



## WORKSHOP CANOISTICO

La conduzione della canoa canadese in acqua corrente

\_\_\_\_\_ 23 e 24 Giugno 2018 \_\_\_\_\_

**STURA DI LANZO/ORCO**



### PROGRAMMA\*

Il Workshop è finalizzato all'apprendimento delle tecniche avanzate di conduzione delle canoe canadesi in fiumi mediamente facili con correnti moderate.

L'obiettivo è far conoscere l'ambiente fluviale e le relative difficoltà fornendo tutte le nozioni necessarie a permettere di condurvi l'imbarcazione in sicurezza.

*\*Programma soggetto a modifiche e/o integrazione a seconda del livello dei partecipanti e delle richieste che emergeranno nel workshop*

**Durata** : 4 lezioni, mattina e pomeriggio, di 2-3 ore l'una

**Quota di partecipazione** : 90€ a persona

NOTE: Chi sarà dotato di tutto l'occorrente avrà diritto a uno sconto di 10 € sul costo di iscrizione.

**Ambiente** : fiumi di I/II grado

**Attrezzatura:** a seguire è segnalato solo ciò che è obbligatorio per partecipare al workshop.

All'interno del programma delle giornate è specificato nel dettaglio ciò che occorre ed è indicato come richiedere preventivamente il materiale, di cui non si è in possesso, all'associazione.

Equipaggiamento obbligatorio necessario:

- Canoa adatta ad affrontare percorsi fluviali di I / II grado
- Pagaie da fiume
- Corda da lancio
- Giubbino per l'aiuto al galleggiamento
- Caschetto
- Corda da 9/12 mm, un paio di metri circa
- Cordini da roccia da 4 mm e 6 mm (lung. 1 mt circa)
- Un paio moschettoni, di cui uno possibilmente con ghiera
- Un paio di metri di fettuccia da roccia

**Abbigliamento idoneo:** abbigliamento adatto all'acqua e alla temperatura, eventuale muta, giacca d'acqua, deve essere procurato dal corsista o richiesto preventivamente.

**Istruttore** : Paolo Santonè

**Requisiti minimi di ammissibilità:** Il Workshop è indicato a chi ha già frequentato il corso avanzato in acqua piatta o a chi ha già maturato una certa esperienza in acqua corrente e vuole perfezionare le proprie abilità e la propria tecnica. Bisogna inoltre essere in grado di nuotare o almeno di trattenere il respiro sott'acqua e di mantenere la testa fuori dall'acqua indossando il giubbino di aiuto al galleggiamento. Essere in buono stato di salute.

*Note: L'istruttore si avvarrà della facoltà di valutare, prima del corso, se il partecipante ha o non ha i requisiti minimi per prendere parte alle lezioni, in quanto sua la responsabilità in acqua. Il partecipante dovrà quindi dimostrare di avere una qualifica che comprovi l'aver frequentato e appreso le nozioni basiche della conduzione della canoa canadese e/o di possedere e conoscere quelle che vengono considerate le manovre base attraverso una dimostrazione pratica in sede di workshop. Non si accettano reclami qualora, in sede di prova, le capacità del partecipante risultino insufficienti, atte quindi a mettere in pericolo l'incolumità dello stesso oltre a pendere e gravare sulla responsabilità degli organizzatori e dell'istruttore.*

*Per qualsiasi chiarimento in merito o per un riscontro come pre-verifica prima dell'iscrizione al Workshop è possibile contattare il responsabile dei corsi AICAN.*

## CONTENUTI DEL WORKSHOP

### Teoria

- cenni di idrodinamica dei corsi d'acqua
- la lettura del fiume
- pericoli e insidie
- il materiale di sicurezza
- uso di corde libere e vincolate, paranchi, teleferiche ecc...
- il tipo e l'allestimento della canoa per percorsi in acqua corrente
- scegliere l'attrezzatura più adatta

### Pratica

- entrata in corrente
- entrata in morta
- traghetto
- appoggi e agganci
- salvamento e autosalvamento
- nuoto in corrente
- esercizi con corde e paranchi

N.B. Al seguente link è possibile scaricare un pdf con in nodi che saranno trattati in sede di workshop  
[https://drive.google.com/file/d/1t\\_LnoYA-pCUEqMAk2XrYLAZRqIU6NC94/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1t_LnoYA-pCUEqMAk2XrYLAZRqIU6NC94/view?usp=sharing)

---



**Paolo Santoné, Jos**, Torino 1964, si avvicina agli sport di pagaia nel 1986. Viene subito affascinato dalla tecnica della canadese e inizia l'attività agonistica in C1 discesa, in cui consegue un paio di titoli regionali. Per completare il bagaglio tecnico si avvicina anche allo slalom, e alle discipline olimpiche, pur senza ambizioni agonistiche.

Presto è attirato dall'insegnamento, ottiene prima il brevetto federale da istruttore e, nel 1996, consegue il diploma di Maestro di Canoa.

Gli ultimi anni '90 e i primi del nuovo millennio lo vedono impegnato prevalentemente sulla scena, all'epoca in grande espansione, del freestyle in acqua mossa, o rodeo.

Partecipa nella categoria C1 e Open C1 conseguendo diversi titoli italiani, un terzo posto in coppa Europa nel 2001 e, nello stesso anno, la vittoria in C1 al prestigioso Rabioux River Festival in Francia.

E' stato uno dei primi in Italia ad affrontare difficoltà superiori in C1 e Open C1. Nello stesso periodo collabora con diversi periodici del settore, come Canoa & Rafting, River News, Aquatic Life, in veste di articolista e fotografo; collabora alla stesura del Libro "In Equilibrio sull'Aqua" di Francesco Salvato e gestisce il sito PlayboatingItalia, che diventa in pochi anni uno dei più noti portali del settore.

Si dedica anche a discese turistico-esplorative in diversi paesi europei ed extraeuropei, sia in kayak che in C1 e open C1, affrontando anche percorsi di notevole impegno.

Attualmente gestisce il sito PaddlingItaly.com, che cerca di abbracciare il mondo degli sport di pagaia con un'ottica più ampia possibile, dal turismo più tranquillo all'alto corso.