzione Nazionale e la Commissione Tecnica AICS di Nordic Walking organizza due corsi di Formazione per **Istruttori AICS di 1° e di 2° livello** per l'insegnamento di Base della tecnica del Nordic Walking. I Corsi si svolgeranno a **Romano d'Ezzelino (VI)** presso la sede di NW Montegrappa - Via Ugo Foscolo, 9.

La qualifica di Istruttore di **1° livello** è la base per iniziare un percorso formativo che potrà, in seguito, portare al conseguimento di quella di **Istruttore di 2° livello AICS**.

La qualifica di Istruttore di **2° livello** è indispensabile per accedere successivamente al Corso per **Preparatori sportivi di Nordic Walking**.

#### **MODALITA' E REQUISITI INDISPENSABILI PER L'ACCESSO AI CORSI**

Il Corso per **ISTRUTTORE di 1° LIVELLO** è aperto ai tesserati AICS 2021, maggiorenni, che sono in possesso di qualifiche specifiche o in attività simili (maestri di sci, guide alpine, laureati in scienze motorie, istruttori di educazione fisica, istruttori di nuoto, fitness, accompagnatori di mezza montagna, ecc.) e a coloro che hanno valide esperienze nel settore sportivo, nella gestione di gruppi sportivi ed associazioni sportive. E', inoltre, aperto a chi, nel tempo, ha raggiunto, con l'ausilio di un Istruttore e/o frequentando associazioni di nordic walking, una buona tecnica del nordic walking ed una buona preparazione organizzativa e di gestione del gruppo.

Per poter partecipare al Corso Istruttori è **comunque obbligatorio essere in possesso dei seguenti requisiti:**

- **aver frequentato un corso di nordic walking con un istruttore riconosciuto AICS;**
- **avere fatto molta pratica nella disciplina del nordic walking;**



- aver conseguito una certificazione da parte di un Istruttore di 2° livello, o da un Preparatore o Formatore, o da un'Associazione;
- aver partecipato, per almeno 1 anno, alle attività di un'Associazione AICS che pratica nordic walking.

Il Corso per **ISTRUTTORE di 2° LIVELLO** è aperto ai tesserati AICS 2021, maggiorenni, che sono in possesso di qualifiche specifiche, che hanno conseguito il titolo di Istruttore di 1° livello, che hanno svolto attivamente il ruolo di Istruttore di 1° livello all'interno dell'associazione di appartenenza e che hanno effettuato corsi base di nordic walking. Il tutto dovrà essere certificato dall'Associazione di appartenenza.

Per essere ammesso al Corso l'aspirante dovrà dimostrare di aver acquisito le seguenti conoscenze e capacità tecniche:

- conoscenza teorica delle fasi che identificano la progressione formativa;
- buona esecuzione della tecnica fondamentale (tecnica alternata, tecnica parallela, etc.), per il secondo livello conoscenza approfondita della tecnica avanzata di nordic walking;
- esecuzione corretta degli esercizi di coordinazione.

Con questi certi presupposti di idoneità i Corsi potranno essere impostati sulla formazione dedicata in particolar modo alla metodologia dell'insegnamento ed allo sviluppo dell'attività di Istruttore. La durata dei corsi sarà di **due** giorni e si svilupperà come segue:

#### **sabato 22 maggio 2021**

Pratica e Didattica dell'insegnamento del nordic walking - I Formatori terranno delle lezioni in aula e pratiche all'aperto sulla metodologia di insegnamento della disciplina del Nordic Walking.

#### **domenica 23 maggio 2021**

Didattica in aula. Al termine gli aspiranti Istruttori sosterranno una prova scritta ed una pratica sugli argomenti trattati durante le due giornate di Corso che, se superate, daranno diritto alla qualifica di **Istruttore di 1° Livello o di 2° livello** di Nordic Walking con il rilascio del relativo diploma, tesserino e iscrizione all'Albo Nazionale AICS.

Per poter partecipare è necessario:

1. effettuare il versamento, tramite bonifico bancario intestato a: AICS DIREZIONE NAZIONALE – IBAN **IT 75 I 01030 03271 000061460833** – CAUSALE: Corso Istruttore Nordic Walking (1° o 2° LIVELLO) della quota di iscrizione di € 250,00 (comprensiva del materiale didattico - dispense - diploma tesserino e iscrizione all'Albo), entro il **17 maggio 2021**. **Si prega di inviare copia del bonifico effettuato via e-mail a [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info) e in copia a [aics@nordicwalkingschool.eu](mailto:aics@nordicwalkingschool.eu) I Corsi saranno attivati al raggiungimento di n. 6 iscrizioni (massimo 20).**
2. la Società di appartenenza del candidato dovrà inviare copia dei titoli acquisiti (in formato pdf), una foto formato tessera (che sarà stampata sul tesserino), eventuale curriculum, carica ricoperta all'interno della Società stessa ed i dati relativi al candidato compilando la scheda allegata che dovrà essere inviata a: [aics@nordicwalkingschool.eu](mailto:aics@nordicwalkingschool.eu) e a [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info);
3. la Società di appartenenza con la presentazione del candidato certifica che è idoneo all'insegnamento e che lo pratica attivamente.

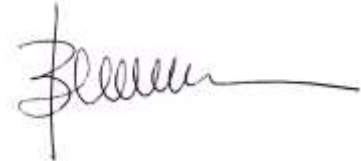
Per ulteriori informazioni tecniche potete scrivere al seguente indirizzo e-mail:  
[aics@nordicwalkingschool.eu](mailto:aics@nordicwalkingschool.eu) oppure telefonare al seguente cell. 328.935.09.17.

Cordiali saluti.

Il Coordinatore Naz.le Nordic Walking  
Carlo Grigolon



Il Presidente  
On Bruno Molea



### PROGRAMMA CORSO DI 1° LIVELLO

#### SABATO

09.30	Registrazione Allievi istruttori
10.00	Presentazione Corso, percorsi formativi AICS, informazioni di carattere generale
10.45	Aula - Camminare (Walking) benefici e azione motoria del camminare
11.30	Sul campo - Gli steps della tecnica di base prove pratiche
13.00	Interruzione pranzo
14.00	Sul campo - ripresa della camminata aspirante
14.30	Aula - Nordic Walking principi della tecnica steps tecnica, salita, discesa, metodologia e fasi dell'insegnamento
15.30	Sul campo - prove pratiche
17.00	Aula – Cenni di anatomia e biomeccanica
18.00	Chiusura giornata

#### DOMENICA

09.00	Sul campo - Prove pratiche sulla tecnica e prove didattiche, come porsi con gli allievi e come impostare un corso di nordic walking
13.00	Pausa pranzo
14.00	Sul campo, respirazione, riscaldamento stretching e riprese video
16.30	Aula- cenni di respirazione, riscaldamento, stretching e materiali (slide)
17.30	Prova scritta d'esame
18.00	Chiusura corso

## PROGRAMMA CORSO DI 2° LIVELLO

### SABATO

09.30	Presentazione Corso, registrazione e informazioni di carattere generale
10.00	Tecnica e coordinazione
13.00	Pausa pranzo
14.00	Tecniche avanzate
16.00	Teoria sulla gestione associativa e problematiche di responsabilità civile e penale.
17.00	Simulazione didattica avanzata
18.30	Chiusura giornata

### DOMENICA

09.00	Didattica del nordic walking
10.00	Tecniche avanzate di respirazione
11.00	Didattica e video modeling
13.00	Pausa pranzo
14.00	Alimentazione
15.00	Prova pratica di insegnamento con valutazione
17.00	Test finali
18.30	Chiusura corso



**CORSO DI FORMAZIONE ISTRUTTORE NAZIONALE AICS DI NORDIC WALKING**  
**Romano D'Ezzelino (VI) 22-23 Maggio 2021**

**1° LIVELLO** \_\_\_\_\_ (barrare il livello)

**2° LIVELLO** \_\_\_\_\_ (barrare il livello)

Società di appartenenza \_\_\_\_\_ Cod. AICS \_\_\_\_\_

Cognome \_\_\_\_\_ Nome \_\_\_\_\_ Nr. Tessera AICS \_\_\_\_\_

data di nascita \_\_\_\_\_ Luogo di Nascita \_\_\_\_\_ Prov. \_\_\_\_\_ Naz. \_\_\_\_\_

Residenza Comune \_\_\_\_\_ Via \_\_\_\_\_ n. \_\_\_\_\_ Telefono  
\_\_\_\_\_ Cellulare \_\_\_\_\_

e-mail personale per comunicazioni \_\_\_\_\_

**DATI PER ISCRIZIONE NELL'ALBO ISTRUTTORI PUBBLICATO NEL SITO AICS NELLA  
SEZIONE NORDIC WALKING**

Nell'Albo saranno inseriti, Cognome, Nome, Livello, Società di appartenenza, città, telefono e e-mail.

Specificare nr. Tel. da indicare nell'Albo Istruttori \_\_\_\_\_ **attenzione il numero sarà  
pubblicato sul sito internet quindi diventerà PUBBLICO**, se si vuole mantenere la propria privacy non  
indicate niente

Specificare indirizzo e-mail da inserire nell'Albo Istruttori \_\_\_\_\_ **attenzione  
il numero sarà pubblicato sul sito internet quindi diventerà PUBBLICO**, se si vuole mantenere la propria  
privacy non indicate niente

Firma partecipante \_\_\_\_\_ Data compilazione \_\_\_\_\_

Ai sensi dell'art. 13 del GDPR 2016/679/UE – Regolamento Europeo in materia di protezione dei dati personali e successive modifiche o integrazioni, il partecipante dichiara di essere stato informato che i suoi dati personali, acquisiti tramite il modulo di iscrizione o all'atto della partecipazione al corso, saranno trattati da AICS con l'ausilio di mezzi elettronici per finalità riguardanti l'esecuzione degli obblighi derivanti dalla partecipazione al corso.

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Timbro e firma \_\_\_\_\_