



Normativa Escoles de Trail FEEC

Març del 2024

Escoles de Trail FEEC

1. Objectius i valors d'una escola de trail FEEC	3
2. Visió social	4
3. Normativa legal	5
4. Perfils dels tècnics	6
5. Planificació del curs. Competències	6
6. Avaluació personal	7
7. Activitats complementàries	11
8. Espais i materials	11
9. Valoració	13
10. Validesa Segell	13

El **Comitè d'Escoles de Trail de la FEEC** recull en aquest document aquells punts troncalment necessaris per al correcte funcionament d'una escola de trail per oferir una activitat de qualitat. A banda d'aquests punts, cada escola pot comptar amb altres iniciatives complementàries. Aquest document és la base a seguir per tal d'obtenir el Segell d'Escola de Trail FEEC.

1. Objectius i valors d'una escola de trail FEEC

En el context actual, en què l'accés al medi natural s'ha simplificat (transports, accessos, serveis...) i s'ha incrementat de manera gegantina la popularitat d'esports com les curses per muntanya, un gran nombre de persones s'aventuren a realitzar activitats a la muntanya no sempre amb els coneixements i la preparació apropiats. És aquí on, entenent que els menors són el futur del món excursionista i associatiu, es planteja una activitat que té com a missió fomentar la pràctica de córrer per muntanya entre infants i joves a partir del joc, la disciplina esportiva i el respecte per l'entorn natural.

El Comitè d'Escoles de Trail de la FEEC té aprovats uns objectius compartits per totes les escoles de trail. Aquests són públics i són la base de totes elles.

Objectius

- Garantir la diversió mitjançant l'esport i el lleure, oferint una activitat esportiva a tots els infants i joves que ho desitgin, fomentant la igualtat i oferint els mitjans d'entrenament més apropiats en relació amb la seva experiència, capacitat i edat.
- Transmetre els valors de l'esport: respecte, amicitat, esforç, compromís, constància, autosuperació, aprenentatge i participació.
- Ajudar-los a créixer, buscant l'assoliment d'un nivell alt de satisfacció personal en l'àmbit físic, mental i social, fent de la convivència i el treball en grup el puntal de l'activitat i aprenent que un esport individual sigui un esport d'equip.
- Conèixer i respectar el medi natural on duen a terme l'activitat.
- Ensenyar les diferents tècniques per desplaçar-se pel medi, garantint la seva correcta evolució esportiva i propiciant el descobriment de les disciplines esportives vinculades amb les curses per muntanya.
- Treballar els hàbits de vida saludables. Cal remarcar la importància d'una alimentació sana i equilibrada.
- Fer entendre la competició com a part d'aquest aprenentatge, sent aquesta una fita a la qual es pot arribar amb l'esforç.

- Promoure la participació i acompanyar als esportistes i les esportistes a aquestes competicions.
- Involucrar les famílies en els objectius de l'escola.
- Promoure la continuïtat i vincle de l'esportista un cop deixa l'escola com a alumne.
- Promocionar les curses per muntanya de les categories contemplades en el reglament del circuit d'Escoles de Trail FEEC.

Com a síntesi de tots els objectius, plantegem un seguit de valors que les Escoles de Trail, els tècnics i tècniques, els/les esportistes i les famílies han de compartir.

Valors

- Respecte i coneixement del medi natural.
- Foment de l'activitat física.
- Treball en equip.
- Esportivitat equitativa, tractant a tothom per igual.
- Inclusió a través de l'esport.
- Amistat i companyonia.
- Compromís i constància.
- Aprenentatge i participació.

2. Visió social

Les Escoles de Trail FEEC, com a membres d'una entitat federada i integrades en el teixit local de cada una de les poblacions on es troben, són un dels agents importants de la societat i han de ser capaces de treballar per millorar-la. En aquest sentit, una escola de trail FEEC ha de tenir una forta visió social, on l'equitat ha de prevaldre i, alhora, conceptes com la inclusió, la igualtat entre gèneres, la igualtat d'oportunitats, etc. han d'estar a primer nivell entre els seus objectius.

3. Normativa legal

- Les escoles de trail que vulguin obtenir el Segell d'Escola de Trail FEEC han de formar part d'una entitat membre de la FEEC.
- Els menors que participin de l'activitat han d'estar federats a la FEEC amb una llicència que cobreixi la disciplina o disciplines que practiquin.
- L'entitat ha de disposar de totes les assegurances que queden regulades a l'article 7 del [Decret 56/2023](#), o el que sigui vigent en aquell moment.
- La direcció esportiva de l'escola de trail ha de ser dirigida per una persona amb titulació MEF, CAFE o un tècnic esportiu de grau mitjà o superior amb formació de la modalitat practicada.
- Com a mínim, un 75% dels tècnics que participen de l'activitat fent de monitors professionals han d'estar inscrits al ROPEC.
- Les persones que tinguin formació federativa en curses de muntanya poden participar en l'activitat com a monitors voluntaris.
- En cas que s'accepti la col·laboració de voluntaris, mai ha de ser per substituir les ràtios legalment establertes i aquests han d'estar coberts, com a mínim, per una assegurança RC de l'entitat i una llicència esportiva FEEC (adient al tipus d'activitat), o bé per una assegurança d'accidents.
- Tots els tècnics i voluntaris que participen de l'activitat han de disposar del certificat de delictes de naturalesa sexual.
- Respecte de les ràtios i d'acord amb l'article 4 del [Decret 267/2026](#), la ràtio entre participants i dirigents per a la celebració de les activitats esportives de lleure, queda fixada en 1 dirigent per cada 10 participants, començant sempre amb un mínim de 2 persones dirigents per activitat.
- En la inscripció, les famílies han de conèixer en detall el tipus d'activitat que realitzarà el seu fill o filla, sent conscients i valorant en tot moment que entenen el que se'ls explica. En el procés d'inscripció, cal que les famílies deixin clar si el nen o nena té alguna patologia que calgui tenir present en realitzar l'activitat.

- Cal que en el moment de la inscripció es demanin les autoritzacions corresponents per la realització de fotografies i vídeos, així com si aquestes es publicaran a les xarxes socials o web de l'entitat.
- Les dades de les famílies i, encara més, les dels menors, han de ser tractades amb molta cura, respectant en tot moment la normativa LOPD.

4. Perfils dels tècnics

Com a recomanació, i afegit al que s'indica en el punt anterior, un tècnic/a o monitor/a ha de tenir el següent perfil:

- Ser responsable i reconèixer la importància de la seva tasca dins l'activitat.
- Disposar d'uns mínims coneixements habituals dels esports en medi natural (orientació, ús del GPS, llegir un mapa...).
- Disposar d'un mínim de nocions en primers auxilis.
- Disposar de coneixement de l'entorn on es desenvolupa l'activitat.
- Mostrar habilitats emocionals i socials.
- Conèixer les capacitats físiques i emocionals de cada etapa evolutiva.
- Disposar de capacitat per fer una avaluació continuada dels infants.
- Conèixer què comporta participar en una cursa, tant des de la perspectiva de participant com d'organitzador.

5. Planificació del curs. Competències

Habitualment, les Escoles de Trail segueixen el calendari escolar. En molts casos els nens i nenes que hi participen un curs, el següent continuen amb l'activitat. Però no sempre és així i, en molts casos, l'entrada no és des de petits sinó que, donat el seu caràcter extraescolar, l'infant s'incorpora a l'activitat en qualsevol moment de la seva etapa vital. Segons el volum de l'escola o com estigui organitzada aquesta, tindrà més facilitat o menys per crear grups ajustats a la mida de tots i cadascun dels participants.

En qualsevol cas i feta aquesta consideració, sí que hi ha unes competències bàsiques que cal incloure dins la planificació d'un curs. Aquesta s'ha de programar a l'inici de la temporada incloent els continguts de cada sessió i els objectius generals.

- Desplaçament i autonomia pel medi natural.
- Tècniques de cursa i altres disciplines d'esports de muntanya.
- Reconeixement de l'entorn i orientació.
- Mesures d'autoprotecció (actitud en situacions adverses, desplaçaments nocturns, condicions climàtiques).
- Coneixement del cos. Hidratació i alimentació (abans, durant i després de l'activitat).
- Equipament i material necessari per a una sortida a la muntanya.
- Relació amb la resta de grup o tècnics.

Totes aquestes competències s'han de tractar durant cada curs i la complexitat d'aquestes dependrà del grup i edat dels infants. Seran els tècnics de les escoles els que hauran de preparar una programació anual adequada als diferents grups de nens i nenes inscrits a l'escola.

6. Avaluació personal

Al llarg del curs és recomanable disposar de petites proves avaluatives de cada un dels infants. Aquestes proves han de servir per ubicar correctament l'infant, treballar la seva millora i donar-li el reconeixement guanyat al seu esforç. És també recomanable que aquesta informació sigui compartida amb els nens i nenes i les seves famílies.

Aquesta avaluació ha de revisar tots els punts marcats en els objectius de l'escola que no han de ser, estrictament, de caràcter esportiu. Cal tenir present que aquests informes en molts casos hauran de ser diferents segons l'edat.

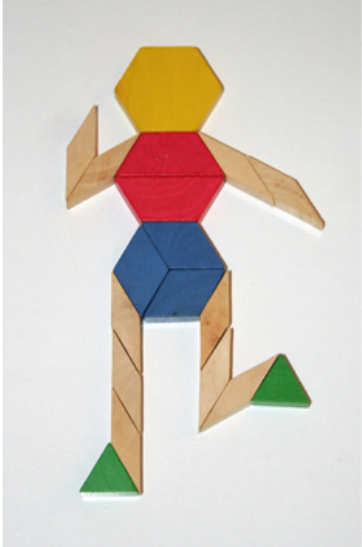
A tall d'exemple d'aquesta avaluació:

- Avaluació de tipus més tradicional.

Exemple en format de taula.

Competència	Valoració (no es tracta d'una puntuació, sinó d'una valoració explicativa, sent recomanable incloure propostes)
Condicció física	
Desplaçament i autonomia pel medi natural	
Tècniques de cursa i altres disciplines d'esports de muntanya	
Reconeixement de l'entorn i orientació	
Mesures d'autoprotecció (actitud en situacions adverses, desplaçaments nocturns, condicions climàtiques)	
Coneixement del cos. Hidratació, alimentació... abans, durant i després	
Equipament i material necessari per a una sortida a la muntanya	
Relació amb la resta de grup i tècnics. Companyonia	
<i>O altres competències que s'han treballat</i>	

Exemple en format informe.

<p>Nom de l'escola de trail Temporada Objectiu de l'avaluació (trimestral, semestral, anual)</p>	
	<p>Nom del nen o nena Data de naixement Número de llicència FEEC Grup de l'escola amb el qui realitza l'activitat Noms dels monitors i monitores que ha tingut</p>
<p>Foto del nen/a durant l'activitat</p>	
<p>Explicacions sobre com ha estat el període, tant a nivell físic, com de relació amb la resta de participants.</p>	
<p>Informació sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El seu estat anímic durant les sessions. - El seu nivell de responsabilitat, el sentiment de pertinença al grup, etc. - Relació amb els monitors. - Recomanacions sobre activitats complementàries. - Temes que caldria corregir. - I tot allò necessari per transmetre com ha estat el període avaluat i quines accions cal prendre per seguir obtenint uns bons resultats o millorar-los. 	
<p>Signat per la persona que realitza l'avaluació.</p>	

- Avaluació per part dels nens i nenes.

Com crec	Encercla el que creguis que et correspon			
A l'extraescolar de trail m'ho passo...	Molt bé	Bé	Mig mig	Malament
Quan corro noto que...	Podria córrer més	No em canso gens	Em canso una mica	Em canso molt
Amb la resta de companys m'ho passo...	Molt bé amb tots	Amb alguns molt bé	Amb alguns malament	Malament
Quan correm de nit em sento...	Segur i divertit	Vigilo més	Em fa una mica de por	No m'agrada
La relació amb els monitors és...	M'ho fan passar molt bé	M'agrada com ho fan	Crec que haurien de millorar	No em sento bé amb ells
<i>O altres exemples que l'escola cregui que cal valorar</i>				

- Graella d'avaluació.

Escala de sensacions									
Nom	Núm. sessió								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9

***S'ha de qualificar de l'1 al 10 la sensació de fatiga personal de la sessió, sent 10 la millor sensació.**

Aquest tipus de graella es podria fer servir per altres conceptes segons el que s'hagi treballat a cada entrenament (enlloc de sensacions podria ser dificultat tècnica en baixada per un tram concret, hidratació...). És un bon element per fer treball individual a partir d'un treball de grup.

Enquestes i reunions amb les famílies:

També és recomanable fer alguna enquesta valorativa a les famílies, així com també organitzar reunions individuals o col·lectives al llarg del curs. Aquestes no només han de servir per resoldre situacions puntuals sinó per anar aprenent i millorant l'activitat en general. També poden ser punt per incorporar idees i persones a l'estratègia de l'escola.

7. Activitats complementàries

A banda dels entrenaments i l'assistència a curses, és recomanable que les escoles de trail ofereixin activitats complementàries que puguin servir per ampliar coneixement o, sobretot, per ampliar bones sinergies entre ells o amb els tècnics/monitors o inclús les famílies. Fins i tot, es poden plantejar activitats obertes a altres escoles de trail per compartir coneixements i experiències. Pot ser una bona manera, alhora, de visualitzar la tasca de l'entitat i de l'equip que gestiona l'escola.

A tall d'exemple: casals, campus, estades, intercanvis, tallers formatius (d'hàbits saludables, primers auxilis, etc.), accions solidàries, etc.

8. Espais i materials

L'espai per definició és el medi natural. Cada escola, en funció de les seves possibilitats territorials, tindrà un medi més muntanyenc, més boscos, més divers, més...

Malgrat tot, hi haurà ocasions de mal temps o d'altres necessitats en què és recomanable que l'escola pugui disposar d'un espai prou gran i preparat per si cal

traslladar-hi l'activitat en cas de necessitat (exemple: fer una sessió de ioga, exercicis de força...).

Pel que fa al material, al marge del necessari per realitzar les activitats i dinàmiques, l'escola o els responsables de cadascun dels grups han de disposar i haurien de portar una petita farmaciola de primers auxilis. Aquesta ha d'incloure com a mínim el següent material sanitari per a fer les primeres cures en condicions necessàries:

- Gases
- Esponges amb sabó incorporat
- Tiretes
- Estrips
- Apòsits de mides varies
- Benes
- Sèrum fisiològic
- Guants
- Pinces
- Àrnica
- Tisores
- Esparadraps
- Gel per a cops (*cold pack*)

Els nens i nenes, en funció de l'edat i tipus d'activitat, també han de portar el seu propi material de seguretat: manta tèrmica, xiulet, guants, barret, sistema d'hidratació, etc.

Igualment, els tècnics i monitors cal que portin un sistema de comunicació per si hi ha una urgència.

9. Valoració

Per tal d'obtenir el Segell d'Escola de Trail caldrà fer arribar a la FEEC:

- Document de valoració (adjunt).
- Memòria de l'escola amb les següents dades:
 - Presentació.
 - Objectius de l'escola.
 - Marc legal: RC, assegurances dels esportistes i titulacions i perfil dels tècnics i monitors.
 - Estructura i organització d'objectius i continguts per edats (planificació anual).
 - Explicació d'alguna sessió tipus per cada grup.
 - Seguiment i avaluació (presentar algun model de fitxa).
 - Espais i materials (mapes, recorreguts, traces, espais interiors, etc.).
 - Tot allò que es consideri necessari per a la valoració: inclusió, equitat, visió social, imatges, etc.

10. Validesa Segell

Un cop obtingut el Segell d'Escola de Trail FEEC, tindrà una validesa de dues temporades (bianual). Dins d'aquest període, la FEEC pot demanar en qualsevol moment documentació extra en el cas que ho consideri necessari.

Comitè d'Escoles de Trail de la FEEC