

Com treballar les excursions a l'esplai

**Principis metodològics i
organitzatius de les
excursions a l'esplai**

1. Esplai i l'excursionisme

- 1.1 Objectius educatius de l'excursionisme a l'esplai
- 1.2 Les dificultats per a la pràctica excursionista a les entitats d'esplai
- 1.3 Criteris bàsics de l'excursionisme a l'esplai

2. Com es planifica, es fa i s'avalua una excursió

- 2.1 Fase de previsió general del curs
- 2.2 Fase de preparació dels monitors i monitores
- 2.3 Fase de planificació
- 2.4 Fase d'organització
- 2.5 Fase de motivació i preparació amb els nois i noies
- 2.6 Fase de realització
- 2.7 Fase d'avaluació

3. Fitxa de planificació d'una excursió

4. Les excursions de l'esplai per etapes evolutives

- 4.1 Criteris per a la tria anual de les excursions d'un grup
- 4.2 Característiques de les excursions a cada etapa evolutiva

5. Annexos

- 5.1 Model de carta adreçada a les famílies (I)
- 5.2 Model de carta adreçada a les famílies (II)

1. Esplai i excursionisme

1.1 Objectius educatius de l'excursionisme a l'esplai

Des del punt de vista educatiu, l'excursió és l'activitat per excel·lència que:

- ▶ Apropa infants i joves a la descoberta de l'entorn natural, social i cultural i afavoreix la seva interrelació amb el medi.
- ▶ Reforça la pròpia identitat cultural.
- ▶ Desvetlla les capacitats físiques i enforteix el cos. Facilita un espai d'autoconeixement de les pròpies limitacions i possibilitats. Proporciona experiències vitals molt intenses, que exigeixen la superació del cansament, la calor, la gana, el fred, la por...
- ▶ Afavoreix les relacions personals i grups, ajuda a crear lligams i referents comuns.
- ▶ Afavoreix la maduració de les actituds i els valors humans, obre horitzons de tolerància i de respecte davant el que és desconegut o diferent.

En definitiva, una excursió és una activitat globalitzada, en la qual intervenen i es vertebren molts elements diferents: coneixements, relacions, capacitats, autoconeixement...

1.2 Les dificultats per a la pràctica excursionista a l'entitat d'esplai

Davant de totes aquestes possibilitats educatives, sovint s'esgrimeixen alguns impediments que intenten justificar el fet de no fer més excursions:

"Les excursions són cares i les famílies no volen pagar..."

Moltes excursions resulten cares, d'altres són francament barates i sovint desconegudes, i en altres ocasions senzillament no s'està disposat a invertir els diners en una excursió, però sí en altres coses de preu semblant.

Per exemple, una tarda de cinema (2 hores) pot tenir un cost semblant al de moltes excursions de baixa i mitjana muntanya (tot el dia). I una tarda en un parc d'atraccions pot tenir un cost semblant al

d'una excursió d'alta muntanya.

Si comptem els diners gastats en productes de consum en el temps d'oci (lloguer de vídeos, laminadures i refrescos...) i els comparem amb el cost d'una excursió, el resultat és claríssim.

Potser per obvis, els avantatges de les excursions han passat desapercebuts per a algunes famílies que no saben valorar-les prou i les quals, potser, cal que tornem a motivar. En aquest sentit, hem d'explicitar al màxim el rendiment cultural i formatiu de les excursions, exercint, fins a un cert punt, una funció també didàctica de cara a les famílies.

"Molts educadors no en saben prou..."

"Abans hi havia més tradició." "Ara molts monitors no coneixen llocs on anar." "A vegades es perden tot i que porten mapa..."

A més a més, les excursions es perceben com a activitats més complexes i difícils d'organitzar que d'altres que es resolen sense sortir de l'esplai o del barri.

Finalment, hem de tenir en compte que les excursions comporten més risc (el plus de sortir fora, de no estar tancats entre quatre parets; el perill de perdre's, de patir accidents...). En aquest sentit, els mitjans de comunicació acostumen a exercir una funció alarmista que influeix en les famílies i l'entorn social, però també entre els educadors i educadores.

Si sumem la manca de formació excursionista, la mandra de fer activitats complicades i la por als riscos..., tot plegat pot provocar una certa desmotivació en alguns sectors de monitors i monitores a l'hora de fer excursions.

Sempre es pot millorar, en aquest aspecte i en tots. És possible que el bagatge personal de molts monitors sigui a vegades insuficient, però col·lectivament i en cooperació amb altres es possible optimitzar-lo. Tots tenim amics excursionistes que poden fer de guia en un moment donat, o bé podem augmentar, pel nostre compte i en colla, el repertori limitat que tenim.

El risc d'accidents es redueix al mínim amb la formació, la bona organització i la prudència.

"Els infants i joves no estan prou motivats..."

Sovint aquesta impressió és superficial o

reflecteix la pròpia inseguretats dels educadors. A la majoria dels nois i noies, els encanta anar d'excursió. El que rebutgen és cansar-se, passar gana, fred... Tot és qüestió de trobar l'excursió que els vagi a la mida i, alhora, treballar a poc a poc l'enduriment personal imprescindible per anar-se fent més forts. Moltes de les dificultats que desanimen els nois i noies tenen a veure amb una preparació i organització deficientes per part dels monitors i monitores. Per exemple:

- ▶ Quan un grup es perd i es fatiga caminant hores i hores sense nord a causa de la desorientació dels monitors i monitores.
- ▶ Quan un grup passa set o gana a causa de la manca de previsió en relació amb l'itinerari (fonts, masies...) i l'equip personal dels nois i noies (menjar, cantimplores...) o dels monitors i monitores (aprovisionament complementari d'aigua amb garrafes o bidons, etc.).
- ▶ Quan un grup passa fred durant una acampada per no haver previst dur una flassada complementària del sac de dormir, o per no dur aïllants, o perquè les tendes estan en mal estat i s'hi filtra la humitat i el fred...).

1.3 Els criteris bàsics de l'excursionisme a l'esplai

Enfront de totes aquestes dificultats, hem de mantenir i potenciar encara més l'excursionisme com a patrimoni pedagògic de l'educació en el lleure, estudiant la manera de disminuir els riscos i obstacles i de renovar la vinculació esplai-excursionisme. Proposem les mesures següents:

Criteris bàsics de l'excursionisme a l'esplai

1. L'entitat d'esplai ha de proporcionar als infants i joves, al llarg del seu procés educatiu, un ventall d'excursions al màxim d'ampli possible, que permeti assegurar que, en sortir de l'entitat, el jove hagi viscut una aproximació progressiva i intensa a la diversitat paisatgística, cultural i social de Catalunya.
2. Hem de tendir a fer, en cada grup d'infants o de joves, una excursió al mes com a mínim. Si mantinguéssim aquesta proporció, un infant que entra a l'esplai als 3 o 4 anys hauria fet 126 excursions quan arribés als 16 anys.

3. Les excursions no es poden improvisar. Hem de fer un programa d'excursions que crearem durant el curs per a cada grup, que sigui divers, equilibrat, ajustat als interessos del grup i graduat quant a les dificultats.

4. Totes les excursions s'han de motivar i preparar amb els infants i joves, segons les possibilitats de cada etapa evolutiva. Una excursió mai ha de ser un producte de consum que els infants digereixin passivament.

5. Cal buscar la complicitat familiar. Les famílies han d'estar informades, engrescades i compromeses respecte de la participació dels seus fills i filles en les excursions.

6. Hem d'evitar anul·lar excursions perquè el nombre d'infants o joves inscrit és baix. Si ho fem, desanitem justament els que estaven animats i ofeguem l'efecte multiplicador de transmetre l'entusiasme postexcursió. A més a més, no cal fer totes les excursions en gran grup. Els grups reduïts aporten, a les excursions, una dimensió particular que hem de saber aprofitar.

7. Els monitors i monitores necessitem una formació permanent en diverses àrees: educació ambiental, tècniques de muntanya, jocs, etc. per poder explotar al màxim els recursos de cada excursió.



2. Com es planifica, es fa i s'avalua una excursió

2.1 Fase de previsió general del curs

Partirem, tal com hem exposat en els criteris bàsics, d'un ventall preestablert, és a dir, d'un programa global d'excursions de l'esplai que cobreixi totes les etapes evolutives.

Sobre aquesta base, cada equip de monitors i monitores responsable d'un grup concret de nois i noies ha de planificar, fer i avaluar el programa concret per a aquest grup durant un curs.

TRIA GLOBAL DE LES EXCURSIONS DEL CURS

Les excursions que farem amb el grup no s'han de decidir sobre la marxa, sinó que cal fer-ne una previsió global del curs, pel que fa a:

- ▶ zones
- ▶ dates
- ▶ dimensió del grup
- ▶ monitors i monitores necessaris

Després poden sorgir altres elements que ens facin canviar les previsions, però no és el mateix partir d'un esquema previ, equilibrat i reflexionat en el seu conjunt, que anar improvisant cada mes.

Tria de les zones

Per poder elaborar aquest esquema, partirem del quadre que s'exposa en el punt 4.1 i tindrem en compte totes les variables que s'hi citen. Especialment rellevant serà conèixer quines excursions va fer aquest grup durant el curs anterior i amb quin resultat.

En aquesta primera llista hem d'avançar tant com puguem els itineraris concrets i intentarem que sigui equilibrat quant a zones, esforç i dificultat, aprofitament de les diferents èpoques de l'any i els seus recursos naturals, etc.

Aquest esquema general ens servirà també per demanar amb temps suficient els permisos d'acampada de les excursions de dos dies i, si és el cas, fer la reserva de plaça amb antelació per no tenir sorpreses desagradables a última hora.

Tria de les dates

Històricament, les excursions es feien quasi sempre en diumenge i el dissabte anterior s'aprofitava per preparar-les a fons amb els infants, havent començat aquesta preparació el dissabte de la setmana anterior.

Actualment, la majoria de les entitats d'esplai fan les excursions d'un dia en dissabte. A vegades, això es fa per qüestions organitzatives de la feina dels monitors. Altres vegades, són les famílies les que demanen aquest dia, perquè el diumenge pugui ser un dia al màxim de familiar.

Si fem les excursions en dissabte, haurérem d'invertir més esforços i recursos en la motivació i la preparació de l'excursió, perquè d'una setmana per l'altra l'ambient es relaxa i es refreda.

Per compondre un calendari equilibrat quant a les dates, haurem de tenir en compte altres activitats i altres ritmes (escolars, festes populars, etc.).

Per exemple, potser no és una bona idea organitzar una excursió molt a prop (per davant o per darrere) de les vacances de Nadal, Setmana Santa o estiu, o bé el cap de setmana següent d'una festivitat (Carnaval, Tots Sants, ponts...) o en època d'exàmens si es tracta de joves.

Tria de la dimensió del grup

No hi ha raó perquè les excursions d'un grup de nois i noies es facin sempre en gran grup. Les excursions en petits grups, sobretot si aquests tenen una certa estabilitat durant el curs, aporten una riquesa educativa pròpia.

Entre altres elements, en petit grup és més fàcil treballar els aspectes d'autoorganització, de descoberta de la natura, de valoració i fins i tot de relació personal. A més a més, una excursió pot ser mixta, quan els diferents equips que han pujat una muntanya per diferents itineraris es troben al cim i en baixen plegats.

La millor combinació és la d'alternar excursions en gran grup amb excursions en petit grup.

Però fins i tot en les excursions en gran grup caldrà, en moments concrets i dependent del tipus d'itinerari, organitzar petits equips per tal de donar més seguretat i

control a la marxa. Per exemple, per pujar al Pedraforca amb una colla de 20 adolescents hem de muntar tres grups de 6-7 o dos grups de 10, acompanyats de monitors i a una certa distància entre si.

Monitors i monitores necessaris en una excursió

Hem de preveure que en algunes excursions poden ser necessaris més monitors que els habituals del grup d'infants, per raons de seguretat i control del grup.

Procurarem que la proporció no sigui mai inferior a 1/8. És a dir, per a una excursió amb un grup de 24 nois i noies, el mínim recomanable serien 3 monitors. Però si preveiéssim fer dos subgrups en un moment donat, com a mínim ens caldria un altre monitor o monitora.

Mai ha d'anar un monitor o monitora sol per la muntanya amb una colla de nois i noies, per reduïda que aquesta sigui. Si hi hagués algun accident, un dels monitors s'hauria de quedar amb l'accidentat i l'altre hauria d'anar a demanar ajut. En cap cas s'han de deixar els infants sols.

DISTRIBUCIÓ EN EL CALENDARI

Un cop hem triat les zones i els itineraris bàsics, com a idea general, hem d'anar a una estructura de 9 excursions l'any, comptant les colònies o campaments de final de cada trimestre, és a dir, de Nadal, Setmana Santa i estiu.

A títol indicatiu, podríem preveure:

1. una excursió de dos dies a l'octubre
2. una excursió d'un dia al novembre
3. colònies o campaments de Nadal, amb una excursió d'un dia
5. una excursió d'un dia al febrer
6. una excursió d'un dia al març
7. colònies o campaments de Setmana Santa, amb una excursió d'un dia o dos
8. una excursió d'un dia al maig
9. una excursió de dos dies al juny
10. colònies o campaments d'estiu al juliol

En el cas dels infants més petits, cal ajustar a un dia les excursions de dos dies del primer trimestre.

INFORMACIÓ PRÈVIA A LES FAMÍLIES

Un cop tenim el calendari quadrat amb dates i llocs, és important que les famílies coneguin amb antelació la nostra previsió. A començament d'octubre, com a molt tard, les famílies han de rebre aquesta informació.

Segons el tipus de motivació i preparació de l'excursió que farem amb els nois i noies (veieu el punt 2.5), sobretot a partir dels 9-10 anys, potser serà millor no desvetllar encara els llocs que ja hem seleccionat, però sí que caldrà avançar les dates i la informació de si es tracta d'excursions d'un dia o de dos.

Això és important perquè les famílies puguin adaptar els seus plans domèstics al calendari d'excursions del grup. Sempre hi haurà interferències, però si s'avisava, les incompatibilitats es poden preveure amb temps.

Aquesta informació general s'ha de complementar, posteriorment, amb una informació detallada de cada excursió, no solament per donar compte del que anem fent, sinó també, en aquest cas, per demanar l'autorització per assistir-hi per a cada fill o filla.

QUADRE DE CONJUNT DE LA FASE DE PREVISIÓ GENERAL DEL CURS

Tria global de les excursions del curs:

- ▶ Zones
- ▶ Dates
- ▶ Dimensió del grup
- ▶ Monitors i monitores necessaris

Distribució en el calendari:

- ▶ Excursions mensuals
- ▶ Excursions en el marc de les colònies o campaments de Nadal, Setmana Santa i estiu

Informació prèvia a les famílies:

- ▶ Carta amb la informació general de totes les excursions de l'any
- ▶ Previsió de la informació específica abans de cada excursió

2.2 Fase de preparació dels monitors i monitores

És evident que dur un grup d'infants d'excursió demana una preparació prèvia de l'equip de monitors, que no ha de coincidir amb la que es fa amb els infants, sinó que ha de ser anterior.

La preparació de cada excursió partirà de l'esquema global que ja haurem definit a començament de curs.

INFORMACIÓ

En excursions de baixa i mitjana muntanya és recomanable que els monitors i monitores coneguin prou la zona a visitar. En excursions d'alta muntanya aquest requisit és del tot imprescindible.

En qualsevol cas, sempre caldrà una recerca complementària d'informació, per "impregnar-se" a fons de les característiques de la zona i les possibilitats que ofereix. Les principals fonts d'informació seran:

- ▶ Els plànols, guies i monografies de la zona.
- ▶ Les ressenyes de l'excursió, si en trobem, fets per altres excursionistes, o els quaderns i llibretes de camp realitzades anteriorment per nosaltres mateixos.
- ▶ El testimoni directe d'altres persones coneixedores: guies, excursionistes, etc.
- ▶ Una visita: a vegades els records llunyans d'una zona no són de fiar. Una visita "fresca" ens orientarà i ens donarà més seguretat.

FORMACIÓ

La informació descriptiva de la zona és bàsica però no suficient. Cal una formació en aquells aspectes que voldrem treballar amb els nois i noies, tant pel que fa referència als continguts de natura, societat i cultura de la zona com a les activitats concretes que desenvoluparem: jocs, cançons, vetllades, activitats de descoberta, tècniques d'escalada, etc.

Hem d'aprofitar cada excursió com un espai de formació per a nosaltres, de manera que al llarg del temps augmenti el nostre bagatge paisatgístic i pedagògic i constitueixi una bona base per aprofitar qualsevol tipus d'excursió.

PREPARACIÓ FÍSICA

Algunes excursions, sobretot amb adolescents, demanen una preparació física que no sempre podem garantir. No hem de sobrevalorar les nostres capacitats i, de la mateixa manera que estimularem els nois i noies a preparar-se, també ens haurem d'entrenar nosaltres.

Això és especialment necessari en el cas de sortides d'alta muntanya, travesses, excursions i marxes per la neu, rutes en bicicleta, etc.

2.3 Fase de planificació

Planificar una excursió vol dir reunir i ordenar les idees bàsiques que l'orientaran.

Després de planificar haurem d'organitzar ("posar els mitjans" per dur-los a terme).

Partint de la base que tenim una previsió global de totes les excursions del curs, a l'hora de planificar cada excursió haurem de decidir:

- ▶ quins objectius educatius perseguim
- ▶ quin itinerari triem
- ▶ quina animació donarà color i ambient a l'excursió
- ▶ quines activitats farem durant l'excursió
- ▶ quin serà el paper dels monitors i monitores

PLANIFICAR ELS OBJECTIUS EDUCATIUS

Decidir els objectius educatius que orientaran l'excursió vol dir plantejar-se quins comportaments dels nois i noies treballarem.

En el punt 1.1, s'exposen els principals objectius educatius que, d'una manera general, poden plantejar-se en una excursió.

Però aquests objectius educatius tan genèrics s'han de poder concretar segons l'edat dels nois i noies, per això en el punt 4.2 es planteja una proposta més específica per a cada etapa evolutiva.

De tota manera, a l'hora de definir els objectius educatius, haurem de tenir en compte, a més a més, altres factors del nostre grup concret de nois i noies:

- ▶ Tindrem en compte l'estat i la preparació física, que a vegades presenten dife-

rències importants entre infants de la mateixa edat.

► Tindrem en compte l'estat de les relacions dintre del grup, conflictes, expressió de sentiments, els interessos particulars del grup, etc.

Amb totes aquestes variables, estarem en condicions de triar els objectius educatius de l'excursió, que han de ser: pocs, concrets i avaluable.

PLANIFICAR L'ITINERARI

L'itinerari és la peça bàsica de l'excursió, la que la identifica i la diferencia d'altres activitats a la natura. Una excursió durant la qual no es camina, no és una excursió.

Catalunya té un paisatge prou divers quant a muntanyes, valls, serralades per permetre itineraris molt diversos en un mateix massís o zona.

Per triar el més adient a cada grup hem de tenir en compte:

- el punt de partida i d'arribada des del punt de transport
- la riquesa, la varietat i l'interès del paisatge
- el desnivell i el grau de dificultat
- el temps de camí
- la presència de fonts i llocs d'aixopluc

PLANIFICAR L'ANIMACIÓ

Totes les excursions han de tenir un fil conductor, un argument, un leitmotiv, que estimuli la motivació i participació dels infants i que permeti concretar una finalitat determinada.

L'ambientació identifica una excursió per a una finalitat concreta, que resum les activitats o l'interès principal de l'excursió de cara als infants.

Segons l'edat dels nois i noies aquestes animacions seran més fantasioses o més realistes, però han d'ajustar-se al cercle d'interessos del grup i a les característiques de la zona.

A vegades, l'animació més adient és la més senzilla: una excursió a la tardor per anar a buscar bolets, una excursió a tocar la neu, una excursió per posar un llibre al cim o per posar un pessebre no

necessiten gaires més ingredients.

Ara bé, la història, la cultura i la natura del nostre país ens ofereixen fonts permanents de recursos d'animació: la ruta dels bandolers, els castells medievals, els arbres monumentals, les mines... Tots aquests recursos es poden usar per ambientar les activitats de l'excursió, alhora que proporcionen una manera vivencial i lúdica d'endinsar-se en el patrimoni. El que és del tot absurd és ambientar les excursions amb elements excessivament artificials, fora de context o copiats de la televisió: Peter Pan al castell de Burriac, un màgic xinès a Montserrat, etc.

PLANIFICAR LES ACTIVITATS

Un cop definits els objectius, l'itinerari i l'ambientació general, cal pensar en les activitats que farem.

És important tenir en compte que l'excursió, de fet, comença quan s'inicia la preparació i s'acaba quan la motxilla torna a estar buida, les fotos revelades i l'avaluació tancada.

Per tant, haurem de pensar, com a activitats a desenvolupar amb els infants:

1. activitats de motivació i preparació de l'excursió
2. activitats durant el viatge
3. activitats de descoberta de la natura
4. activitats d'acampada i vida quotidiana a l'excursió (àpats, serveis...)
5. activitats de joc i animació en general
6. vetllada
7. activitats de valoració

PLANIFICAR EL PAPER DELS MONITORS I MONITORES

Encara que com a equip tinguem les coses molt clares, val la pena repassar els trets o pautes bàsiques d'actuació dels monitors i monitores durant l'excursió.

Bàsicament, el nostre paper com a educadors seguirà quatre pautes:

- estar en acció
- ordre
- afecte i bon humor
- reflexió

Estar en acció

L'excursió és, com hem dit abans, una activitat global i complexa, que demana estar a l'aguait permanentment.

D'entrada, hem de considerar que durant tots els instants de l'excursió, fins i tot durant aquells que poden ser més relaxats (com ara els viatges), estem en acte de servei. Per tant, hem d'estar sempre disponibles tant per a les activitats programades com per a les imprevistes, tant per a la rutina organitzativa com per a l'acció ràpida en cas d'accident o de risc. Això, naturalment, exclou actituds tan comprensibles però alhora tan irresponsables, com adormir-se durant els trajectes de tren o autocar o buscar estones de temps lliure per als monitors i monitores durant l'excursió.

En segon lloc, estar en acció vol dir estar oberts i sensibles al medi que ens envolta. L'excursió ha de ser interessant i fascinant també per a nosaltres. Només si estem autènticament interessats i immersos en l'encant de l'excursió podrem transmetre aquest interès als nois i noies. L'entusiasme s'encomana.

En tercer lloc, l'excursió ens demana, més que cap altra activitat, una intervenció polivalent, perquè es tracta d'un conjunt de petites activitats (organitzatives, lúdiques, d'expressió, de descoberta...) en les quals hem de demostrar competència. Aquesta globalitat ens empeny cap a la formació permanent i ens obliga a aixecar el llistó de la qualitat educativa. És a dir, ens estimula a no deixar-nos dur per la mediocritat.

Ordre

L'ordre i l'organització és una expressió d'equilibri i d'harmonia que s'ha de traslladar als infants i joves. Quan una excursió està mal organitzada, els problemes i els conflictes es multipliquen i els seus efectes perduren més enllà de la mateixa excursió.

L'organització dels monitors i monitores ha de ser impecable i àgil, una lliçó ben apresada que es desenvolupa amb naturalitat i que ens allibera per a la relació i el treball creatiu amb els nois i noies. Fins i tot quan els infants són petits, és important explicitar l'organització de l'equip.

És bo que tinguin clar de què s'encarrega cada monitor i monitora i, en la mesura de les seves capacitats, en què consisteix aquesta responsabilitat. Així, a poc a poc, tindran una visió més completa del que significa una excursió i podran assumir progressivament petites responsabilitats fins a arribar al nivell òptim d'autogestió a l'adolescència.

D'altra banda, cal explicitar i exigir unes normes ben precises de comportament durant l'excursió. Algunes d'aquestes normes tindran un caràcter cívic i de bona convivència. D'altres, però, seran normes de prudència bàsica i d'estricta seguretat. Tant les unes com les altres han de ser normes escrupolosament respectades, per a la qual cosa caldrà actuar a tres nivells diferents:

- ▶ Abans de l'excursió, explicar i raonar les normes de comportament amb els infants.
- ▶ Durant l'excursió, exigir amb serenitat el seu compliment (sense els raonaments que ja s'han aportat prèviament).
- ▶ A nivell individual, actuar immediatament quan algun infant o jove manifesta dificultats especials per comprendre o respectar alguna de les normes.

Afecte i bon humor

Les excursions solen ser moments delicats, que es viuen amb intensitat i que posen a prova molts aspectes de la personalitat (por, cansament, resistència, gelosia, inseguretat...).

Tot plegat fa que l'actitud i l'acció positiva dels monitors i monitores esdevinguin un referent de seguretat i de superació dels problemes per part dels infants i joves.

Les excursions ens proporcionen moments propicis al desànim (quan es posa a ploure, quan fa mal temps i no podem fer el cim, quan algun membre del grup es troba malament, quan no trobem la font i estem assedegats...). En aquests moments l'optimisme i la confiança dels monitors i monitores serà com el far que orienta el vaixell perdut.

Traspuar bones vibracions voldrà dir, per part nostra, mantenir la calma, estar contents, prendre'ns les coses amb sentit de l'humor, fer costat als que se senten més deseparats i intentar arrencar un somriure quan el pessimisme amenaça l'ambient del grup.

Reflexió

Per la seva pròpia intensitat, les excursions proporcionen experiències personals molt valuoses de les quals cal prendre consciència. Ajudar els infants a reflexionar sobre el que experimenten, el que veuen, el que viuen i el que comparteixen, és tasca fonamental dels educadors.

Aquest paper revelador del món interior dels infants passa per tres pautes ben senzilles:

- ▶ **Escoltar i interpel·lar els infants:** els infants necessiten crear el seu propi pensament a partir del diàleg amb l'adult. Per tant, intentarem establir aquest diàleg amb cada un dels nois i noies del grup.
- ▶ **No estalviar judicis de valor sobre el que veiem,** tant sobre les coses positives com les negatives. Els nois i noies, per construir la seva pròpia escala de valors, per esbrinar el que està bé i el que està malament, necessiten conèixer l'escala de valors dels educadors.
- ▶ **Ajudar a escoltar i a interioritzar.** No tenir por del silenci. La natura és una bona aliada a l'hora de retrobar la pau interior i a l'hora de conèixer-se a si mateix una mica més.

2.4 Fase d'organització

Un cop tenim les idees clares, la "foto robot" de l'excursió que volem fer, hem de pensar en l'organització que la farà possible.

Pensar l'organització no significa només pensar quines tasques comporta, sinó també com ens hem d'organitzar l'equip de monitors i monitores.

És del tot convenient que hi hagi una única persona responsable màxima de l'excursió, la qual cosa no treu que entre tots ens repartim les feines a fer. Si no ho fem així, la diversitat de feines a realitzar provocaria fàcilment una certa dispersió organitzativa.

El monitor o monitora responsable general de l'excursió ha de tenir-ne la visió de conjunt i coordinar l'acció dels altres membres de l'equip. Alhora, també pot encarregar-se de tasques concretes.

Les tasques a resoldre, agrupades per temes connectats entre si, són les següents:

- ▶ l'organització del transport i de l'horari
- ▶ l'organització de l'economia, la relació amb les famílies, les inscripcions i els permisos
- ▶ l'organització de la seguretat, la sanitat i la documentació bàsica
- ▶ l'organització dels àpats
- ▶ l'organització del material d'equip, el material fungible i el material personal
- ▶ l'organització de l'arxiu i de les fotografies de l'excursió
- ▶ l'organització concreta de cada activitat prevista

ORGANITZACIÓ DEL TRANSPORT I DE L'HORARI

Transport

El transport que triem condicionarà en gran manera l'horari a seguir durant l'excursió.

Hem de triar, sempre que sigui possible, el transport públic (tren o autocar de línia). És la solució més ecològica. Cal que confirmem sempre els horaris per evitar sorpreses d'última hora.

Si el transport públic que ens apropa al punt de partida queda massa allunyat o els horaris són inadequats, hem de pensar a utilitzar altres mitjans de desplaçament:

- ▶ llogar un autocar
- ▶ llogar una o dues furgonetes

Si lloguem un autocar, hem de tenir en compte el nombre de places que som capaços d'omplir, perquè si no es tracta d'un grup gaire nombrós, el preu de l'excursió pujarà notablement. L'avantatge és que sortirem, tornarem i ens aturarem quan voldrem.

Si l'autocar no ens surt a compte pel nombre de places, ens podem plantejar llogar una o dues furgonetes. Però en aquest cas hem de preveure que dos o més monitors o monitores de l'equip puguin conduir. El desavantatge afegit és el cansament del conductor o conductora si es tracta de desplaçaments una mica llargs.

Horari

Hem d'abandonar la idea que una excursió es pot començar a la mateixa hora que qualsevol activitat. A menys que es tracti d'infants petits i d'indrets molt propers (parcs públics, etc.), l'hora de sorti-

da serà com més aviat millor. A la muntanya s'hi ha d'anar d'hora. Començar a caminar tard és sempre una font de problemes. No ens ha de fer cap por convocar la sortida de l'excursió a les 7 o les 8h. del matí. Tant els nois i noies com les famílies s'han d'acostumar a matinar quan hi ha excursió, per raons de seguretat i per fruir plenament de l'activitat.

L'horari quedarà definit per diversos factors que haurem de controlar al màxim: l'hora de sortida, el tipus d'itinerari, les incidències... Si es tracta d'una excursió de diumenge haurem de preveure, també, la intensitat del trànsit habitual del cap de setmana de tornada a la nostra població.

FEINA QUE HA DE FER EL RESPONSABLE DEL TRANSPORT I DE L'HORARI

- ▶ Triar el sistema de transport.
- ▶ Confirmar horaris i preus, negociant, si és el cas, tarifes col·lectives.
- ▶ Adquirir els tiquets, confirmar la reserva d'autocar o el lloguer de furgonetes.
- ▶ Responsabilitzar-se (segons el transport triat) de l'atenció al conductor, a la ruta i a les parades (autocar), o de l'atenció a les estacions (tren).
- ▶ Passar comptes de les despeses amb el responsable d'economia.
- ▶ Preveure i coordinar la sortida.
- ▶ Estar a l'aguait de l'horari durant l'excursió i proposar les adaptacions necessàries.

ORGANITZACIÓ DE L'ECONOMIA, LA RELACIÓ AMB LES FAMÍLIES, LES INSCRIPCIONS I ELS PERMISOS

Economia

Hem de preveure, el més acuradament possible, el pressupost que tindrà l'excursió. Per elaborar-lo comptarem les despeses i els ingressos.

Com a despeses podem comptar:

- ▶ despeses de transport
- ▶ despeses d'estada / acampada
- ▶ despeses d'alimentació
- ▶ despeses de material
- ▶ despeses generals
- ▶ despeses diverses

En els tres primers conceptes, hi ha una

despesa per persona i una despesa total. En els altres conceptes, s'imputa una quantitat global.

Com a ingressos podem comptar:

- ▶ quotes que aporten els infants
- ▶ quantitat que aporta l'entitat (si cal)
- ▶ ingressos derivats de campanyes econòmiques

Per establir la quota hem de dividir el total de despeses pel nombre de nois i noies. Si aquesta despesa resulta excessivament elevada per a les economies familiars, es pot fer que l'entitat aportï una quantitat (podria ser la corresponent a les despeses dels monitors i monitores) o bé treure diners d'alguna campanya econòmica concreta.

Relació amb les famílies, inscripcions i permisos

Encara que a començament de curs haurem informat les famílies de totes les sortides de l'any, cal una explicació més detallada, també per carta, com a mínim dues setmanes abans de la data prevista de cada excursió.

A la carta (veieu-ne un exemple al punt 5, l'annex), cal fer-hi constar la cita, l'horari, el mitjà de transport, el preu, el material que han de dur els nois i noies i quan han de confirmar l'assistència. Es pot aprofitar un espai de la mateixa carta com a full de permís.

És important que tots els nois i noies, mentre siguin menors d'edat, us entreguin els corresponents permisos familiars. En cas d'accident o de qualsevol incident, és rellevant constatar que l'activitat es fa amb el vist-i-plau de la família.

Hem de seguir el procés d'inscripció a l'excursió i no refiar-nos de la puntualitat en la resposta de les famílies. Un cop la família ha presentat el permís i ha pagat la quota, el noi o noia es pot considerar inscrit.

Hem d'anar acostumant les famílies a actuar amb previsió i resoldre aquests aspectes amb antelació. Tot el que sigui esperar a última hora complicarà l'organització de l'excursió.

FEINA QUE HA DE FER EL RESPONSABLE D'ECONOMIA, RELACIÓ AMB LES FAMÍLIES, INSCRIPCIONS I PERMISOS

- ▶ Elaborar el pressupost de l'excursió.
- ▶ Enviar la carta a les famílies.
- ▶ Estimular i seguir el procés d'inscripcions.
- ▶ Recollir els permisos.
- ▶ Registrar totes les despeses i demanar i recollir tots els comprovants de despeses.
- ▶ Fer un balanç en acabar l'excursió.

ORGANITZACIÓ DE LA SEURETAT, LA SANITAT I LA DOCUMENTACIÓ BÀSICA

Documentació bàsica

Quan l'excursió és de dos dies, hem de reservar amb antelació la zona d'acampada o les places en l'alberg o casa de colònies.

Aquesta antelació és sempre superior al ritme de preparació concreta de cada excursió, per la qual cosa ja haurem d'haver demanat totes les autoritzacions d'acampada o reserves d'estada a començament de curs, i per a totes les excursions, sota el risc, si no ho fem així, de no poder anar al lloc que hem triat.

En general, aquestes reserves s'han de fer per escrit i, en alguns casos, s'ha de deixar una paga i senyal. En el cas de les cases de colònies es fa un contracte. En el cas de les acampades lliures, el que necessitem és el permís, per escrit, del propietari.

Per tant, quan passem una nit a fora hem de dur a sobre els papers que certifiquen la nostra reserva o el contracte.

També necessitem dur a sobre els permisos de les famílies, les fotocòpies de les cartilles de la Seguretat Social, la fotocòpia de la pòlissa d'assegurances (ambdues coses per si es produeix algun accident), la llista amb noms i cognoms de tots els participants i la documentació personal dels monitors i monitores, adjuntant els títols de monitors i directores que ens acrediten socialment com a persones adultes capacitades per portar d'excursió menors d'edat.

Seguretat

Els aspectes de seguretat davant de les incidències i accidents són un aspecte cabdal de l'excursió. Per anar segurs, hem de preveure:

- ▶ disposar d'un telèfon de contacte

- ▶ dur les fotocòpies de les cartilles de la Seguretat Social de les famílies
- ▶ dur la fotocòpia de la pòlissa d'assegurances
- ▶ dur una farmaciola senzilla i eficaç
- ▶ dur diners en efectiu o una targeta de crèdit

Un telèfon de contacte

Pot ser el mateix telèfon de l'entitat si l'excursió es fa en dissabte. Però si la tornada cau en diumenge, necessitarem, a menys que l'entitat resti oberta, un telèfon particular (d'un monitor o monitora, o d'una família de confiança) per comunicar les incidències possibles i assegurar que les famílies reben la informació. Per exemple, en cas que preveiem un retard, hem de trucar al telèfon de contacte i avisar, i la persona de contacte ha de comunicar-ho a les famílies i donar-los una nova cita.

Les fotocòpies de les cartilles de la Seguretat Social de les famílies

En cas d'accident, hem de portar el noi o noia accidentat al metge o a l'hospital més proper. Per atendre'l gratuïtament, habitualment n'hi haurà prou amb que notifiquem el número de la cartilla de la Seguretat Social de la seva família.

La fotocòpia de la pòlissa d'assegurances de l'entitat

Si es tracta d'un metge particular, perquè no hem trobat hospital, o bé es tracta d'infants de famílies que no posseeixen cartilla de la Seguretat Social, farem servir la pòlissa d'assegurances de l'entitat.

Aquesta pòlissa, en alguns casos (hospitals importants, per exemple), ens servirà per no haver de pagar el servei. En altres casos (hospitals més petits, metges particulars), no ens estalviarà de pagar les despeses, però garantirem poder recuperar els diners després mitjançant la companyia d'assegurances.

D'altra banda, la pòlissa ens cobreix, en cas d'accidents, la responsabilitat civil. És a dir, en cas que els nois i noies o els monitors i monitores facin malbé alguna cosa que calgui reparar. Per exemple, podria passar que, anant pel carrer i sense voler, els infants trenquessin un vidre, fes-

sin caure una moto o qualsevol altra cosa que es fes malbé. En aquests casos, hauríem de pagar la reparació i després recupear els diners mitjançant l'assegurança.

Per tot això, cal demanar sempre rebuts de tot el que paguem.

Una farmaciola senzilla i eficaç

La farmaciola d'una excursió ha de dur un mínim de medicaments, perquè en cas d'accident el més correcte és dur l'infant al metge o l'hospital. Tanmateix, per a petites incidències ens serà útil:

- ▶ antisèptic iodat
- ▶ gases
- ▶ tiretes
- ▶ tisores
- ▶ pinces
- ▶ benes
- ▶ pomada per a cops
- ▶ pomada per a cremades
- ▶ pomada per a picadures d'insectes
- ▶ analgèsics
- ▶ pastilles contra el mareig
- ▶ Diners en efectiu o targeta de crèdit

Per cobrir els incidents que puguin passar, és bo que portem a sobre una certa quantitat de diners o una targeta de crèdit que ens permeti pagar despeses extres com ara un taxi si hem de dur un infant ràpidament a casa seva o a l'hospital, una despesa sanitària fora de la cobertura de la cartilla de la seguretat social, un desperfecte que calgui pagar a l'acte, etc.

FEINES QUE HA DE FER EL RESPONSABLE DE SEGURETAT, SANITAT I DOCUMENTACIÓ BÀSICA

- ▶ Demanar i aconseguir l'autorització per acampar o bé reservar la casa de colònies, alberg o refugi en el cas d'una excursió de dos dies.
- ▶ Preparar i controlar la farmaciola i, després de l'excursió, revisar-ne el contingut i reposar el que s'hagi gastat.
- ▶ Establir un telèfon de contacte.
- ▶ Responsabilitzar-se de l'acció a fer davant dels problemes sanitaris i de responsabilitat civil que es puguin produir durant l'excursió (metge, companyia d'assegurances).
- ▶ Reunir i controlar la documentació bàsi-

ca i reglamentària durant tota l'excursió, és a dir:

- full d'autorització d'acampada, de reserva de places o de contracte d'una casa
- llista dels monitors, monitores, nois i noies que participen en l'excursió
- permisos familiars
- fotocòpia de la cartilla de la Seguretat Social de cada noi i noia
- fotocòpia de la pòlissa d'assegurança de l'entitat
- documentació personal i titulació dels monitors i monitores

ORGANITZACIÓ DELS ÀPATS

L'organització dels àpats varia molt segons si es tracta d'una excursió d'un dia o de dos. Però sempre és necessari que un monitor o monitora s'encarregui de coordinar o supervisar aquest aspecte.

En el cas d'una excursió d'un dia, els nois i noies porten el menjar fet de casa. Cal orientar-los, i també a les famílies, per tal que el menjar sigui equilibrat, no massa abundant, i contingui fruita o verdura. No sempre hem de menjar entrepans (podem dur una carmanyola), però si en fem, poden ser ben complets: amb enciam, tomàquet, cogombrets...

En el cas d'una excursió de dos dies, les variables són múltiples:

- ▶ Es tracta d'una acampada o casa sense pensió i cadascú es porta el seu menjar.
- ▶ Es tracta d'una acampada o casa sense pensió però el menjar és col·lectiu i ens el fem nosaltres
- ▶ Es tracta d'un alberg o casa amb pensió completa

Si nosaltres ens fem el menjar, hem d'ajustar l'horari per tenir en compte la preparació dels àpats i la neteja dels estris. També haurem de preveure tot el material personal i d'equip que això exigeix: fogons, ganivets, cassons, plats, gots, coberts...

Però en tots els casos, encara que estem allotjats en una casa o alberg, hem de preveure temps per parar i desparar la taula i endreçar, recollir i netejar el que calgui.

FEINES QUE HA DE FER EL RESPONSABLE DELS ÀPATS

- ▶ En cas d'una excursió d'un dia o dos, en què cada noi i noia porta el menjar de casa, orientar les famílies respecte al que cal preparar.
- ▶ En el cas d'una excursió de dos dies en què el grup porta els aliments, elaborar el menú, preveure quantitats i cost, fer les compres, demanar al responsable de material els estris necessaris, empaquetar els aliments i els estris i distribuir-los en les motxilles. Un cop finalitzada l'excursió cal guardar al lloc més adient, o bé repartir, els aliments sobrants.
- ▶ En tots els casos, organitzar les estones d'àpats des del punt de vista material i des del punt de vista relacional.

ORGANITZACIÓ DEL MATERIAL D'EQUIP, EL MATERIAL FUNGIBLE I EL MATERIAL PERSONAL

Material d'equip i fungible

El material col·lectiu d'una excursió també varia segons si es tracta d'una excursió amb pernoctació i acampada o no. En línies generals, preveurem:

- ▶ material d'acampada (tendes, llums de butà, maces...)
- ▶ material de cuina (fogons, llumins, olles i cassons, estris generals, draps)
- ▶ material documental i de descoberta (llibres, quaderns o llibretes de camp, guies, mapes, brúixoles, pots de vidre, lupes...)
- ▶ material fungible bàsic (paper higiènic, bosses d'escombraries, llapis, folis, cordes)
- ▶ material per a jocs (fulards, pilotes, xiulets)
- ▶ farmaciola (vegeu-ne l'explicació més endavant)

Aquest material s'ha de preparar amb antelació, segons el nombre de participants de l'excursió i s'ha de distribuir entre les motxilles dels monitors i monitores. Amb grups de joves, també el podem distribuir, agrupat de manera lògica, entre els nois i noies.

Material personal

En la carta informativa de l'excursió hem de fer constar el material personal que han de dur els nois i noies. Les variables principals seran la durada de l'excursió i l'època de l'any, i també el tipus d'excur-

sió (per exemple, una excursió a coves necessitarà llanternes, encara que sigui d'un dia). En presentem diversos models:

Per a una excursió d'hivern d'un dia

Anorac, capelina, botes o xiruques, bufanda, gorra, guants, motxilla amb el menjar, cantimplora, crema protectora (llavis i cara).

Per a una excursió d'un dia a l'estiu

Bambes fortes (no de roba), cangur, jersei, gorra, banyador, tovallola (si es va a la platja), flotador (infants petits o que no saben nedar), pinta, motxilla amb el menjar, cantimplora, crema protectora.

Per a excursions de dos dies cal afegir-hi

Sac, aïllant, manta, llanterna, pijama, necesser, tovallola petita, plat, got, coberts, tovalló (si es tracta d'una acampada).

Sac, llençol de sota, llanterna, pijama, necesser, tovallola petita (si es tracta d'un alberg o casa de colònies).

En relació amb el material personal, hem de trobar l'equilibri entre menysvalorar i sobrevalorar la seva importància. Molts nois i noies no tenen un "equip d'excursionista" bàsic i no per això s'han de quedar sense anar d'excursió. Els sacs i els aïllants són coses que es poden prestar; les capelines i les botes de muntanya es poden substituir per impermeables i per bambes dures en algunes excursions de baixa i mitjana muntanya, etc.

D'altra banda, convé no estalviar llanternes si es visiten coves, ni cantimplores en cap cas, perquè sempre es troben a faltar.

FEINES QUE HA DE FER EL RESPONSABLE DEL MATERIAL D'EQUIP, FUNGIBLE I PERSONAL

- ▶ Elaborar una llista del material d'equip i fungible que ha d'aportar l'entitat, recollint les demandes dels monitors i monitores responsables de les diverses activitats i tasques organitzatives.
- ▶ Recollir el material, empaquetar-lo i repartir-lo en les motxilles.
- ▶ Elaborar la llista de material personal que ha d'aportar cada noi o noia.
- ▶ Comprovar, abans de sortir, que a cap noi o noia li manca cap peça o estri fonamental.
- ▶ Revisar el material de l'entitat a la tornada de l'excursió, i reposar allò que s'ha gastat.

ORGANITZACIÓ DE L'ARXIU I DE LES FOTOGRAFIES DE L'EXCURSIÓ

Hem de preveure fer un bon arxiu de cada excursió. Serà la manera d'assegurar millor la transmissió d'informació i de bagatge per a una propera vegada.

Les excursions són activitats que es presen especialment a ser objecte de petits reportatges. Més enllà del record personal i col·lectiu que podran tenir els nois i noies del grup, aquests reportatges podran ser útils, també, per a altres grups que vulguin fer més endavant la mateixa excursió, i serviran d'element motivador.

Per fer un bon recull de l'excursió, necessitem, doncs:

- ▶ fitxa que reculli la preparació, la realització i l'avaluació
- ▶ llibreta de camp dels monitors
- ▶ quadern o llibreta de camp per als nois i noies
- ▶ fotografies dels participants, cims, fonts, zona d'acampada, camins i indrets més significatius.

La fitxa

Al punt 3 presentem una fitxa de planificació i organització de l'excursió. Aquesta fitxa és un instrument bàsic per tenir la visió de conjunt de l'excursió i per evitar que ens quedi algun aspecte pendent de resoldre.

La llibreta de camp dels monitors

Dur sempre una llibreta de camp a les excursions és una mesura molt útil per recollir els aspectes més particulars de cada excursió. Hem de tenir present que un mateix itinerari, realitzat en diferents èpoques de l'any, amb grups diferents, constitueix més d'una excursió diferent. La llibreta de camp ha de recollir tots aquells aspectes rellevants de l'excursió que no trobem al mapa o a la guia de consulta i que, en canvi, ens resultaran útils a nosaltres o a altres educadors en properes ocasions.

El quadern o llibreta de camp dels nois i noies

En el punt 2.2 parlem de la importància de treballar, amb els infants i joves, algun estri tipus quadern o llibreta de

camp. Aquesta pot substituir parcialment la llibreta de camp dels monitors, però, en qualsevol cas, és un element bàsic del recull de l'excursió.

Les fotografies

Es tracta d'un element indispensable per a l'arxiu de l'excursió i també per al record i la història de la vida del grup. Hem de tenir present l'ús futur per decidir si és millor fer fotografies o bé diapositives.

Algunes excursions fins i tot es poden vertebrar a partir de la realització d'un reportatge fotogràfic o de vídeo, sobretot en el cas d'adolescents i joves.

Un reportatge de vídeo encara és més complex i demana una bona preparació tècnica per part del monitor o monitora responsable.

FEINA QUE HA DE FER EL RESPONSABLE DE L'ARXIU I FOTOGRAFIA DE L'EXCURSIÓ

- ▶ Emplenar la fitxa de l'excursió.
- ▶ Preveure i adquirir el material fotogràfic necessari.
- ▶ Omplir la llibreta de camp dels monitors.
- ▶ Dissenyar i distribuir el quadern de camp dels infants o joves (aquesta feina, però, també la pot assumir el monitor o monitora responsable de la descoberta amb els nois i noies).
- ▶ Recollir i enllestir tots els materials per a l'arxiu després de l'excursió.
- ▶ Revelar les fotos i organitzar-ne la comanda que facin les famílies.

L'ORGANITZACIÓ CONCRETA DE CADA ACTIVITAT PREVISTA

A banda de l'organització general, cal que els monitors i monitores ens distribuïm la preparació de les activitats que farem durant l'excursió (jocs, descobertes, etc.) i que el responsable general de l'excursió en tingui la visió de conjunt i s'encarregui de la coordinació durant tot el procés de preparació i realització (veieu els punts 2.3 i 2.4)

En tot cas, de cada activitat hem de preveure:

- ▶ els objectius educatius concrets d'aquesta activitat
- ▶ la motivació o ambientació específica, si cal

- el material necessari per desenvolupar-la
- la distribució de tasques entre els monitors
- el temps necessari i l'horari dins del programa global de l'excursió

QUADRE DE CONJUNT DE LES FASES DE PREPARACIÓ DELS MONITORS I MONITORES, PLANIFICACIÓ I ORGANITZACIÓ DE CADA EXCURSIÓ

► Preparar-se els monitors i monitores

Informar-se
Formar-se
Preparar-se físicament

► Planificar

Quins objectius educatius perseguirem
Quin itinerari triarem
Quina animació donarà color i ambient a l'excursió
Quines activitats farem durant l'excursió
Quin serà el paper dels monitors i monitores

► Organitzar

El transport i l'horari
L'economia, la relació amb les famílies, les inscripcions i els permisos
La seguretat, la sanitat i la documentació bàsica
Els àpats
El material d'equip, el material fungible i el material personal
L'arxiu i la fotografia de l'excursió
Cada activitat prevista

2.5 Fase de motivació i preparació amb els nois i noies

Tant si es tracta d'infants petits com d'adolescents, hem de partir de la base que totes les excursions s'han de preparar amb el grup, en la mesura que sigui adient a cada edat.

Hi ha dos nivells de motivació:

- una motivació general, entorn de tot el programa d'excursions del curs
- una motivació concreta de cada excursió

Motivació general de tot el programa d'excursions del curs

A mesura que els nens i nenes es fan grans, val la pena que plantejem les excursions del curs de bon començament, com a una gran empresa col·lectiva que ens pertoca a tots.

Afavorim la visió de conjunt. Treballem sobre un gran mapa de Catalunya, assenyalarem on podem anar, fem cinc cèntims de les possibilitats de cada lloc, mostrem fotografies, diapositives, revistes i fullets... i ajudem els nois i noies a ubicar cada excursió sobre un gran calendari d'activitats del grup, i també sobre l'agenda personal de cadascú (cada cop hi ha més nois i noies que aprenen a organitzar-se amb una agenda escolar).

Quant al tema dels diners, hem de plantejar-nos seriosament la possibilitat que els nois i noies prenguin la decisió de reservar, dels seus propis estalvis, una quantitat per a les excursions. Això els ajudarà a valorar correctament la importància de l'excursió.

També cabria la possibilitat d'engegar alguna campanya econòmica específica per alguna activitat que resulti cara (campament, excursió molt llunyana...).

En tot cas, hem de tenir ben present que els diners són sovint una excusa fàcil quan no hi ha prou motivació. Amb freqüència, els nois i noies i les seves famílies estan disposats a gastar molts diners amb activitats o objectes de consum molt menys interessants que les excursions.

Motivació de cada excursió

En cap cas plantejarem una excursió a la qual els nois i noies assisteixen en blanc, sense haver-se orientat i endinsat prèviament entorn de la zona geogràfica, ambientació i activitats que realitzaran. Anar en blanc afavoreix una concepció passiva i de consum respecte de les activitats d'esplai. Les excursions s'han de suar, han de fer il·lusió i han de generar compromisos.

Naturalment, el nivell de motivació i preparació varia molt segons l'edat dels infants o joves. En el punt 4.2 es presenten alguns elements motivadors seleccionats segons l'edat del grup, que poden orientar el tipus de preparació a fer amb ells.

De tota manera, la motivació i la preparació de cada excursió amb els infants i joves segueixen pautes comunes sigui quina sigui l'edat o les característiques del grup:

- presentació o proposta

- ▶ informació general sobre l'excursió
- ▶ informació personal (equip, menjar...)
- ▶ autoorganització, quan això és possible
- ▶ preparació de la descoberta de l'entorn natural i cultural
- ▶ preparació del recull de l'excursió

COM ES MOTIVA I PREPARA UNA EXCURSIÓ AMB INFANTS PETITS

La motivació principal amb els infants petits (de 3-4 a 8 anys) vindrà donada per l'ambientació general que triem. En el punt 4.2 veiem com a interessos predominants i aspectes motivacionals més rellevants d'aquesta etapa:

- ▶ els animals
- ▶ els castells
- ▶ les masies
- ▶ les cabanes de pedra seca i els refugis

Com més petits són els infants més propere a la data de l'excursió ha de situar-se la preparació d'aquesta. El mínim seria, doncs, d'una setmana per l'altra. Però amb els infants de 7-8 anys ja és possible treballar amb una mica més d'antelació i podem començar la primera part de la preparació dues setmanes abans i la darrera, just la setmana anterior.

Presentació

En primer lloc i a partir d'aquests interessos, hem de donar als infants l'oportunitat de descobrir un d'aquests elements. Aquesta presentació pot estar més o menys tenyida de fantasia i personatges introductoris; per exemple:

- ▶ Un joglar ens pot presentar l'excursió al castell de Burriac.
- ▶ Una pagesa ens pot presentar l'excursió als voltants d'una masia.
- ▶ Un guardabosc ens pot presentar...

Informació general de l'excursió

En segon lloc, la proposta ha d'anar acompanyada de mapes simbòlics, fotos o diapositives del lloc, maquetes... És a dir, ha d'haver-hi un espai de realitat i de concreció. Els infants han de saber el nom del lloc on aniran i algunes de les seves característiques. És important introduir la presència del mapa com a referent, encara que els infants siguin massa petits per interpretar-lo.

Informació personal

En tercer lloc, hem de treballar amb els infants el tema de l'equip personal (roba, motxilla), i el menjar (res de llaunes de refresc, res de llaunadures...) per tal d'estimular l'autoconsciència i l'autonomia en la mesura que sigui possible.

Preparació de la descoberta de l'entorn natural i cultural

En quart lloc, hem de preparar la finalitat bàsica de l'excursió, és a dir, la descoberta de la natura i de la cultura. Veure fotografies d'altres grups que ja hi han anat, "treballar" allò que ens ha aportat el personatge introductor (dibuixos del castell, de la masia...), començar a buscar pots de vidre, papers de diari per fer un herbari o qualsevol altre estri que ens situï com a exploradors.

Preparació de la descoberta de l'entorn natural i cultural

Finalment, hem de pensar a donar-los algun element escrit que atorgui importància a l'excursió i els serveixi de recordatori. Pot ser una mena de fitxa, o una carta, o un díptic tipus invitació..., en un llenguatge a la seva mida. Encara que no sàpiguen llegir (els adults ja els donaran un cop de mà), això els farà sentir convidats a participar-hi.

COM ES MOTIVA I PREPARA UNA EXCURSIÓ AMB ELS INFANTS MITJANS

Amb els nois i noies de 8 a 12 anys és possible donar un pas més i treballar la corresponsabilització d'alguns aspectes generals de l'excursió.

Hem observat que els elements motivadors d'una excursió, a banda dels citats per als més petits, en aquesta edat són:

- ▶ l'aventura
- ▶ les coves i mines
- ▶ els fòssils
- ▶ tot el que es pot col·leccionar
- ▶ els cims

La motivació vindrà doncs, de l'activitat a fer. Més que mai convé acotar la finalitat de cada excursió. Aquesta finalitat ha de contenir un repte, una habilitat a desenvolupar, un misteri, un enigma o alguna cosa pendent de descobrir i explorar.

Presentació de l'excursió

En primer lloc i a partir d'aquests interessos, hem de presentar als nois i noies l'excursió com una aventura del grup, que aportarà novetats, vivències diferents. No cal fantasia, però sí autenticitat i, si pot ser, testimonis directes: per exemple, ens pot presentar l'excursió:

- ▶ un monitor o monitora antic o d'un altre grup que coneix la zona de pam a pam
- ▶ un excursionista o ecologista amic nostre
- ▶ un reportatge de vídeo on es descriu la zona

Informació general de l'excursió

En segon lloc, la proposta ha d'anar acompanyada de mapes reals, fotos o diapositives del lloc, maquetes... Igual que en el grup de petits, els nois i noies d'aquesta edat han de saber el nom del lloc on aniran i algunes de les seves característiques. També han de començar a familiaritzar-se amb la interpretació del mapa abans, durant i després de l'excursió.

Informació personal

En tercer lloc, també hem de treballar amb aquests infants el tema de l'equip personal (roba, motxilla) i el menjar (evitar lllaminadures i llaunes de refresc), per tal d'estimular l'autoconsciència i l'autonomia. Acordem amb les famílies que els infants puguin tenir tot el protagonisme possible en aquests afers, sempre controlant que no falti res de fonamental.

Preparació de la descoberta de l'entorn natural i cultural

En quart lloc, hem de preparar la finalitat bàsica de l'excursió: la descoberta de la natura i de la cultura. Amb els nois i noies d'aquesta edat es pot buscar ja informació a revistes, fullets, guies, plànols... pensar quina mena d'exploració o investigació serà possible... I, com en el cas dels infants més petits, també es pot començar a buscar caçapapallones, pots de vidre, papers de diari per fer un herbari, cascos i llanternes per entrar a les coves o qualsevol altre estri que ens situï com a exploradors, aventurers, esportistes, excursionistes autèntics.

Autoorganització

En cinquè lloc, amb aquests nois i noies és possible un cert nivell d'autoorganització en els aspectes generals de l'excursió. Podem fer grups de treball que s'encarreguin, junt amb els monitors i monitores responsables, d'aquests aspectes:

- ▶ equip de sanitat
- ▶ equip d'economia
- ▶ equip de material
- ▶ equip de fotografia
- ▶ equip d'alimentació

A banda de la distribució de responsabilitats, és convenient parlar amb antelació, amb els nois i noies, d'aspectes de seguretat de l'excursió, per tal de reforçar l'autocontrol. Per exemple, normes per caminar per carretera, pautes de comportament a la muntanya, a les coves, etc. Això no ens estalvia, naturalment, d' haver-ho de fer després, sobre la marxa.

Preparació del recull

Finalment, hem de pensar a treballar amb els nois i noies d'aquesta edat un petit quadern de camp, dissenyat pels monitors i monitores, que reuneixi:

- ▶ informació bàsica
- ▶ croquis i dibuixos de d'itinerari
- ▶ preguntes, endevinalles, jocs, reptes i observacions entorn del paisatge
- ▶ espais on enganxar fulles, el bitllet del tren..., on escriure, on valorar, on dibuixar...

COM ES MOTIVA I PREPARA UNA EXCURSIÓ AMB ADOLESCENTS

Amb els adolescents, la motivació i la preparació de les excursions poden començar pel disseny general a principi del curs. Tenen capacitat per fer plans a més llarg termini, però els monitors i monitores haurem de donar suport a les idees dels joves a partir dels coneixements entorn de les possibles excursions. En una paraula, haurem d'ajudar-los a tocar de peus a terra o a estimular-los que coneguin aspectes o qüestions que d'entrada els poden fer mandra.

Quant a motivacions, destaquem:

- ▶ els esports verds i de muntanya
- ▶ la gent de la muntanya (escaladors, guies, guardes...)

- ▶ els projectes d'adults i joves compromesos (ecologistes, per exemple)
- ▶ la relació personal en la sortida i el simple fet de sortir de casa
- ▶ el risc
- ▶ els cims

La motivació ja no vindrà exclusivament de l'activitat a fer (que continua sent important), sinó també del moment que passa el grup. Però per tal de transcendir la tendència narcisista dels grups adolescents, convé caracteritzar cada excursió amb una personalitat pròpia, derivada de l'activitat principal, del tipus de paisatge o de qualsevol altre element extern a la dinàmica de relació dels adolescents. Lluny de dificultar la dinàmica grupal, una excursió abocada cap al món exterior ajuda a madurar les relacions personals i l'autoestima.

Proposta de l'excursió

En primer lloc, hem d'evitar les excursions plantejades, d'entrada, com a dulce fare niente o bé les que giren, exclusivament, entorn de l'objectiu de conèixer-nos millor. La millor manera de conèixer-nos millor és fent alguna cosa interessant junts. La proposta d'acció pot estar estimulada per diverses vies:

- ▶ Vídeos, pel·lícules i reportatges
Per exemple: Veure tots plegats una pel·lícula de caràcter ecològic, com per exemple La selva esmeralda, Bailando con lobos, Los últimos días del Edén, Rapa Nui, Baraka, Jugando en los campos del señor, K2, etc. O bé un reportatge sobre els incendis més importants, sobre les tasques de repoblació...
- ▶ Convidats apassionats
Convidar algun naturalista, voluntari forestal o altres persones compromeses en el medi ambient, per tal que encomanin entusiasme o despertin la curiositat vers el medi natural.

Informació general de l'excursió

En segon lloc, la proposta ha d'anar acompanyada de mapes reals, fotos o diapositives del lloc, maquetes... Igual que en els grups anteriors, els nois i noies d'aquesta edat han de saber el nom del lloc on aniran i algunes de les seves característiques. En aquesta edat ja han d'estar prou familiaritzats amb la inter-

pretació del mapa abans, durant i després de l'excursió, i hem d'introduir la consulta de revistes, monografies i documents complementaris.

Informació personal

En tercer lloc, no hem de deixar de treballar, encara que sembli "superat", el tema de l'equip personal (roba, motxilla, evitar els auriculars que ens aïllen dels altres) i el menjar (evitar llaminadures i llaunes de refresc), per tal d'estimular l'autoconsciència i l'autonomia. De la mateixa manera, han de quedar clares les normes respecte de l'alcohol (res de res) i el tabac (si més no, compromís de limitar-lo al màxim).

Preparació de la descoberta de l'entorn natural i cultural

En quart lloc, hem de preparar la descoberta de la natura i la cultura, com dels aspectes esportius i socials. Hem d'aixecar les expectatives dels nois i noies cap a d'indret que visitaran. La fotografia, el quadern de camp o qualsevol altre estri poden ser elements a treballar amb els adolescents.

Autoorganització

En cinquè lloc, amb aquests nois i noies ha de ser possible un avanç en l'autoorganització en els aspectes generals de l'excursió i també en les activitats concretes. Podem fer grups de treball o distribuir responsabilitats individuals que s'encarreguin, sota la supervisió dels monitors i monitores responsables, d'aquests aspectes:

- ▶ sanitat i farmaciola
- ▶ economia i transport
- ▶ material col·lectiu
- ▶ fotografia
- ▶ allotjament i alimentació
- ▶ relacions (amb altres associacions i col·lectius)

A banda de la distribució del treball, pot ser convenient, igual que amb els altres grups, parlar amb antelació amb els nois i noies d'aspectes de seguretat de l'excursió, per tal de reforçar l'autocontrol. Per exemple, normes per caminar per carretera, pautes de comportament a la muntanya, a les coves, etc. Això no ens estalvia, naturalment d'haver-ho de fer després, sobre la marxa.

Preparació del recull

Finalment, hem de pensar a treballar conjuntament amb els nois i noies d'aquesta edat un petit quadern de camp o dossier que reuneixi:

- ▶ informació bàsica
- ▶ croquis i dibuixos de l'itinerari
- ▶ preguntes, endevinalles, jocs, reptes i observacions entorn del paisatge
- ▶ espais on enganxar fulles, el bitllet del tren..., on escriure, on valorar, on dibuixar..

A la tornada, en aquest quadern es poden afegir signatures, dedicatòries, missatges i altres elements relacionals.

2.6 Fase de realització

A continuació detallem les principals activitats i espais d'una excursió. Hem de tenir en compte que no es fan necessàriament en l'ordre que ara exposem i que es tracta d'una estructura estàndard. Depenent de la naturalesa i les característiques d'una excursió (no és el mateix a la platja que a la neu, o d'un dia que de dos...), aquest ventall es desplegarà o es transformarà.

L'HORA DE SORTIDA

Sempre és un moment delicat. Tant els infants com els joves estan nerviosos, les famílies que els acompanyen solen tenir expectatives concretes a resoldre, i els monitors i monitores estem pendents de l'horari.

Si viatgem en autocar, podem quedar a la porta de l'esplai o en el lloc adient que sigui més proper. Si viatgem en tren, podem quedar a la mateixa estació, llevat dels infants petits, els quals probablement se sentiran més segurs acomiadant-se de la família a la mateixa porta de l'esplai.

Per tal de fer de l'hora de sortida el millor començament d'una bona excursió, haurérem de seguir les pautes següents:

PAUTES BÀSIQUES A L'HORA DE SORTIDA

1. Els monitors i monitores hem de quedar mitja hora abans de la cita amb els nois i noies. La tarda anterior haurem deixat resoltes totes les qüestions materials i administratives. El marge de temps

que ens prenem és per a imprevistos i petits detalls d'última hora.

2. Amb els infants o joves hem de quedar mitja hora abans del moment de sortida de l'autocar o del tren. Si ens hem de desplaçar en metro o autobús fins a l'estació, encara augmentarem més el temps d'antelació.

3. Els monitors i monitores ens repartirem bé les funcions en aquest moment de sortida.

▶ Atenció a les famílies

Cal que un de nosaltres es dediqui a les famílies, per tal d'intercanviar informació, donar el telèfon de contacte a les famílies que no el tenen, recollir medicines, avisos, etc. Pot ser la mateixa persona que controla l'economia o la farmaciola de l'excursió.

▶ Atenció als infants o joves

Un altre monitor o monitora ha d'estar pels infants i joves, ha de dur la llista de participants i responsabilitzar-se de trucar als que es retardin. També cal revisar les motxilles inadequades, comprovar si han esmorzat o no o si els manca alguna peça de roba fonamental.

Als infants petits, se'ls ha de fer anar al lavabo abans de marxar. I als nois i noies més grans, a vegades se'ls ha de recordar. Ens estalviarem moltes situacions incòmodes.

▶ Atenció a l'equipatge

Sigui quin sigui el mitjà de transport, val la pena que un de nosaltres controli el carregament i la instal·lació de les motxilles.

Comiat: Mirem de fer un comiat alegre i afectuós i de recordar la cita de la tornada. Sempre pot haver-hi famílies despistades.

EL VIATGE

El viatge és un espai educatiu importantíssim. No és un espai mort abans de començar l'excursió, sinó que forma part de l'excursió mateixa.

Per tal d'aprofitar-lo al màxim ens guiarem pels criteris següents:

Seguretat

1. Tant si viatgem en tren com en autocar o en furgoneta, no permetrem als infants ni als joves cap mena de comportament perillós o excitant, com ara abocar-se a les finestres, córrer o jugar pels passadissos,

llançar-se coses els uns als altres, etc.

2. Els monitors i monitores hem d'estar molt actius durant aquesta estona i ens hem de repartir la feina:

► **Conductor:** Un de nosaltres ha d'estar alerta de la ruta. Al costat del xofer si es tracta d'un viatge en autocar, i vigilant les estacions si es tracta d'un viatge en tren.

► **Sanitat:** Un altre monitor o monitora ha de vetllar pels infants i joves que es poden trobar malament (vòmits, marejos, mals de caps). Aquesta persona ha de dur bosses de plàstic, paper higiènic i la farmaciola de l'excursió ben a mà. Els infants han de saber qui és per adreçar-se quan calgui.

► **Activitat:** La resta dels monitors i monitores hem d'estar plenament per la relació i l'activitat amb els infants o joves.

3. **Pauses:** Si viatgem en autocar, hem de pactar prèviament amb el conductor les parades oportunes i controlar la llista dels infants o joves cada cop que baixen de l'autocar i tornen a pujar-hi.

Activitats

► El viatge, sobretot si és llarg, es presta a desenvolupar diverses activitats tots plegats o per grups, sempre tenint en compte de ser respectuosos amb els altres passatgers si anem en tren o autocar de línia.

► **Observar el paisatge.** Podem jugar, per parelles o per grups, a trobar diversos elements del paisatge. És una de les activitats més recomanables.

► **Conversar.** Aprofitar l'estona per xerrar de qualsevol cosa, explicar acudits, fer jocs de paraules...

► **Jugar a cartes.** Amb els nois i noies més grans i en trajectes llargs es pot jugar a cartes, al mentider o a qualsevol joc de taula viable dins d'un autocar o un vagó.

► **Cantar i escoltar música.** Si portem una guitarra i un cançoner, és fàcil improvisar una bona estona de cançons, evitant les excitants.

Coses a evitar durant els viatges

► **Endossar pel·lícules de vídeo.** A menys que les seleccionem nosaltres i guardin alguna relació amb l'excursió, més val passar del vídeo.

► **Despertar els infants adormits just en el moment d'arribar.** Estaran de mal humor i espatllarem un moment molt maco. Se'ls ha de despertar una mica abans, perquè es puguin situar. Un bon truc per al viatge de tornada a casa consisteix a dur una ampolla de colònia i fer que es refresquin i es pentinin abans de sortir de l'autocar. Els efectes són sorprenents.

► **La migdiada dels monitors i monitores:** sota cap concepte hem d'aprofitar per dormir, per cansats que estiguem. Hem de tenir reflexos per actuar immediatament en cas d'accident o de perill.

L'ITINERARI: LA DESCOBERTA DE LA NATURA

Ha de ser sempre la peça clau de l'excursió, la raó principal de ser. Altres activitats (conèixer-nos, jugar...) les podem fer en altres moments, però endinsar-nos en la natura només ho farem si sortim d'excursió.

Hi ha moltes maneres de viure una descoberta, però potser els camins per arribar-hi passen per:

La sensibilització

Hem de despertar els sentits durant l'itinerari: la vista, l'oïda, el tacte, el gust, l'olfacte..., per apreciar els matisos que ens ofereixen els diferents paisatges en diferents èpoques de l'any. Això voldrà dir aturar-se de tant en tant, fixar l'atenció, provocar el contacte, demanar la resposta dels infants...

L'exploració i la cacera

Collir bolets, maduixes, cireretes d'arboç, gerds, nadius, pinyons... i menjar-se'ls després; collir un ram d'espígol per dur-lo a casa; prendre un fòssil, una roca, una pell de serp, egagròpiles... de record; col·leccionar i classificar fulles; "capturar" imatges amb la càmera de fotos; caçar animals (papallones, llagostes, gripaus...) que després es poden deixar anar o bé es poden incorporar a un terrari; registrar dades en una llibreta de camp...

Podem muntar, a l'esplai, un museu de la descoberta i omplir-lo amb tot allò que trobem a les nostres sortides. Amb la precaució, és clar, de triar pocs exemplars i mai de cap espècie protegida.

L'acció a favor de la natura

Prendre part activa: refer una fita, netejar una font o un tros de bosc, marcar un camí..., són activitats que es poden fer al llarg de l'itinerari i que ajuden els infants i joves a comprometre's en la conservació de l'entorn natural.

La contemplació i la identificació del paisatge

En totes les excursions hem de reservar un espai de temps per familiaritzar-nos amb el paisatge, sobretot quan arribem dalt d'un cim, o a un lloc panoràmic, i podem identificar el camí que hem fet, el punt de partida, els cims que es veuen a l'horitzó, etc. Aquesta activitat ens ajudarà a retenir els indrets visitats, a fer-los nostres. Els infants que tornen a casa sense ser capaços d'explicar on han estat, com es diu el lloc, quin paisatge l'envolta... realment no han aprofitat l'excursió.

El joc de pistes

En una excursió senzilla de baixa o mitjana muntanya, sense cap dificultat tècnica, una manera lúdica i divertida d'apropar els infants a l'observació i el respecte és a través d'un joc de pistes relacionant les proves amb el coneixement de la natura. Si els infants són petits, qui marca les pistes ha de ser un o dos monitors que s'avancen al grup, si es tracta de nois i noies més grans, podem fer dos equips, un de marcadors i un altre de seguidors.

L'ITINERARI: LA SEGURETAT

El coneixement dels factors de seguretat és indispensable per moure'ns per la muntanya i de gran responsabilitat quan anem amb infants o joves dels quals som responsables davant de les famílies.

Intentarem fer de les normes de seguretat un hàbit senzill, no pas una obligació empipadora, i treballarem per explicar les normes i exigir-les amb rigor. En temes de seguretat no hem d'admetre cap mena de joc ni d'ambivalència.

NORMES DE SEGURETAT DURANT LA MARXA

1. Tots els monitors i monitores hem de dur un mapa, saber-lo interpretar amb i sense brúixola i estar en condicions d'orientar-nos en qualsevol moment.

2. Qui millor conegui el camí serà qui anirà davant. El més expert anirà darrere, controlant la marxa i rectificat el ritme, si cal, per tal de no deixar ningú enrere.

3. A l'alta muntanya (Vall d'Aran, Sant Maurici, Vall Ferrera...), quan hem de superar un gran desnivell, o bé en indrets molt calorosos (com ara el Montsec), no hem de dubtar de començar a caminar molt d'hora, de matinada. Qualsevol altre horari seria un error: les hores més adients i segures per caminar són abans del migdia.

4. És bo acostumar-se a caminar amb motxilla, encara que es dugui poc pes. La pràctica de dur només unes quantes motxilles en una ascensió és errònia i provoca més conflictes que altra cosa. Amb infants petits, si cal dur tendes les duren els monitors i monitores. Però amb els adolescents hem de començar a repartir el pes entre tots, tant de les tendes com del menjar o els estris col·lectius.

5. Hem de triar sempre la dimensió del grup que doni més seguretat, si cal a costa de subdividir el grup sempre que disposem de monitors suficients (dos és el mínim de monitors necessaris per cada grup o subgrup).

6. Els membres d'un grup no s'han de separar sota cap concepte. Mai hem de deixar cap infant sol enlloc.

7. Hem d'agafar un ritme lent i constant, que ens permeti caminar molta estona sense fatigar-nos. El pas del muntanyenc es caracteritza per la regularitat i no per la velocitat.

8. S'ha de respirar compassadament, prenent l'aire pel nas, i intentar coordinar les passes amb la respiració. Quan es té flat és senyal que ens ha mancat aire: llavors hem d'alentir la marxa i, durant una estona, respirar alhora pel nas i la boca.

9. Les pujades sense traces les superarem fent ziga-zaga d'angles iguals, i ensenyarem els infants a seguir aquesta pràctica.

10. Hem de tendir a fer poques parades. Si al grup hi ha infants o joves més inexperts, necessitarem fer més parades, però breus i, si és possible, sense seure. A l'alta muntanya i a l'hivern, ens haurem d'abrigar durant les parades, ja que el cos tendirà a refredar-se ràpidament.

11. Hem de beure l'aigua que necessitem, però hem d'anar amb compte de no beure massa de cop: notaríem l'estómac pesat i això dificultaria la marxa...

A les parades hem de procurar no menjar massa. Val més destinar una parada a picar ganyips i una altra destinar-la al dinar.

Si fa mal temps s'ha de renunciar a fer el cim sense cap mena de dubte. Bona part dels accidents de muntanya tenen relació amb la decisió equivocada dels excursionistes de continuar malgrat el mal temps.

Si ens sorprèn una tempesta de llamps i trons hem d'abandonar les crestes i els espais oberts i no protegir-nos mai sota un arbre.

El bon temps també pot ser perillós: a la muntanya mitjana i alta són freqüents els dies assolellats amb fort vent. Hem de protegir-nos del sol i del vent amb gorres i cremes solar i per als llavis.

En cas d'accident

Si malgrat totes les precaucions, algú té un accident (un infant que s'ha fet un esquinç al peu, s'ha trencat un braç, s'ha fet un trauc al cap...), cal conservar la calma i prendre les mesures següents:

- ▶ Tranquil·litzar-lo parlant amb ell, explicant-li el que ha passat, evitant que els altres nois i noies s'alarmin i el posin nerviós.
- ▶ Practicar-li les primeres cures (immobilització de l'extremitat, contenció de l'hemorràgia...).
- ▶ Si no es tracta de res greu, no està marejat i pot desplaçar-se (un petit trauc que necessita punts, per exemple), un dels monitors acompanyarà l'infant al metge més proper i un cop solucionat el mal, o bé esperaran la resta del grup en el punt de tornada de l'excursió (per exemple, a l'estació de tren) o bé, si el metge ho determina, el monitor acompanyarà l'infant a casa seva, després d'haver avisat per telèfon la família. Si en el moment de la separació no està clara quina serà la

determinació del metge, s'ha de preveure utilitzar el telèfon de contacte quan el grup arribi a l'estació i no trobi el monitor o monitora i l'infant accidentat.

- ▶ Si l'infant no es pot desplaçar, un monitor o monitora sortirà a buscar ajuda al poble o al lloc de socors més proper, per tal que un cotxe, una ambulància o un equip de salvament (depèn del lloc on siguem) el pugui dur fins a l'hospital.
- ▶ En aquest darrer cas, és millor canviar els plans de l'excursió fins que l'infant accidentat, acompanyat d'un monitor o monitora del qual ja no se separarà, pugui ser evacuat. Llavors, i a menys que l'accident hagi estat molt greu, es pot acabar l'excursió amb la resta del grup amb una fita alternativa a la inicial.
- ▶ Sempre que s'hagi de baixar un infant o jove a casa seva per qualsevol motiu, hem d'avisar la família i acceptar si aquesta proposa d'anar a recollir-lo personalment al mateix poble.

LA DESCOBERTA DE L'ENTORN CULTURAL I SOCIAL

Moltes excursions no solament ens proporcionen la possibilitat de fruit de la natura, sinó també del patrimoni cultural, de les tradicions i d'una manera de viure diferent de la de ciutat.

Per això, no hem de desapropiar les ocasions de prendre contacte amb l'entorn social i cultural que visitem, quan això sigui possible, fent que els infants i joves s'habituin a la diversitat d'una manera suggestiva i lúdica. Que sentin curiositat per tot el que desconeixen.

Per poder esprémer aquest suc de l'excursió, els monitors i monitores haurem d'haver investigat prèviament les possibilitats de descoberta d'aspectes com ara:

- ▶ la vida a pagès
- ▶ el patrimoni arquitectònic i cultural
- ▶ la llengua, la toponímia, les tradicions i les festes populars, la gastronomia

La vida a pagès

Aprofitem les ocasions, quan les tinguem, de visitar una masia i de parlar amb els pagesos. Si es presten a ensenyar-nos els conreus, el bestiar, les eines, l'ús de les diverses dependències de la masia..., tot plegat constituirà una bona

experiència. Pensem que molts infants de ciutat han vist dofins i tigres al zoo, però mai han tocat una ovella, o han vist els conills de prop.

La visita a una masia també ens pot proporcionar l'oportunitat de comprar productes autòctons (llet, confitures, verdures, embotits...) i després fruir-ne en els nostres àpats a l'excursió.

El patrimoni arquitectònic i cultural

D'entrada, a molts monitors i monitores els pot semblar difícil treballar aquests aspectes amb els infants i joves sense convertir l'excursió en una visita acadèmica i pesada, però en realitat els castells, les ermites, les cabanes de pedra seca, els museus rurals..., poden convertir-se en elements d'animació molt potents si encertem a trobar, al voltant seu, activitats de descoberta lúdiques i motivadores.

La llengua, la toponímia, les tradicions i les festes populars, la gastronomia

L'excursionisme ens apropa a manifestacions de cultura popular molt valuoses. Observar i utilitzar el lèxic propi de la zona que visitem; viure, en el marc d'una excursió, una festa típica del poble, o apreciar els productes elaborats per la tradició gastronòmica local és una manera viva de fer cultura, de sentir-se un poble cohesionat i, alhora, obert a la diferència. La toponímia d'un lloc, per exemple, dona una munió d'elements molt suggerents: d'on ve aquest nom?, perquè aquest torrent es diu així?, què va passar...?

L'ACAMPADA

Una excursió de dos dies acampant una nit sempre és una aventura.

L'aventura de dormir "quasi" al ras, immersos en la foscor, els sorolls i les olors de la nit. Però també és l'aventura de fer-nos el menjar, sopar a la llum del butà o de les llanternes, i passar a l'aire lliure totes les hores possibles d'un cap de setmana a la natura.

Una acampada d'una nit no precisa d'instal·lacions complementàries, però sí que cal assegurar les condicions més agradables per a la convivència en grup i per al respecte al medi i a cada persona.

Deixant de banda les consideracions tècniques sobre l'acampada, com a criteris pedagògics bàsics proposem els següents:

Quant a les tendes

Per acampar una nit, les tendes canadencs de 4 a 6 places són les més indicades. Intentarem no saturar-les o l'experiència esdevindrà incòmoda i negativa.

El petit grup que ocuparà cada tenda ha d'estar previst amb antelació. Segons l'edat, l'experiència o el tarannà dels infants, convindrà que els monitors i monitores ens distribuïm entre totes les tendes.

Amb els infants petits no cal separar sexes, però amb els nois i noies més grans, si no hi ha prou confiança i bona relació, és millor no forçar la barreja de sexes. Hem de tenir present que la situació de compartir tenda demana (sobretot per part dels nois i noies que s'apropen a l'adolescència) una intimitat que no sempre és desitjable.

En el muntatge i desmuntatge de les tendes hem d'esperonar la participació dels nois i noies. Aquesta serà mínima en el cas dels infants més petits, però ha de ser màxima en el cas dels nois i noies més grans.

Les tendes són un bé comú, un material col·lectiu el qual s'ha de respectar moltíssim. Hem de treballar aquest respecte i cura per la tenda amb els nois i noies. També és interessant plantejar una excursió amb tendes aportades pels propis nois i noies, si en tenen. L'actitud de vigilància per tal de no fer-les malbé es fa més palesa.

La disposició de les tendes no ha de ser aleatòria ni caòtica. Abans de començar a muntar-les, estudiem el terreny, netegem-lo i imaginem la distribució de les tendes. Separem-les prou entre si per poder passar per entremig sense ensopagar. Mirem que tot plegat faci un conjunt estètic.

Les tendes no han de ser un refugi permanent, a menys que faci mal temps. Hem de procurar acostumar els infants a viure a l'aire lliure, i usar les tendes només per anar-hi a dormir.

Instal·lar-se dins d'una tenda pot ser difícil per a un infant petit o un noi o noia

que mai ho ha fet. Hem d'ajudar-los a organitzar l'espai, el sac, la motxilla i la roba, de manera que tot quedi ben endreçat. Una tenda mal endreçada posa de mal humor i crispa la convivència.

Quant a la higiene i la seguretat

Com és obvi, no acamparem en llocs on estigui prohibit fer-ho. Sempre demanarem el permís als propietaris amb prou antelació.

Actualment no es pot fer foc, a menys que en la zona d'acampada hi hagi barbacoes o espais similars i no sigui època de sequera. Sota cap concepte hem de vulnerar aquestes normes.

Si la zona d'acampada té latrines o vàters, acostumarem els infants a fer-los servir correctament. Si es tracta d'una zona lliure, sense instal·lacions, haurem de delimitar molt bé l'indret on fer les necessitats i ensenyar als nois i noies a enterrar les restes.

Durant la nostra curta estada, mantindrem neta la zona d'acampada fixant una bossa d'escombraries o un recipient adient. Abans de marxar, sempre hem de recollir i netejar el lloc fins que quedi més net que com l'hem trobat.

ELS ÀPATS

Habitualment donem poca importància als àpats d'una excursió. Però no solament són moments conviviaus importants, sinó també espais d'autèntica educació sanitària.

Hem d'atorgar a aquests moments la importància educativa que tenen a tots nivells, i evitar els menjars massa ràpids, com de tràmit, poc o gens equilibrats...

D'entrada hem de treballar aquest aspecte amb els infants i joves, proposant idees noves i concretes per millorar l'alimentació durant una excursió. Com a pautes bàsiques tenim:

Què hem de menjar

Esmorzar: Els infants i joves han d'haver menjat alguna cosa abans de sortir de casa. Si la cita ha estat molt d'hora, aprofitarem una parada d'autocar per fer l'esmorzar més fort. En cas d'anar en tren, podem fer-ho durant el trajecte o

en arribar a l'estació. Animem els nois i noies a portar entrepans variats i equilibrats, amb alguna peça de fruita.

Ganyips: Durant la marxa, si es tracta d'un itinerari llarg, haurem previst alguna parada al costat d'una font, si és possible, per picar ganyips: fruita seca, fruita natural, una mica de xocolata o galetes... També hem de beure amb mesura i tornar a omplir la cantimplora.

Dinars: En la mesura que sigui possible, estimularem el dinar de carmanyola (truita de patates, carn arrebossada, croquetes, amanides de llegums o d'arròs...) amb una peça de fruita. D'entrepans ja n'haureu menjat per esmorzar.

Berenars: Podem repetir la fórmula de l'esmorzar (entrepà i fruita) o bé, si se'ns ha fet tard i es pot apropar massa a l'hora del sopar, menjar galetes amb xocolata. En cas de coincidir amb el viatge de tornada, podem aprofitar una parada de l'autocar o bé berenar al tren.

Sopars: Si hem acampat, el sopar el farem tots plegats al campament. Segons les característiques de l'excursió i la zona d'acampada, podem preveure cuinar alguna sopa col·lectiva que complementi el menjar individual. Ens guiarem pels mateixos criteris de menjar variat i equilibrat.

Com hem de menjar: A més a més d'un acte nutricional, menjar és un acte social i relacional. En el marc d'una excursió hem d'aconseguir que aquest moment sigui tranquil, relaxat i agradable per a tothom. Evitarem menjar massa ràpid, que els infants s'aixequin i es dispersin, controlarem els infants o joves més neguitosos i aprofitarem per comentar les anècdotes i experiències de l'excursió que estem vivint. En definitiva, es tracta de centrar-se en l'activitat de menjar.

ELS JOCS AL BOSC

Jugar al mig de la natura és un dels plaers que ens ofereix l'excursió. Qualsevol joc pren una dimensió diferent si es fa al mig del bosc, o a ple camp, incorporant els elements naturals del paisatge com a part integrant del joc.

De tota manera, anar a la muntanya per

posar-se a fer un partit de futbol, per molt sa que sigui no deixa de ser una manera de desaprofitar l'entorn. Els jocs que ens permeten aprofitar millor el paisatge i que són més coherents amb el nostre concepte d'educació ambiental són:

- ▶ Els jocs de pistes, que tenen com a elements clau l'observació de la natura, l'orientació amb el mapa i la brúixola, etc.
- ▶ Els jocs de rastreig i estratègia (els anomenats "jocs de stalking") que afinen l'atenció, l'autocontrol i el treball en equip dels nois i noies.
- ▶ Els jocs esportius o de moviment, com una pista americana, utilitzant els arbres, arbustos, roques i desnivells del terreny.
- ▶ Els jocs d'argument, que aporten a qualsevol dels jocs anteriors una ambientació complementària per estimular d'interès i la imaginació dels infants i els joves.

Mirem, doncs, de destinar sempre una bona estona de joc en les nostres excursions, sobretot amb els infants petits. Però a l'alta muntanya, amb adolescents, s'han de limitar els jocs a la tornada al campament o en els moments que no comprometin la seguretat i la bona marxa de l'excursió.

LA VETLLADA

La vetllada en una excursió de dos dies és un moment dolç abocat a l'expressió de vivències, sentiments i sensacions acumulats durant la ruta.

La vetllada d'una excursió de dos dies no pot ser un muntatge complicat. Ha de ser una activitat senzilla però ben feta i de bon gust. Com a recursos bàsics utilitzarem:

- ▶ El conte. Narrar i escoltar històries a la llum de la lluna és una experiència única. Buscarem històries fantàstiques, divertides, sorprenents, misterioses o d'aventures..., però mai morboses ni excitants.
- ▶ Les cançons. Cantar i escoltar música és sovint una activitat que sempre ve de gust. Hem d'evitar que el cansament ens traeixi i ens faci lliscar cap a la gresca desafinada. Ben al contrari: la vetllada ha de ser un espai de sensibilitat obert a l'expressió de sentiments. Seleccionarem cançons que ens facin fruit de la música.
- ▶ La passejada nocturna. Moltes vegades,

la millor vetllada és un passeig silenciós a la llum de la lluna, escoltant el soroll del riu, dels grills, dels gamarussos, de les granotes... Potser fins i tot podem capturar un gripau, una cuca de llum...

- ▶ L'expressió dramàtica. Un bon recurs és la dramatització de les anècdotes del dia, o d'aquelles que ens puguem inventar estimulats per les experiències viscudes.

LA RELACIÓ AMB LES PERSONES DE L'ENTORN

Anar d'excursió és també una oportunitat de conèixer persones i col·lectius diferents i de posar-nos-hi en contacte. Amb projectes, maneres de viure, costums, diferents dels nostres. És a dir, interessants.

Per tant, no hem de deixar escapar aquesta oportunitat de treballar la diversitat, la tolerància i l'obertura també des del punt de vista de les relacions humanes. Segons l'edat dels nois i noies i de les característiques de la sortida, aquesta relació pot prendre un caràcter més informal o més compromès.

Per afavorir les relacions positives dels nois i noies amb les persones de l'entorn, hem d'explicitar quan sigui necessari i exigir sempre unes pautes bàsiques de comportament social:

- ▶ Saludar (a la muntanya és costum de esvalotar-se sempre).
- ▶ Demanar el que necessitem (aigua, alguna orientació...) amb molta cortesia.
- ▶ Estar sempre disposat (amb la prudència lògica) a satisfer la curiositat dels altres (d'on sou, d'on veniu, on aneu, a quina entitat pertanyeu...).
- ▶ Agrair l'atenció, la informació, qualsevol ajut per mínim que sigui.
- ▶ Evitar comportaments molestos o dissonants amb l'entorn.
- ▶ Interessar-se, a menys que sigui contraproduent, per l'activitat o la feina de l'altre.

Els contactes informals

Amb els passatgers del tren o l'autocar, amb el guarda del refugi, amb la fornera del poble, amb el pagès que ens deixa acampar o que ens indica on trobarem la font... L'excursió ens ofereix sempre una munió de contactes informals. Ajudem

els infants i joves a relacionar-se amb aquestes persones, a ser respectuosos, a sentir interès per les maneres de viure diferents de les pròpies.

Els contactes formals

Amb els nois i noies més grans podem incloure dins del pla de l'excursió una visita a algun col·lectiu, persona o associació de la zona que visitem, i que tingui alguna relació amb la finalitat de l'excursió. Per exemple, podem visitar associacions ecologistes, o de defensa forestal, o de solidaritat, o d'immigrants...

Naturalment, aquestes visites s'han de preparar amb antelació i motivar prèviament els nois i noies. En cas contrari, poden ser un fracàs que desanimaria per a properes ocasions. Però, en general, aquest tipus d'experiències tenen una repercussió molt profunda en els nois i noies, sobretot si es tracta de prendre contacte amb persones adultes les quals, sense actuar directament d'educadors, exerceixen sobre els nois i noies una funció clarament educativa.

LA VALORACIÓ AMB ELS NOIS I NOIES

Qualsevol excursió en grup ha d'incloure un petit moment de valoració i intercanvi sobre l'experiència viscuda. Segons l'edat del grup podrem plantejar activitats de valoració més abstractes o més concretes, però hem de trobar l'espai físic i el moment oportú per realitzar-les.

Si tenim un quadern de camp, podem aprofitar-lo per reflectir-hi alguna valoració. En tot cas, hi ha aspectes que sempre haurem de valorar amb els nois i noies:

- ▶ el paisatge i la natura
- ▶ l'organització del grup
- ▶ la relació d'amistat entre els membres del grup
- ▶ les activitats que hem fet
- ▶ l'esforç personal fet per cadascú
- ▶ la relació amb els monitors i monitores

Hem d'anotar-hi totes les valoracions, i intentar treure'n conclusions profitoses per a la propera excursió.

L'ARRIBADA A CASA: ENCARA TENIM FEINA

L'excursió no s'acaba ben bé quan l'auto-car o el tren ens deixen al punt de partida, sinó que encara resten alguns moments molt importants:

El retrobament amb les famílies

Procurem que aquesta estona sigui relaxada, que puguem parlar amb les famílies del resultat de l'excursió, que no es perdi material. Que sigui, en definitiva, una bona cloenda. Una organització de l'equip de monitors i monitores similar a la de l'hora de sortida ens ajudarà a agilitar aquest moment.

Desfer l'equipatge

Malgrat que aquest no sigui un moment controlat directament per nosaltres, hem d'estimular els nois i noies a tenir cura del seu equip de muntanya un cop finalitzada l'excursió. Eixugar i netejar les botes, ventilar el sac i la motxilla, engegar alguna rentadora... Tots aquests aspectes, a més a més de facilitar la conservació de l'equip, estimulen la responsabilització.

2.7 Fase d'avaluació

Un cop l'equip de monitors i monitores donem per acabada l'excursió, hem de buscar una estona per avaluar-ne i recollir-ne el plantejament i els resultats en la fitxa corresponent, pensant sempre en la utilitat futura de cara a properes sortides.

ASPECTES A AVALUAR

Bàsicament avaluarem cinc aspectes:

- ▶ Si s'han assolit els objectius de l'excursió.
- ▶ Si les activitats han estat adequades.
- ▶ Si l'organització de l'equip ha estat eficaç i suficient.
- ▶ Si el grup ha respost (tenint en compte la valoració feta pels mateixos nois i noies) i si cada persona s'ha trobat a gust.

RECALL DOCUMENTAL. LA LLIBRETA DE CAMP

Tal com hem explicat en el punt destinat a l'organització de l'excursió, el recull documental es recolza en tres estris bàsics:

- ▶ la llibreta de camp dels monitors

- el quadern o llibreta de camp dels nois i noies
- la fitxa de l'excursió

Els monitors i monitores hem de tenir la nostra pròpia llibreta de camp, que pot coincidir totalment o parcialment amb la que haurem treballat amb els nois i noies.

La llibreta de camp (o dossier) és un patrimoni que es va acumulant i que permet traspassar les nostres experiències a altres monitors. Per tant, hem de fer un esforç per mantenir aquesta pràctica.

Podem optar per fer un quadern de cada excursió, o bé per acumular totes les excursions en un únic quadern. Hem d'afegir-hi croquis, fotos o fotocòpies de les fotos i altres elements que facilitin la visió global de l'excursió.

RECALL FOTOGRÀFIC

Les fotos de l'excursió han de ser, per a la propera trobada del grup, un motiu de record i de construcció de la pròpia història com a grup. Junt amb tot allò que haurem recollit (bolets, castanyes, pells de serp ...) poden constituir el material base d'una activitat, d'una festa, d'una exposició, etc.

Aprofitem tots els avantatges que ens donen les càmeres de fotografia digitals i les càmeres de vídeo.

Rememorar l'excursió és una pauta bàsica per estimular la propera experiència.



3. Fitxa de planificació d'una excursió

Aquesta fitxa reuneix els aspectes organitzatius i tècnics per a una bona preparació de l'excursió per part dels monitors i monitores. Es tracta d'ona fitxa estàndard que pot servir per a moltes sortides diferents.

Fitxa de l'excursió a:

Dades generals

Dia:

Hora de sortida:

Punt de sortida:

Hora d'arribada:

Punt d'arribada:

Mitjà de transport:

Grup de participants:

Equip i responsable:

Objectius de l'excursió

Motivació i ambientació de l'excursió

Horari, activitats i distribució de la responsabilitat:

Hora:

Activitat:

Responsable:

Itinerari (fer un croquis) i horari específic de l'itinerari a peu

Elements d'interès remarcable: fonts, boscos, ermites, castells...

Responsabilitats de l'equip de monitors i monitores

GENERALS

Transport i horaris

Economia, relació amb les famílies, inscripcions i permisos

Seguretat, sanitat i documentació bàsica

Àpats

Material

Arxiu i fotografia

ACTIVITATS

Activitats de motivació i preparació

Viatge i hora de sortida

Natura i itinerari

Acampada i vida quotidiana

Jocs

Vetllada

Recull i valoració amb els infants

Altres activitats

ALTRES RESPONSABILITATS

(per grups de nens i nenes, etc.)

Material col·lectiu

Material personal que han de dur els nois i noies

Calendari de la preparació

Feina	Qui la fa	Quan
Carta als pares i mares		
Preparació amb els nois i noies		
Preparació del material general		
Preparació de la farmaciola		
Contracte del transport		
Preparació de la intendència		
Seguiment d'inscripcions i permisos		
Preparació de l'activitat...		

Pressupost

DESPESES

Transport	
Estada / Acampada	
Alimentació	
Material	
Despeses generals	
Diversos	
TOTAL DESPESES	

INGRESSOS

Quotes	
Altres ingressos	
TOTAL INGRESSOS	

Cost per persona:

Quota que han d'aportar les famílies:

Valoració de l'excursió

Objectius educatius

Ambientació i activitats

Organització de l'equip

Valoració del grup de nois i noies

Valoració de la zona i de l'itinerari

Balanç econòmic de l'excursió

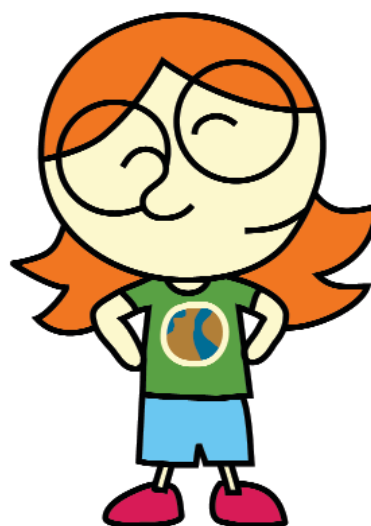
DESPESES

Transport	
Estada / Acampada	
Alimentació	
Material	
Despeses generals	
Diversos	
TOTAL DESPESES	

INGRESSOS

Quotes	
Altres ingressos	
TOTAL INGRESSOS	

Cost real per persona:



4. Les excursions a l'esplai per etapes evolutives

4.1 Criteris per a la tria anual de les excursions d'un grup

A partir del quadre anterior, cal establir quins criteris o pautes ens poden guiar a l'hora de triar i programar l'excursió més adient per a cada moment. Aquests criteris prenen forma de variables a tenir en compte:

VARIABLE DE L'EVOLUCIÓ I L'ENTRENAMENT PREVI

Pel fet de ser un esquema evolutiu, cada pas implica l'assoliment de l'anterior. Per exemple, si un grup d'adolescents mai no ha arribat al nivell semblant al que poden assolir nois i noies de 9 anys, no és pas aconsellable fer d'entrada les excursions del nivell superior.

VARIABLE DE L'INDIVIDU/GRUP

El que val per a una persona no sempre val per a un grup d'iguals. La situació de grup sempre afegeix una complicació a una excursió, cosa que cal tenir ben en compte. Per exemple, és perfectament possible que una noia de 10 anys, entrenada i motivada i acompanyada dels seus pares, pugui sense gaires problemes al Pedraforca. Però això no vol dir que tots els nois i noies d'aquesta edat ho puguin fer, o que aquesta sigui una excursió recomanable per a un grup de la mateixa edat, amb una proporció d'adults molt inferior a la de la situació familiar.

VARIABLE DE LA MAGNITUD DEL GRUP

Una mateixa excursió, ben ajustada a les possibilitats fisicoemocionals d'un grup, pot ser que no funcioni si aquest és massa nombrós. Per exemple, pujar al pic de Peguera des de l'estany de Sant Maurici amb trenta o quaranta joves pot convertir-se en una romeria antipàtica i penosa. Les excursions-ramat en general no funcionen, a menys que tinguin el caràcter de "caminada popular", "marxa d'orientació", etc. que tenen una estructura diferent de la d'una excursió normal.

VARIABLE DEL TEMPS I L'ÈPOCA DE L'ANY

La mateixa muntanya varia sensiblement segons les condicions climàtiques i estacionals. El "Taga" a l'hivern pot constituir una gran excursió de certa dificultat i en canvi a l'estiu resulta totalment innocent. El fred, la neu, el gel, la boira..., però també la calor aclaparadora, afegeixen graus de complexitat a les excursions.

4.2 Característiques de les excursions a cada etapa evolutiva

PETITS

1. Objectius bàsics

- ▶ Hàbits bàsics de respecte a la natura
- ▶ Despertament de la sensibilitat i la curiositat
- ▶ Coordinació espacial i orientació simple
- ▶ Agilitat i coordinació psicomotriu
- ▶ Iniciació a la cooperació personal en la conservació de la natura

2. Interessos predominants i aspectes motivacionals

- ▶ Els animals
- ▶ Els castells, les masies, les cabanes de pedra seca, els refugis
- ▶ Les llegendes
- ▶ La vida del pagès i del pastor

3. Desnivell màxim recomanat

- ▶ 3 anys: 50 - 100 metres
- ▶ 4-5 anys: 100 - 200 metres
- ▶ 6-7 anys: 200 - 300 metres

4. Hores de marxa efectiva (màximes recomanades)

Sense incloure les parades necessàries:

- ▶ 3 anys: de 30 a 45 minuts
- ▶ 4-5 anys: de 45 a 90 minuts
- ▶ 6-7 anys: de 90 a 120 minuts

5. Activitats predominants

- ▶ El joc
- ▶ La petita descoberta, espontània i amb exposició "museu"
- ▶ El conte viscut al medi
- ▶ La primera acampada
- ▶ Les activitats plàstiques amb elements naturals

MITJANS

1. Objectius bàsics

- ▶ Observació sistemàtica
- ▶ Classificació i ordenació dels coneixements
- ▶ Expressió de sentiments, coneixements i actituds
- ▶ Iniciació a l'orientació amb plànol i brúixola
- ▶ Iniciació a l'autoorganització en l'excursió
- ▶ Desenvolupament de la cooperació personal i grupal en la conservació de la natura

2. Interessos predominants i aspectes motivacionals

- ▶ Les coves i els cims
- ▶ L'aventura de la colla
- ▶ Els fòssils i tot el que es pot col·leccionar

3. Desnivell màxim recomanat

- ▶ 8-10 anys: de 300 a 400 metres
- ▶ 10-12 anys: de 400 a 600 metres

4. Hores de marxa efectiva (màximes recomanades)

Sense incloure les parades necessàries:

- ▶ 8-10: de 2 a 4 hores
- ▶ 10-12: de 4 a 6 hores

5. Activitats

- ▶ La descoberta sistemàtica, amb estris específics
- ▶ Els jocs de pistes, d'observació i orientació
- ▶ Iniciació a l'espeleologia i l'escalada
- ▶ Les petites construccions
- ▶ La maqueta simple
- ▶ El primer bivac
- ▶ La primera travessa per muntanya mitjana
- ▶ Les activitats puntuals de cooperació

JOVES

1. Objectius bàsics

- ▶ Sensibilització ecològica i valoració ponderada del medi
- ▶ Compromís personal i grupal
- ▶ Capacitat d'interpretació i elaboració d'hipòtesi
- ▶ Autoorganització de l'excursió
- ▶ L'aprofundiment de la relació d'amistat

- ▶ L'austeritat i la valoració de l'esforç

2. Interessos predominants i aspectes motivacionals

- ▶ Els esports verds i de muntanya: escalada, espeleologia, esquí, bicicleta de muntanya, descens de barrancs... que comporten un nivell de risc.
- ▶ La gent de muntanya (guies, guardes, escaladors...) i els projectes d'adults compromesos
- ▶ La relació personal en la sortida
- ▶ L'ascensió a cims que comporten alguna dificultat

3. Desnivell màxim recomanat

- ▶ 12-14 anys: de 600 a 800 metres
- ▶ 14-16 anys: de 800 a 1000 metres
- ▶ 16-18 anys: de 1000 a 1400 metres

4. Hores de marxa màximes recomanades

Sense comptar les parades necessàries:

- ▶ 12-14 anys: 6-7 hores
- ▶ 14-16 anys: 7-8 hores
- ▶ 16-18 anys: 8-10 hores

5. Activitats

- ▶ Pràctica d'esports verds i de muntanya: escalada, espeleologia, esquí, bicicleta de muntanya, descens de barrancs...
- ▶ Activitats de protecció i defensa de la natura (projectes del grup, participació en projectes d'altres, etc.)
- ▶ Activitats a pagès (experiència d'una manera de viure diferent)
- ▶ La primera travessa d'alta muntanya



5. Annexos

5.1 Model de carta adreçada a les famílies (previsió global d'excursions del curs)

....., 2 d'octubre de 2004

Benvolguts pares i mares del grup PICA-SOQUES,

A la reunió de pares i mares de final de curs, els monitors i monitores del grup PICASOQUES ens vam comprometre a passar-vos una previsió global de les excursions que pensàvem fer durant aquest nou curs, per tal que totes les famílies ho poguéssiu preveure amb antelació.

Bé, doncs, aquí la teniu! (al dors d'aquesta carta). Es tracta d'una llista de dates i zones que no hauríem de canviar a menys que hi hagués algun motiu especial.

De tota manera, en apropar-se cada excursió, més o menys quinze dies abans, us n'informarem amb més detall i us demanarem, com sempre, la vostra autorització.

Esperem que aquesta iniciativa serveixi per consolidar la participació entusiasta dels nois i noies PICA-SOQUES, els quals, com sabeu, s'ho passen d'allò més bé quan surten d'excursió.

Cordialment,

Margarida Puig
Responsable del grup PICASOQUES

NOTA: Amb aquesta carta us adjuntem la informació detallada i el permís per a la primera excursió... la dels bolets!

**PREVISIÓ D'EXCURSIONS DEL GRUP
PICASOQUES. CURS 93/94**

21 i 22 d'octubre

Excursió de dos dies al massís del Corredor (l'excursió "dels bolets")

19 de novembre

Excursió d'un dia a la Colònia Güell (Joc de pistes: "L'enigma de Gaudí")

27, 28, 29 i 30 de desembre

Colònies d'hivern (zona Volcans de la Garrotxa)

18 de febrer

Excursió familiar a La Molina (tots a la neu!)

18 de març

Excursió per grups petits a La Mola i a la Cova d'en Manel (Sant Llorenç del Munt)

9, 10, 11 i 12 d'abril

Campament de Setmana Santa (Travessa del Montseny)

9 de maig

Festa del Maig al parc de Torreblanca

22 de maig

Excursió "medieval" al Castell de Farners (Santa Coloma de Farners)

20 de juny

Excursió a Blanes (Santuari del Vilar, jardí botànic i platja)

del 26 de juny al 6 de juliol

Campaments d'estiu al Montsec (Prepirineu)

5.2 Model de carta adreçada a les famílies (informació i demanda d'autorització per a cada excursió)

GRUP:

Estimats amics i amigues,

Tenim el gust d'informar-vos de la pròxima excursió que farà el vostre fill o filla a la qual sol·licitem la vostra aprovació.

Lloc: Comarca:
Població més propera: Dia:
Sortida: Hora:
Arribada: Hora:
Mitjans de transport:

És necessari portar (allò assenyalat amb una creu):

esmorzar	llençol	jersei gruixut
dinar	pijama	xiruques o botes
berenar	necesser	carmanyola
motxilla	anorac	coberts
sac	cangur	got i plat
aïllant	capelina	llanterna
cantimplora	muda de roba	gorra
altres:		

Autorització de la família

..... amb DNI

autoritzo el meu fill / filla.....

perquè participi en l'excursió del dia de..... de.....

Faig extensiva aquesta autorització a totes les decisions medicoquirúrgiques que calgui prendre en cas d'extrema urgència, sota la pertinent autorització mèdica.

Signatura del pare, mare o tutor:

L'Hospitalet de Llobregat,de..... de.....