



Roma, 30.07.2020  
Prot. n. 222

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

---

Loro Sedi

**Oggetto: Corso di Formazione per Istruttore AICS 1° Livello di Nordic Walking – San Vito al Tagliamento (PN) - 26-27 Settembre 2020.**

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Regionale AICS Friuli Venezia Giulia e la CTN di Nordic Walking, organizza il **Corso di Formazione per Istruttore di Nordic Walking AICS di 1° livello**. Il corso si svolgerà a **San Vito al Tagliamento (PN)**, presso la **sede del Comitato Regionale AICS FVG – Via Divisione Julia, 34** - nei giorni **26-27 Settembre 2020**.

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

#### **MODALITA' E REQUISITI INDISPENSABILI PER L'ACCESSO AL CORSO**

Il Corso per **ISTRUTTORE DI 1° LIVELLO** è aperto ai tesserati AICS, 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, trekking, accompagnatori di mezza montagna, ecc.) e anche 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:**

- **avere fatto molta pratica nella disciplina del nordic walking;**
- **aver partecipato, per almeno 1 anno, alle attività di un'Associazione AICS che pratica nordic walking.**



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.);
- esecuzione corretta degli esercizi di coordinazione;

Con questi certi presupposti di idoneità il Corso potrà essere impostato sulla formazione dedicata in particolar modo alla metodologia dell'insegnamento ed allo sviluppo dell'attività di Istruttore.

Questo il programma delle tre giornate di lavoro:

### **sabato 26 Settembre 2020**

h. 9.30	Registrazione Allievi Istruttori
h. 10.00	Presentazione Corso e percorsi formativi AICS
h. 10,45	Aula – Camminare (Walking) benefici e azione motoria del camminare
h. 11.30	Pratica – Gli step della tecnica di base prove pratiche
h. 12.30	Pausa pranzo
h. 14.00	Pratica – Ripresa della camminata aspirante
h. 14.30	Aula – Nordic Walking principi della tecnica steps tecnica, salita, discesa, metodologia e fasi dell'insegnamento
h. 15.30	Pratica – Prove pratiche
h. 17.00	Aula – Cenni di anatomia e biomeccanica
h. 18.00	Chiusura giornata formativa

### **domenica 27 Settembre 2020**

h. 10.00	Pratica – Prove pratiche sulla tecnica e prove didattiche, come porsi con gli allievi e come impostare un corso di nordic walking
h. 12.30	Pausa pranzo
h. 14.00	Pratica – Respirazione, riscaldamento stretching e riprese video
h. 16.30	Aula – Cenni di respirazione, riscaldamento, stretching e materiali (slide)
h. 17.30	Esame scritto
h. 18.00	Chiusura Corso

Le prove sugli argomenti trattati durante le due giornate di Corso, se superate, daranno diritto alla qualifica di **Istruttore di 1° Livello** di Nordic Walking con il rilascio del relativo diploma e tesserino.

Per poter partecipare è necessario:

effettuare il versamento, tramite bonifico bancario intestato a: AICS COMITATO REGIONALE FRIULI VENEZIA GIULIA – IBAN **IT 74 D 02008 65010 00005343143** – CAUSALE CORSO ISTRUTTORE NORDIC WALKING 1° LIVELLO, della quota di iscrizione di € 200,00 (comprensiva del materiale didattico - dispense -, diploma, tesserino e iscrizione all'Albo) entro il **15 Settembre 2020**. Si prega di inviare copia del bonifico effettuato via e-mail a [aicsfriuli@libero.it](mailto:aicsfriuli@libero.it) e in copia a [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info) e [aics@nordicwalkingschool.eu](mailto:aics@nordicwalkingschool.eu)

1. 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 agli indirizzi e-mail sopra indicati;
2. 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





**CORSO PER ISTRUTTORE NAZIONALE AICS 1° LIVELLO  
DI NORDIC WALKING  
San Vito al Tagliamento 26-27 Settembre 2020**

Società di appartenenza \_\_\_\_\_ Cod. AICS \_\_\_\_\_  
Cognome \_\_\_\_\_ Nome \_\_\_\_\_ Nr. Tessera AICS \_\_\_\_\_  
data di nascita \_\_\_\_\_ Lugo di Nascita \_\_\_\_\_ Prov. \_\_\_\_\_ Naz. \_\_\_\_\_  
Residenza Comune \_\_\_\_\_ Cap. \_\_\_\_\_ Prov. \_\_\_\_\_  
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 \_\_\_\_\_