



Roma, 27.09.2023  
Prot.n. 1282

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

---

Loro Sedi

**Oggetto: Corso di Formazione Nazionale per Istruttore 1° Livello di Nordic Walking AICS – Capranica (VT) - 21-22 ottobre – 04-05 novembre 2023**

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Viterbo, organizza **un Corso di Formazione Nazionale per Istruttore 1° Livello di Nordic Walking AICS** il corso avrà la durata di 32 ore che si terrà in presenza presso AICS Viterbo – Via Alcide De Gasperi Capranica (VT) rispettivamente il **21-22 ottobre e 04-05 novembre. 2023.**

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.**

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

Il Corso è riservato ai tesserati AICS maggiorenni, in possesso di certificato medico di idoneità sportiva in corso di validità e della tessera associativa valida alla data di svolgimento del corso. Il discente deve avere qualifiche specifiche o in attività similari (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. È, 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. Il Corso sarà tenuto da Riccardo Couch, Preparatore AICS e Responsabile del Settore Nordic Walking del Comitato Provinciale di Viterbo e del Comitato regionale del Lazio.

Per accedere 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.**

Per essere ammesso al Corso l'aspirante dovrà dimostrare, tramite preselezione, 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. La durata del corso sarà di 4 giorni e si svilupperà come da programma allegato.

Al termine gli aspiranti Istruttori sosterranno una prova scritta ed una pratica sugli argomenti trattati durante le quattro giornate di Corso che, se superate, daranno diritto alla qualifica di **Istruttore di 1° 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 COMITATO PROVINCIALE VITERBO – IBAN IT 15 P076 0114 5000 0104 1862820 – CAUSALE: Corso Istruttore Nordic Walking 1° Livello della quota di iscrizione di € 290,00 (comprensiva del materiale didattico - dispense - diploma tesserino e iscrizione all'Albo), entro il **16 ottobre 2023**. **Si prega di inviare copia del bonifico effettuato via e-mail a [viterbo@aics.it](mailto:viterbo@aics.it)** Il Corso sarà attivato al raggiungimento di n. 10 iscrizioni (massimo 25).
2. la Società di appartenenza del candidato dovrà inviare copia dei titoli acquisiti (in formato pdf), eventuale curriculum, carica ricoperta all'interno della Società stessa ed i dati relativi al candidato compilando la scheda allegata che dovrà essere inviata a: [viterbo@aics.it](mailto:viterbo@aics.it) 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.

#### **FINALITA' DEL CORSO**

L'obiettivo è la formazione di istruttori nazionali di Nordic Walking di 1° livello con particolare attenzione allo stile alla tecnica e quindi alla capacità degli istruttori della trasmissione delle conoscenze.

### **ARGOMENTI TECNICI (20 ore)**

La didattica dell'adulto, androgogia, il ruolo dell'istruttore, abilità empatiche e comunicative, abilità emozionali. Anatomo-fisiologia del sistema motorio, elementi di biomeccanica, postura e cammino.

### **ARGOMENTI PRATICI (12 ore)**

Analisi dei movimenti, gesto tecnico e componenti motori, valutazione visiva direttamente sul campo o video.

### **PROGRAMMA DELLE LEZIONI**

Docente Couch Riccardo Istruttore di 2° livello coadiuvato dagli istruttori di 1° livello: Federica Chiricozzi, Fabrizio Gentili, Vanessa Fusco.

21/22 ottobre 2023      04/05 novembre 2023 dalle 9,00 alle 13 Teoria

21/22 ottobre 2023      04/05 novembre 2023 dalle 14,30 alle 18,30 Pratica – Allenamento

### **LEZIONI IN AULA MATERIE**

Il ruolo dell'istruttore; abilità empatiche e comunicative; abilità motivazionali; stretching dei meridiani energetici o stretching emozionale; postura; benefici e azione motoria del camminare; principi della tecnica steps, salita, discesa, metodologia e fasi di insegnamento; cenni di anatomia ed elementi di biomeccanica; tecnica del camminare; proiezione slide della tecnica e dello stretching; respirazione.

### **LEZIONI TEORICHE E PRATICHE**

Prove pratiche sulla tecnica e prove didattiche; esecuzione degli esercizi, camminare con i bastoni; come porsi con gli allievi e come impostare un corso nordic walking; riscaldamento; prove pratiche di stretching, respirazione; riprese video.

### **CRONOPROGRAMMA**

<b>21 OTTOBRE</b> 09.30	Registrazione Allievi istruttori
10.00	Presentazione Corso, percorsi formativi AICS, informazioni di carattere generale
10.30 – 13.00	Aula: Il ruolo dell'istruttore; abilità empatiche e comunicative; abilità motivazionali; Camminare (Walking) benefici e azione motoria del camminare
14.00 -18	Sul campo - camminata aspirante; Gli steps della tecnica di base prove pratiche.
18.00	Chiusura giornata
<b>22 OTTOBRE</b> 09.00 – 13,00	Aula – Cenni di anatomia e biomeccanica; cenni di respirazione, riscaldamento; stretching e materiali (slide porsi con gli allievi e come impostare un corso di Nordic Walking;
14.00 – 18.00	Sul campo, respirazione, riscaldamento stretching e riprese video Prove pratiche sulla tecnica e prove didattiche.

<b>04 NOVEMBRE</b> 09.00 – 13,00	Aula – Nordic Walking principi della tecnica steps tecnica, salita, discesa metodologia; postura; fasi dell'insegnamento stretching o dei meridiani energetici.
14.00 – 18.00	Prove pratiche sulla tecnica e prove didattiche.
<b>05 NOVEMBRE</b> 09.00 – 13,00	Aula: stretching emozionale o dei meridiani energetici; tecnica del camminare; fasi di insegnamento; proiezione slide della tecnica e dello stretching.
14.00 – 18.00	Campo: analisi dei movimenti, gesto tecnico e componenti motori, valutazione visiva direttamente sul campo o video; esame scritto e orale. Prove pratiche sulla tecnica e prove didattiche.

Cordiali saluti.

Presidente  
On. Bruno Molea



**MODULO ISCRIZIONE**  
**CORSO DI FORMAZIONE DI NORDIC WALKING AICS 1° LIVELLO**  
**CAPRANICA (VT) – 21-22 OTTOBRE – 04-05 NOVEMBRE 2023**

Compilare in tutte le sue parti ed inviare entro il **16 ottobre 2023** a: [viterbo@aics.it](mailto:viterbo@aics.it) e per conoscenza a [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info)

PARTECIPANTE			
COGNOME e NOME n. Tess. AICS		E-MAIL	
DATI PARTECIPANTE			
Circolo AICS e cod. affiliazione		Persona richiedente	
Indirizzo		E-Mail	
CAP e Città		Tel e Fax	
P.IVA		Codice Fiscale	
Data		Firma	
INDICARE INDIRIZZO DI POSTA ELETTRONICA PER L'INVIO DELLA DOCUMENTAZIONE INERENTE IL CORSO: _____			
MODALITÀ DI PAGAMENTO - Bonifico Bancario a: AICS – COMITATO PROVINCIALE VITERBO <b>CODICE IBAN: IBAN IT 15 P076 0114 5000 0104 1862820</b> <b>CAUSALE: NOME, COGNOME, ISCRIZIONE CORSO NORDIC WALKING 1° LIVELLO</b>			

**CONDIZIONI GENERALI DI PARTECIPAZIONE:**

- La quota d'iscrizione di € 290,00 a persona) comprende: docenza, documentazione didattica, diploma nazionale AICS, tesserino Istruttore AICS, Iscrizione all'Albo Nazionale AICS degli Istruttori. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di n. 10 iscritti (massimo 25).

Si accettano i termini e le condizioni stabilite nel presente modulo e nella circolare del corso	Si dichiara che il Partecipante ha preso visione degli Obiettivi, dei Prerequisiti e dei Contenuti del Corso.
<b>Timbro e firma del Richiedente</b>	<b>Firma del Partecipante o del Richiedente</b>

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 \_\_\_\_\_