



# Centro de Formação Desnível

## Secção de Canyoning da Desnível nos Açores

### Curso de Canyoning

#### NI + e Iniciação avançada



São Jorge – Açores, 9 a 12 de Abril de 2009

#### Descrição, propósito e objectivos do curso

Entre 9 a 12 de Abril de 2009 a Associação Desnível vai desenvolver uma formação em canyoning em São Jorge nível iniciação + e nível iniciação avançada, destinada a iniciados nesta actividade, sem conhecimentos técnicos em manobras de corda, e para quem já domine algumas técnicas nomeadamente o rapel. Assim, os formandos serão divididos em dois grupos a o nível de formação será adequado às suas competências. Se durante a formação existirem formandos com competências mais avançadas poderá posteriormente fazer-se um *upgrade* para um curso NII, com mais um fim-de-semana de formação.

O curso tem por objectivo principal dotar os formandos dos conhecimentos técnicos mínimos para poderem praticar esta modalidade com segurança desde que devidamente enquadrados.

As aulas práticas nas ribeiras contam com um formador para 5 ou 6 formandos, dependendo do nível de formação.

Esta formação conta com o apoio de diversas organizações, em particular com a ART (Associação Regional de Turismo dos Açores) no âmbito do PEAT-GC (Plano Estratégico de Animação Turística para o Grupo Central).



#### Programa

O curso é constituído por uma carga horária de 27 horas, subdividida por uma aula teórica e três dias de prática. As aulas práticas contam com um formador para 5 ou 6 formandos.

##### Aula teórica:

- ⌚ 9 de Abril (quinta-feira) - das 20h30 às 23h30.

##### Aulas práticas:

- ⌚ 10 de Abril (Sexta) - das 09h00 às 13h00 – técnicas de rapel. 15h – 19h Técnicas de auto-resgate (Pavilhão Gimnodesportivo – Velas).
- ⌚ 11 e 12 de Abril - Descida de ribeiras

#### Formadores

Francisco Silva (Coordenador do curso)

Monitor de Canyoning da École Française de Descente de Canyon – FFS e Monitor de Alta Montanha, Formador de Manobras de Cordas, Coordenador da secção de Canyoning da Desnível, Geógrafo, docente na ESHTe.

Maria Céu Almeida: Monitor de Canyoning e Média Montanha da Desnível, Formadora de Manobras de Cordas, Doutorada em Engenharia Civil e Ambiente.

Paulo Pacheco: Licenciado em Desporto, variante de Animação Desportiva, Recreação e Lazer (ESDRM). Monitor de Canyoning da Desnível. Coordenador da secção de canyoning da Associação Desnível nos Açores e representante da ilha de São Miguel.

Marco Melo: Licenciado em Desporto, variante de Animação Desportiva, Recreação e Lazer (ESDRM). Coordenador do Serviço de Desporto das Flores. Monitor auxiliar de Canyoning da Associação Desnível. Representante da ilha das Flores da secção de canyoning da Desnível nos Açores.

#### Apoio logístico e da formação local

Luís Paulo Bettencourt: Representante da ilha de São Jorge da secção de canyoning da Desnível nos Açores e empresário em animação turística.

## Requisitos

- Ser associado da Desnível.
- Saber nadar;
- Ter 16 ou mais anos de idade (os menores têm de possuir autorização do encarregado de educação);
- Efectuar a inscrição no curso e pagar a taxa de inscrição;

## Inscrições

**Preço = 45 euros** (preço normal curso iniciação Desnível 85€ e iniciação + 90€, apoio ART e local)  
Para ser associado da Desnível: **15 euros** (Cota 2009, os inscritos no curso ficam isentos da jóia de 25€, apoio Associação Desnível). Dados para pagamento e inscrições em: [www.desnivel.pt](http://www.desnivel.pt)

Inclui: formação, documento de apoio, seguro para a actividade, equipamento colectivo, certificado de participação, transportes na ilha e alojamento no local.

Enviar inscrição para a Associação Desnível ([mail@desnivel.pt](mailto:mail@desnivel.pt)) acompanhada do respectivo pagamento. As inscrições serão aceites por ordem de chegada da inscrição.

## EPI - Equipamento Individual

O equipamento individual é da responsabilidade dos formandos, mas em caso de necessidade a Associação poderá disponibilizar algum equipamento individual.

Equipamento necessário:

- Arnês
- Capacete
- Descensor – Oito
- Diversos mosquetões com e sem segurança
- Fato neoprene integral
- Botas ou ténis e méis neoprene ou lã
- Fita de auto-segurança dupla (ou 3 metros corda dinâmica)
- 5 mosquetões com segurança
- Mochila de canyoning ou equivalente
- Bidon ou saco estanque

## Conteúdos

- Apresentação e história da modalidade
- Meio ambiente e acesso responsável
- Material – individual e colectivo
- Técnicas de progressão: rapel, saltos, tobogãs, destrepe
- Segurança e risco em canyoning
- Técnicas de auto-resgate

## Normas e condições de inscrição

A inscrição só é considerada mediante o pagamento de pelo menos 50% do valor da formação. Em caso de desistência até 15 dias antes do início da formação, a Associação retém 10% do valor do curso, sendo devolvido o restante dinheiro. No caso de desistências posteriores não será devolvido qualquer valor.

Para além do pagamento é necessário enviar as seguintes fichas devidamente preenchidas e assinadas.

- Ficha de inscrição.
- Termo de responsabilidade e declaração de como sabe nadar (poderá ser entregue no primeiro dia do curso).

## Apoio

<p>Associação Regional de Turismo</p>	<p>Câmara Municipal de Velas</p>	<p>Bombeiros Voluntários das Velas</p>	<p>AvenTour TURISMO AVENTURA - AÇORES</p>	Escola Profissional de São Jorge // Delegação de Desporto de São Jorge
---------------------------------------	----------------------------------	--	---	--