



Núria Picas

Corredora de muntanya
i bombera professional

**Institució Cultural del CIC
Fundació Privada**

Via Augusta, 205
08021 Barcelona
Tel. 93 200 11 33
iccic@iccic.edu
www.iccic.edu

Segell
Publicació de la Institució
Cultural del CIC, Fundació
Privada

Direcció de la revista
Teresa Triadú

Continguts
Personal de les escoles
de la ICCIC
Alumni i altres
co-laboradors externs
DIR

Supervisió lingüística
Linguacom, SL

Disseny i maquetació
MANEKO

Fotografies
Diàleg: Mireia Serrano

Escoles: ICCIC

Persones: Bernat Soler /
Anaïs Garcia / Andrea Doreste /
Clara Bergé

Educació, Societat i Valors:
Escola Thau

Vincles: DIR

Destacats: Eva Garcia / Cristina
Pujol (alumni)

Impressió
Winihard

Dipòsit legal
B -21561-05

ISSN
2013 - 0775 (paper)
2013 - 0783 (internet)

Edició
2.000 exemplars

Consulta
www.iccic.edu

Contacte
comunicacio@iccic.edu
segell@iccic.edu

 escola
batxillerats

 escola
cicles formatius

 escola
idiomes

 escola
Barcelona

 escola
Sant Cugat

 escola
música

Sumari

03

Editorial

04

Diàleg

Conversa amb Núria Picas
Corredora de muntanya i bombera professional
Teresa Triadú. Direcció de la revista

12

Escoles

L'esport en edat escolar. Aula Oberta de Thau Barcelona
i Aula Oberta de Thau Sant Cugat
Jordi Puig i Susanna Puyol. Direccions d'Aula Oberta
El valor de l'esport. CIC Cicles Formatius d'Activitats Físiques i Esportives
Ignasi Caballé. Coordinador

30

Persones (Alumni)

Bernat Soler. Periodista esportiu
Promoció CIC Batxillerats 1991
Anaïs Garcia. Campiona paralímpica de natació
Cap del departament d'autonomia personal a l'ONCE
Promoció Thau Barcelona 1993 i CIC Batxillerats 2000
Andrea Doreste. Campiona de vela i entrenadora d'aquest esport
Promoció CIC Batxillerats 2013
Clara Bergé. Fisioterapeuta
Promoció CIC Cicles Formatius d'Activitats Físiques i Esportives 2007

44

Educació, societat i valors

"Impossible is nothing"
Marcos Martínez. Professor d'Educació Física de Thau Barcelona
Els Jocs Atlètics, una cursa de fons
Enric Piñol. Professor d'Educació Física de Thau Barcelona
i organitzador dels Jocs Atlètics

50

Vincles

DIR
Ramon Canela. Fundador i director del Grup Dir

52

Destacats

Publicació del llibre *Nervis a la graderia*
Eva Garcia. Coach experta en Ecologia Emocional
i docent de la formació professional per a l'ocupació
El camí cap als Jocs Olímpics de Tòquio
Cristina Pujol, esportista olímpica de vela.
Alumni d'ESO de Thau Sant Cugat 2009
Hem reprès les competicions esportives

Editorial

Acabem el curs amb un nou exemplar de *Segell*. Hem volgut dedicar aquest número a l'Esport, també, amb majúscules. Sabem que la pràctica de l'esport i l'educació física són una eina educativa inigualable en la contribució del desenvolupament físic i psíquic de l'alumnat, ja que en potencia les qualitats físiques, coordinatives, de relació i de l'educació en valors com la responsabilitat, l'autoestima, l'honestedat, l'esforç, la constància, la disciplina, la solidaritat, la cooperació i la cura del propi cos. Pierre de Coubertin (1863-1937), humanista universal, pedagog i instaurador de l'olimpisme modern, defineix l'esport com un instrument educatiu, moral i social. Una definició que encaixa amb el nostre estil d'educar, tal com es veurà en la lectura de la revista.

Teresa Triadú
Direcció de la revista

A la secció Diàleg, parlem amb Núria Picas, corredora de muntanya i bombera de professió. Explica que l'esport que li agrada més és l'escalada en roca, però on es troba millor és a les curses de muntanya. També li agrada molt la bicicleta, l'esquí i l'alpinisme. És el binomi perfecte: esport i muntanya. El seu vessant professional, però, és bombera, una feina que li aporta moltes coses. És una professió per ajudar, el treball en equip, el servei a les persones i al medi ambient.

Iniciem la secció Escoles amb els articles sota el títol "L'esport en edat escolar" que corresponen a l'àmbit d'Aula Oberta (esports extra-escolars) de les escoles Thau Barcelona i Thau Sant Cugat, a càrrec de Jordi Puig i Susanna Puyol, que n'assumeixen la direcció. Aula Oberta és un espai on l'alumnat pot practicar diferents modalitats esportives sempre dins la mateixa línia de treball de l'escola en l'àmbit d'educació física. Aquestes pràctiques esportives es desenvolupen a partir d'uns eixos educatius i uns valors de referència.

Amb l'article "El valor de l'esport" fem una immersió a CIC Cicles Formatius d'Activitats Físiques i Esportives, a càrrec del seu coordinador, Ignasi Caballé. És un recorregut des del principi de la pràctica lectiva de l'activitat física i esportiva amb la creació de l'Escola Thau Barcelona i al cap d'uns anys de l'Escola Thau Sant Cugat, seguint amb la implementació dels cicles formatius esportius, que ja tenen més de vint anys. Un recorregut que ens porta a conèixer l'Escola de Cicles Formatius d'Activitats Físiques i Esportives i veure el recorregut i l'evolució que ha seguit des d'avui

i la importància d'aquests estudis en el futur professional del nostre alumnat.

A la secció Persones (Alumni), podem conèixer experiències diferents en l'àmbit esportiu de quatre alumni: Bernat Soler, periodista esportiu que recorda el seu pas pel CIC i la seva passió pel futbol i el periodisme; Anaïs Garcia, campiona paralímpica de natació que va superar molts obstacles per la seva ceguera i va aconseguir medalles d'or als Jocs Paralímpics de Sidney; Andrea Doreste, campiona de vela que recorda el batxillerat al CIC, els seus estudis de Psicologia i l'activitat esportiva, i Clara Bergé, fisioterapeuta que valora molt haver cursat els estudis de cicles formatius, que li van aportar els coneixements i l'experiència necessària per iniciar-se i créixer en l'àmbit del fitness i la salut.

L'article "Impossible is nothing", de la secció Educació, Societat i Valors, ofereix, a través d'en Marcos Martínez, professor d'Educació Física de l'Escola Thau Barcelona, l'experiència d'un projecte que vol donar resposta a la motivació envers l'educació física d'un alumne amb discapacitat. En el cas de l'alumne protagonista de la història, es va aconseguir, amb la creació d'una comunitat d'aprenentatge i grups de treball dels seus companys de classe, crear, entre altre material adaptat, una cadira de rodes que li permetés fer les activitats esportives com els seus companys, i també altres activitats de convivència fora de l'escola.

En aquesta mateixa secció, amb l'article "Els Jocs Atlètics, una cursa de fons", podem

seguir la història d'aquesta activitat esportiva que implica totes les escoles de la ICCIC i ofereix a l'alumnat dues jornades d'atletisme compartit. El seu organitzador, l'Enric Piñol, l'inicia amb el títol "Treballar els valors i les emocions a través del moviment". Aquests Jocs Atlètics s'han pogut anar celebrant des de fa més de trenta anys gràcies a la col·laboració, la il·lusió i l'aportació de tots els qui formen part de la institució, especialment els de l'àmbit de l'educació física.

A la secció Vincles, podem llegir l'article sobre el Grup DIR i la seva relació amb els cicles formatius d'Activitats Físiques i Esportives, a càrrec de Ramon Canela, fundador i director. Destaca la importància de compartir el mateix objectiu de preparar futurs professionals de l'esport per a una vida saludable.

A l'última secció, Destacats, l'Eva Garcia ens parla de la publicació del llibre *Nervis a la graderia*, un llibre que vol ajudar a aconseguir un ambient positiu i agradable a les graderies mentre les criatures juguen les competicions esportives.

En la mateixa secció, destaquem la notícia de Cristina Pujol, alumni d'ESO de Thau Sant Cugat, que ha estat seleccionada per participar als Jocs Olímpics de Tòquio en la disciplina de vela.

Us desitgem una bona lectura i que la situació sanitària permeti, aquest estiu, la pràctica de l'esport.





Diàleg

Conversa amb Núria Picas

Corredora de muntanya
i bombera professional

Nascuda a Manresa el 1976, la vida de Núria Picas ha anat lligada a la natura i a l'esport des de petita. Muntanyenca i corredora de muntanya i, també, bombera de professió.

Va compaginar la passió per l'escalada amb les curses de muntanya, i als vint-i-dos anys va córrer la primera marató. Però la seva progressió es va veure truncada poques setmanes després a causa d'un greu accident d'escalada a Montserrat. Durant uns quants anys es va decantar per la bicicleta de muntanya i els raids d'aventura, però de mica en mica —contra tots els pronòstics dels metges— va tornar a córrer.

L'any 2010, la selecció catalana la va integrar dins l'equip de curses de muntanya, i a partir de llavors ha estat sempre una defensora habitual dels colors del seu país. El 2011 va guanyar la primera Ultra Trail, la Cavalls del Vent, l'octubre del 2012 es va proclamar campiona de la Copa del Món d'Ultra Trails, i va acabar la temporada del 2014 com a campiona de l'Ultra Trail World Tour, el circuit mundial on figuren les deu carreres de muntanya de llarga distància més prestigioses dels cinc continents. L'any 2017 va aconseguir l'anhelat triomf a l'Ultra Trail del Montblanc.



Teresa Triadú
Direcció de la revista

“Ser bomber és treball en equip, servei per a les persones i el medi ambient”

Explica'ns l'origen de la teva relació amb la muntanya.

Tinc la sort de provenir d'una família muntanyenca, els meus pares ja es van conèixer al Centre Excursionista de la comarca del Bages. De ben petita ja em van ensenyar l'amor per la muntanya i jo m'hi vaig enganxar.

Com va ser l'inici de la suma esport-muntanya?

Les dues coses van lligades, l'una amb l'altra. M'agrada fer esport sempre al medi natural, i m'agrada estar a la muntanya, però fer-ho d'una manera activa. Córrer, bellugar-me ràpid, anar com més lluny i més alt millor, activament.

Ets bombera de professió. Per què vas decidir aquesta opció professional? La pots compaginar amb l'entrenament i les competicions?

Perquè és una feina que m'aporta moltes coses. On hi ha un bomber és per ajudar. Ser bomber és treball en equip, servei per a les persones i el medi ambient. A banda d'això, amb els companys i companyes s'hi respira molt bon ambient, i és un treball que ens permet de tenir molt de temps lliure per fer allò que més m'agrada, esport i muntanya. Quan vaig aprovar l'oposició de bombera, vaig saber que havia guanyat la cursa de la meva vida.

Quin esport de muntanya t'agrada més o amb quin t'hi trobes millor: alpinisme, escalada, bicicleta, esquí o cursa?

L'esport de muntanya que m'agrada més és l'escalada en roca, però amb el que em trobo millor són les curses de muntanya. La vida m'ha volgut corredora, doncs corro. Però la nineta dels meus ulls és l'escalada, certament, preferiblement via llarga. La bicicleta i l'esquí de muntanya també em tenen el cor robat, i òbviament l'alpinisme també.

Quan vas iniciar la teva activitat en el món de la competició? I amb quina modalitat?

La meva primera cursa de muntanya va ser la Marató de l'Aneto l'any 1999. Va ser una experiència que mai oblidaré. Vaig fer tercera i vaig entrar amb llàgrimes als ulls de l'emoció.

Parlem de maratons. Quantes n'has fet? Quin tipus de preparació fas per afrontar cada cursa?

Uf... No les tinc comptabilitzades però n'he fet unes quantes. La preparació és la que m'indica el meu preparador físic en aquell moment. Però no hi ha secret, entrenar i entrenar. Cuidar-se amb l'alimentació i seguir unes pautes de recuperació.

NP



“L'esport és vida i la connexió amb el medi ambient fa que la gent torni una mica als orígens”

És un esport molt solitari. Què penses mentre corres i quan sents que no pots més?

No és tan solitari com la gent es pensa, darrere de tot això hi ha un gran treball en equip si es vol arribar a ser atleta professional. Sempre dic que és com un tauler d'escacs, on cada peça juga un paper fonamental. L'entrenador físic, el coach mental, la nutricionista, el treball de fisioteràpia, la família, etc., tot ha d'estar alineat. D'altra banda, sí, passem moltes hores en solitud entrenant a la muntanya.

Tens algun tipus de connexió amb l'entorn de les curses?

Tinc un equip que em fa l'assistència a cada cursa de llarga distància, que és important. Si et refereixes a connexió o coneixement del recorregut, t'he de dir que depèn de la cursa i el lloc. He corregut a Austràlia, al Japó i a Nova Zelanda, i òbviament no tenia cap tipus de connexió amb l'entorn.

L'esport d'alta competició té més riscos de lesions? O en té més l'activitat esportiva sense conèixer la muntanya com fa molta gent?

Tot té els seus riscos i els hem de saber prevenir d'una manera o altra. L'alta competició és molt exigent, però el desconèixer del medi i d'un mateix comporta riscos encara més elevats.

Amb pocs anys, el món de l'esport de competició (triatlons, maratons, mitges maratons, duatlons, etc.) ha agafat molta embranzida i hi ha molta participació. Quins punts positius i negatius hi veus?

Els punts negatius és que hi ha molta gent que s'obsessiona amb els resultats, amateurs que hi deixen la pell per arribar enlloc. Penso que cal obtenir un equilibri, si no t'hi guanyes la vida, en aquest cas. També em preocupa la massificació i la pèrdua de respecte al medi ambient. Els punts positius és que l'esport és vida i la connexió amb el medi ambient fa que la gent torni una mica als orígens. Millor això que la gent es quedi a casa fent vida sedentària, al bar o bé delinquent.

Ets mare de dos fills, en Roc i l'Arç. Com compagines la vida familiar amb la teva activitat? Has volgut apropar els teus fills a la muntanya, com van fer els teus pares.

Els meus fills ja han fet la Pica d'Estats, el Pedraforca, el Bastiments i alguns cimets més. No els pressiono gens, ens ho prenem com un joc i això fa que m'ho demanin cada dia més. Compaginar la vida familiar amb l'alta competició no és fàcil, per això vaig haver de demanar una excedència l'any 2015 i dedicar-me al 100% a aquest esport per donar el millor de mi.





“Sempre he estat compromesa en la defensa del meu país i el mandat de l'1 d'octubre”

Afegim, encara, un altre vessant en la teva vida: la política. Ets diputada per Esquerra Republicana al Parlament de Catalunya. Què ha comportat aquesta nova responsabilitat?

La veritat és que el meu càrrec de diputada em va agafar per sorpresa quan estava disputant la Titan Desert en BTT al Marroc, la primavera passada. No estava pas en llocs de sortida, però les circumstàncies del moment va fer que la llista corregués i finalment em toqués a mi. Personalment penso que és una experiència més, ja que sempre he estat compromesa en la defensa del meu país i el mandat de l'1 d'octubre. Però soc conscient que el meu lloc no és la política, i que ben aviat tornaré al meu món.

Sempre creues la meta amb l'estelada. Has tingut algun problema per mostrar-la?

He tingut més satisfaccions que problemes, certament. Ho tornaria a fer una vegada i una altra, encara que se m'hagin tancat portes de patrocinadors. A qui no li agradi que miri cap a una altra banda. Penso que els sentiments d'un esportista no s'han de censurar.

Et fa feliç la muntanya malgrat l'esforç, l'entrenament i les lesions?

Oh, i tant! Com més gran és l'esforç, més gran és la recompensa. De moment la balança és positiva, i el secret és gaudir-ne. Quan ho deixi de fer, llavors ja em plantejaré una altra manera de viure.

Per acabar, un somni. Quin és el teu somni en el marc de la teva activitat esportiva i en el món de l'esport en general?

El meu somni el vaig complir l'any 2017 quan vaig vèncer a la prestigiosa Ultra Trail del Montblanc, una cursa de 170 km que es disputa al cor dels Alps, entre França, Itàlia i Suïssa. Però tinc altres somnis que no tenen res a veure amb córrer i amb la competició. Per exemple, m'agradaria ser guia de muntanya, al nivell més alt. Només hi ha una noia en tot l'Estat, i m'agradaria ser la següent, tot i que soc conscient que em portarà molt de temps i dedicació. I el meu somni és tenir salut per seguir gaudint de l'esport i de la muntanya un munt d'anys més, perquè és la meva vida.

Moltes gràcies.

Escoles

L'esport en edat escolar



Jordi Puig
Direcció d'Aula Oberta

ithau escola
Barcelona

Tots som coneixedors dels beneficis que aporta l'activitat física a les persones. La pràctica esportiva a l'escola és l'encarregada d'aportar aquests beneficis físics, emocionals i socials als infants. En aquest sentit, a Aula Oberta volem continuar en la mateixa línia de treball de l'escola, que en la modalitat esportiva es desenvolupa en l'àmbit de l'educació física.

El primer que volem oferir és un seguit d'activitats on tothom pugui trobar el seu espai i el seu esport, ja que l'objectiu primordial és que l'alumnat gaudeixi fent esport i l'incorpori com a hàbit en la seva vida. Així doncs, a cada esport hi haurà el treball tècnic i tàctic específic, però ens centrem en el treball de valors, que és inherent a l'esport.

En aquest sentit considerem molt important el treball d'un seguit de valors i hàbits que es desenvolupen dintre de

la pràctica esportiva. La filosofia d'Aula Oberta se centra en aquests grans eixos:

Diversitat d'activitats: volem que tot l'alumnat de l'escola pugui trobar l'esport que més li agradi i que el pugui practicar amb els seus amics. Ja des de ben petits, a partir dels 4-5 anys, comencem amb el treball dels jocs preesportius i la iniciació esportiva, en què a través del joc anem introduint els elements de diferents esports i així l'alumnat pot anar-los provant i saber quin li agrada més. A partir dels 7-8 anys poden triar quina activitat fer; ara mateix a l'escola tenim les activitats de bàsquet, futbol, gimnàstica rítmica, natació i judo. I per als que gaudeixen de la pràctica esportiva però no es volen centrar en un esport en concret, hi ha l'activitat de multiesport, on es treballen diversitat d'esports. Dintre del projecte d'Aula Oberta i en col·laboració amb l'AFA,

volem introduir altres esports per poder arribar a més alumnes, entre d'altres el voleibol i l'skate i el patinet, que ja s'han realitzat aquests anys passats a l'escola.

Formar part d'un equip: l'alumnat ha d'entendre què vol dir formar part d'un equip/col·lectiu, on totes les persones remen en la mateixa direcció i amb el mateix objectiu, on hem d'ajudar a tots els companys quan ho necessitin i ens hi hem de recolzar quan ho necessitem. És molt important que anteposin el benefici col·lectiu davant de l'individual i que sàpiguen que formar part d'un equip vol dir respectar els companys, els entrenadors i els rivals, a més de les normatives, ja que són iguals per a tots. Quan formen part d'un equip hi ha un compromís amb la resta d'integrants que han de respectar en tot moment.





“Considerem molt important el treball d’un seguit de valors i hàbits que es desenvolupen dintre de la pràctica esportiva”



Hàbits de treball: el més important dintre de la pràctica esportiva és gaudir-ne, no obstant això l’alumnat també ha d’entendre que hi ha un seguit d’hàbits que cal treballar. Tractem d’educar-los en una cultura de l’esforç, en què els objectius s’han d’aconseguir treballant i és molt important que no donin res per perdut i que hi hagi unes ganes de millorar constants. Han de ser molt constants en el treball i molt perseverants per poder aconseguir els seus objectius.

Competició: Aula Oberta vol fomentar l’aprenentatge a través de la competició, on es demostra tot el procés d’aprenentatge de l’alumnat, i és el fruit del treball en tots els entrenaments. A part d’aplicar tots els coneixements apresos, pren un especial relleu la importància de saber guanyar, de saber perdre i el respecte per companys i rivals. Considerem que és bo que l’alumnat vulgui guanyar quan competeix, però han de saber que no tot és vàlid en la victòria.

Relacions socials: entenem que l’esport és també una eina de relació. Totes les experiències que viu un equip/col·lectiu enforteix aquestes relacions. Ens sentim molt orgullosos quan veiem grups d’alumnes que anys després de marxar de l’escola continuen practicant esport junts, ja sigui a l’escola mateixa o fora. Aquest és el nostre objectiu, que continuïn fent esport i la seva relació d’amistat es mantingui ben viva.

Com ja hem comentat, la línia pedagògica d’Aula Oberta i d’Educació Física van de la mà. Durant el curs es fan un seguit d’activitats on es posa de manifest l’estil i la nostra manera de fer.

Cros de Nadal: és una cursa on participa tot l’alumnat de primària, es contribueix a causes solidàries (Gran Recapte del Banc dels aliments) i no té un caràcter competitiu. Celebrem l’arribada de Nadal amb un acte esportiu on tothom participa, amb un caràcter plenament festiu.

Jocs atlètics: és la festa esportiva de tota la Institució Cultural del CIC, dues jornades en què tot l’alumnat participa en un seguit de proves atlètiques i els alumnes de cicles formatius també col·laboren en l’organització. La unió i la companyonia entre els participants dels diferents centres queda palesa durant tota la competició.

Jornada de l’esport adaptat: durant tota la jornada l’alumnat practica esport adaptat, assisteix a xerrades d’esportistes amb discapacitats, participa en taules rodones, etc. L’objectiu és sensibilitzar l’alumnat i fer-los entendre que tot i que hi hagi esportistes amb discapacitats, s’han de valorar les capacitats que tenen i que l’esport és obert a tothom.

“L’Aula Oberta de Thau Sant Cugat ofereix al nostre alumnat la possibilitat de potenciar el desenvolupament psicomotor i l’interès per la pràctica esportiva”

Susanna Puyol
Direcció d’Aula Oberta

thau escola
Sant Cugat

L’Aula Oberta de les escoles Thau organitza les activitats formatives, educatives i de lleure no curriculars, voluntàries i opcionals, que el nostre alumnat pot fer en horari no lectiu. Aquestes activitats estan obertes també a alumnat d’altres centres escolars. Una part molt important de l’Aula Oberta són les activitats esportives.

Escola Thau Sant Cugat

L’Aula Oberta de Thau Sant Cugat ofereix al nostre alumnat, ja des de ben petits, la possibilitat de potenciar el desenvolupament psicomotor i l’interès per la pràctica esportiva. La finalitat en aquestes primeres edats no és la cerca d’un rendiment, model tècnic o resultat específic, sinó enriquir les experiències motores de l’infant, generar el gust per l’activitat física, i contribuir al seu creixement harmònic i integral i als futurs hàbits regulars de pràctica esportiva.

El **preesport** és l’extraescolar recomanada durant l’etapa de parvulari. Però, en funció de les característiques i motivacions de cada nen o nena, també poden escollir **iniciació a la gimnàstica, al bàsquet o al futbol**. Sigui quina sigui l’opció triada, en aquestes edats es treballen i exerciten de manera global i ludificada tota mena d’habilitats motores (desplaçaments, girs, salts, rodaments, quadrupèdies, equilibris, canvis de direcció i sentit, etc.), maneig d’objectes (pilotes, cèrcols, llançar, entomar, colpejar, botar, etc.) i l’organització del propi cos en l’espai i el temps (dispersar-se, agrupar-se, fer ziga-zagues, esquivar, lateralitat, ritme, etc.).

La **gimnàstica**, concretament, ha propiciat que augmenti el nombre de nenes practicants d’activitat esportiva a l’Aula Oberta, ja que per a moltes d’elles el ball i expressió corporal a partir de la música

són elements engrescadors per introduir-se en la pràctica d’activitat física.

Qualsevol d’aquestes activitats són obertes a nens i nenes indistintament. És el nen o la nena qui ha de provar, descobrir i escollir. Però encara ens queda un llarg camí a recórrer a la nostra societat per revisar i desmuntar els estereotips de gènere.

El repte és que no sigui sempre la dona, “les nenes”, les qui s’hagin d’adaptar a models de tradició més masculina, sinó que la societat valori per igual totes les opcions de pràctica físicoesportiva i que “els nens” puguin optar-ne a qualsevol sense condicionaments.

Dit això, com a pares i educadors esportius, el més important és ser molt receptius als autèntics interessos i motivacions del nostre fill o filla a cada edat i no a les

nostres expectatives o al que seria la nostra elecció com a adult.

Una altra activitat que oferim a l’Aula Oberta i que s’inicia en aquesta edat més primerenca és la **natació**, ja que també és molt important que l’infant desenvolupi els seus patrons motors d’adaptació al medi aquàtic. Organitzem curses a les tardes, després de l’horari lectiu, en dues piscines externes: la del Centre d’Alt Rendiment de Sant Cugat (curset organitzat per l’Ajuntament) i la del Complex Esportiu Vall d’oreix (curset organitzat pel seu equip tècnic). El monitoratge d’Aula Oberta recull els alumnes inscrits de les diferents aules i els acompanya en autocar a la piscina. Els ajuden a canviar-se i els traspassen al monitoratge especialitzat. Un cop finalitzat el curset els ajuden a vestir-se, i els pares els venen a recollir a la sortida dels vestidors.

Els nens i nenes van creixent, els seus interessos van variant i també les seves eleccions pel que fa a la pràctica esportiva. **A partir de primària**, l’Aula Oberta ofereix la possibilitat de formar-se esportivament (i des d’una vessant educativa de l’esport) en les modalitats que hem esmentat: **bàsquet, futbol o gimnàstica**. També tenim l’opció de **multiesports**, per als que no volen optar per una modalitat concreta, i del **patinatge en línia**, per als que volen aprendre a moure’s, desplaçar-se i jugar sobre rodes. Alguns anys hem organitzat també altres modalitats, en col·laboració amb clubs esportius de Sant Cugat, com **l’hoquei**.

(Durant el curs 2020-2021, i amb motiu de la covid-19, hem reduït el nombre d’extraescolars com a mesura recomanada per contenir-ne la propagació, i no hem dut a terme les activitats de natació, hoquei i patinatge en línia.)

Impulsem també la participació de tot l’alumnat al **Cros Ciutat de Sant Cugat**.

Aula Oberta va crear fa uns anys el **Club Esportiu Thau SC**. D’aquesta manera, a mesura que van evolucionant els nostres equips de futbol i bàsquet, podem fer el salt (si ho creiem convenient per als nostres esportistes) de participar en les lligues del Consell Esportiu escolar a fer-ho en les federades.

En el cas dels equips de bàsquet, no ho fem fins que arriben a secundària, ja que la lliga escolar per a primària que organitzen l’OMET de Sant Cugat i Rubí és prou adient i atractiva. El pas a federació l’acostumem a fer en col·laboració amb els clubs locals, UESC i QBASKET, per tal d’unificar jugadors i jugadores en els equips que millor s’ajustin a les seves característiques i aspiracions esportives.





És a dir, en el cas del bàsquet, el Thau som una excel·lent escola de base que prepara nois i noies des de ben petits, tant de fonaments tècnics i intel·ligència motriu com de valors, per poder integrar-se posteriorment als clubs del municipi i continuar evolucionant i creixent com a jugadors i com a persones. Alguns dels equips d'aquests clubs entrenen a les instal·lacions de la nostra escola.

Pel que fa als grups de gimnàstica, alguns anys els orientem a la competició escolar de gimnàstica rítmica i d'altres a la participació no competitiva de la Gimnàstica de Sant Cugat.

En el cas del futbol, Aula Oberta va crear fa uns anys un projecte esportiu propi, per tal de donar a les nostres famílies una alternativa de futbol federat i educatiu alhora, que pogués conciliar les exigències i el rigor de l'esport federat amb els valors que vol promoure el nostre **ideari esportiu Thau**.

En futbol és habitual que nens i nenes comencin a participar en competicions en edats més primerenques que en bàsquet, ja que l'exigència tècnica i coordinativa per fer un partit no és tan complexa, i també per tradició popular vinculada a aquest esport. A la nostra escola, comencem participant a la lliga escolar del Consell Esportiu de Terrassa, i a mida que l'equip evoluciona i tot el

"sistema" està preparat (jugadors, entrenadors i pares) donem el pas a federació, una lliga més exigent quant a requisits, calendari i compromís.

Però ho seguim fent amb l'objectiu final d'educar els nostres nois i noies en els **valors de l'esforç, la perseverança, el compromís, el treball en equip, la superació, la capacitat d'emocionar-se i compartir emocions fent esport, i no tant en l'objectiu de guany esportiu**.

L'ideari esportiu Thau SC

Tots sabem que l'esport és una important eina de desenvolupament personal i de formació integral i un potent vehicle de transmissió de valors. Però també ho pot ser de "contravalors" si la competició no està orientada educativament.

Perquè l'esport sigui educatiu, cal que tots tinguem clars uns mateixos valors de referència.

Tant si competim en federació com si ho fem en lliga escolar, al Thau Sant Cugat tenim un mateix **ideari esportiu** que compartim amb els nostres entrenadors i jugadors, que volem compartir també amb tots els pares i mares dels nostres esportistes, per educar tots plegats en una mateixa direcció: l'esport al servei de l'esportista i la seva formació integral.

Aquests són els principals eixos educatius i valors de referència:

1. Respecte, paciència i tolerància

En edat escolar, tots els nens i nenes tenen dret a formar-se esportivament, siguin quines siguin les seves aptituds esportives. Així doncs, tothom té dret a participar en entrenaments i partits per igual. Ni companys ni entrenadors han de discriminar ni menysprear els nois i noies pel seu baix rendiment. Tothom té dret a aprendre, encertar, equivocar-se i evolucionar dins l'esport escolar. Ens hem d'entrenar no només físicament i tècnicament, sinó també per aprendre a ser respectuosos i agraits amb els companys, els adversaris, els entrenadors i els àrbitres o jutges de joc. I per ser pacients i tolerants amb els diferents ritmes d'aprenentatge.

2. Esforç, implicació i perseverança

Per tenir aquest dret a participar cal també "actitud": que cada esportista posi de la seva part ganes d'aprendre, atenció, constància, desig de superació i voler donar el millor de si mateix, independentment del seu talent esportiu. Alguns jugadors poden aportar a l'equip bones qualitats físiques o tècniques. D'altres destacaran per excel·lents qualitats humanes, i potenciaran un bon clima i cohesió d'equip. O també poden ser clau per la visió estratègica del joc i

“La millor victòria i la que més perdura és sempre guanyar en valors”

intel·ligència motriu. Tothom hi posem la nostra part, sumem i fem equip.

3. La competició ben orientada

L'esperit competitiu és una part inherent de l'esport. Ens agrada competir. Però volem inculcar als esportistes Thau que en edat de formació la competició ha de ser viscuda com un repte i no com una rivalitat.

No volem quedar-nos només amb “el més important és participar”, perquè a gairebé qualsevol esportista li agrada guanyar. Participar sempre ha de ser més important que guanyar. Però cal entrenar perquè la nostra participació sigui cada cop més encertada i ens acosti a poder guanyar. Ja que guanyar és un reconeixement, un símbol d'èxit i de superació.

Hem de procurar, però, que s'adonin de tot el que guanyen fent esport: molt més que el guany material dels punts o resultat d'un partit.

Volem educar-los en la perseverança i en el valor de la victòria a llarg termini i no només en el resultat immediat d'un partit. I això es treballa guanyant i perdent.

El fet de perdre forma part del joc esportiu. Volem que l'esportista Thau aprengui a tolerar les derrotes amb dignitat i a reconèixer la superioritat dels altres quan es dona, sense que això faci trontollar la nostra autoestima i confiança. Quan sigui el nostre equip qui hagi estat superior, també ens agradarà que ens ho reconeixin i ens felicitin!

Un altre aspecte que dona valor a un esportista és integrar en la seva manera de fer **el joc net**: ser capaç de competir sense aprofitar-se d'una situació molt avantatjosa respecte de l'adversari. Per exemple, en els partits d'edat escolar s'acostumen a donar situacions amb molta diferència de nivell, alçada i constitució corporal entre equips o jugadors. Hem d'ensenyar a gestionar aquestes diferències tant quan juguen a favor nostre com en contra.

4. El treball en equip, la cooperació i l'objectiu compartit

Amb l'esportista Thau volem donar un pas més enllà. A més d'aprendre a entrenar i jugar en equip volem inculcar el valor de saber sobreposar l'èxit i objectiu de tot l'equip per sobre del lluitament personal o resultat immediat. Per

exemple, en cada partit, la participació equitativa o no de tots els jugadors pot estar supeditada a l'objectiu o repte col·lectiu consensuat prèviament entre jugadors i entrenador. Això comporta treballar també la cohesió de grup, repte sovint molt més complex que el treball físic o tècnic. Quan hi ha un objectiu compartit juguem i entrenem amb més implicació i emoció, i és quan realment ens sentim part d'un equip i ens “emocionem” jugant.

“Un equip cohesionat gaudeix de la pràctica esportiva conjunta, comparteix emocions i genera una amistat que pot ser un guany més valuós fins i tot que el pròpiament esportiu.”

Així doncs, el lema del nostre ideari esportiu és inculcar als nostres esportistes **que la millor victòria i la que més perdura és sempre GUANYAR EN VALORS!**

Cal actuar en conseqüència i no perdre de vista aquesta fita quan exercim el rol de tècnics i educadors esportius, o de pares i mares espectadors.



Escoles

El valor de l'esport

Ignasi Caballé

Coordinador de CIC Cicles Formatius d'Activitats Físiques i Esportives



Inicis de l'esport a la Institució Cultural del CIC

La pràctica lectiva de l'activitat física i esportiva a la nostra institució es remunta a l'any 1963 amb la inauguració de l'Escola Thau Barcelona, projectada per l'aleshores director pedagògic de la nostra institució i mestre de mestres, en Joan Triadú, de qui aquest any commemorem els 100 anys del naixement.

Des d'aleshores els docents dels departaments d'educació física, també del Thau Sant Cugat des del 1996, han educat milers d'estudiants en la pràctica física, l'esport i els seus valors, com la sociabilitat, el respecte, la tolerància, la cooperació, la igualtat, etc.; una educació integral que a més promou uns hàbits de vida saludables i motriument actius.

Entre les activitats esportives sorgides d'aquests dinàmics departaments, cal destacar un gran esdeveniment esportiu que es du a terme bianualment, em refereixo als Jocs Atlètics, apadrinats sempre per un o una esportista de referència de l'esport català, que ja van per la XVI

edició. Un magnífic lloc de trobada on participen gairebé totes les escoles de la nostra institució, també la dels cicles formatius esportius, i l'alumnat de cicles assumeix les funcions de suport tècnic i logístic a l'organització.

Cal destacar també, com a complement indispensable de les hores d'educació física de les nostres escoles, totes les activitats físiques i esportives que amb el mateix mestratge i rigor s'han dut i es continuen duent a terme des de les inextinguibles i respectives Aules Obertes, on centenars de joves esportistes participen i gaudeixen setmanalment d'una pràctica física i esportiva de qualitat, que respecta les seves edats evolutives (extremadament sensibles), que els alfabetitza i els genera una magnífica motxilla motriu i que afavoreix la conscienciació i l'assimilació de la pràctica física i esportiva com hàbit saludable i de vida.

Tot plegat, posant sempre l'esport al servei dels joves esportistes i mai a l'inrevés! Recordem que les nenes i els nens no són adults en miniatura!

Implementació dels cicles formatius esportius

Amb tot aquest bagatge previ en l'àmbit de l'esport, al 1999, el CIC va decidir incorporar a la seva pionera (des del 1950) i prestigiosa escola de formació professional els cicles formatius de les activitats físiques i esportives, nous estudis vinculats a la creixent i desacomplexada indústria de l'esport, sota la direcció d'en Pep Soler a l'Escola de Batxillerats i de Formació Professional de la institució, de l'Elisabet Serra, una altra persona referent i visionària, llavors directora del departament de Viatges a l'estranger, qui va contribuir-hi activament (fet que segurament va passar del tot desapercebut a la majoria de la comunitat educativa del CIC), i un absolut convenciment d'en Valentí Feixas, director general, d'en Roger Buyreu, gerent, i sota la direcció, supervisió i mestratge de les incombustibles Victòria Barenys i, molt en especial, Àlicia Pubill. Al principi vam compartir el projecte d'escola amb els estudis d'Informàtica, de Secretariat de Direcció, de Comerç Internacional i, al poc temps,



també dels cicles de Disseny, amb els quals encara compartim el dia a dia i el projecte d'escola a l'Escola Joan Triadú de Gràcia, l'autèntica escola dels oficis de la nostra institució.

El nostre primer gran repte va ser crear, dissenyar i implementar el cicle formatiu de grau mitjà de Conducció d'Activitats Fisicoesportives en el Medi Natural, uns estudis en què calia formar l'alumnat com a tècnics en les especialitats de medi natural, senderisme, BTT, supervivència, i muntar a cavall, al bell mig de Barcelona, en concret des de Vallmajor. Però, evidentment, tot era previst, pensat i projectat i des del primer moment d'implementació i setmana rere setmana el nostre alumnat va poder descobrir i gaudir de diferents magnífiques i localitzacions del nostre magnífic i privilegiat territori, i així van començar a proliferar les anades i vingudes a Osona, el Solsonès, el Berguedà, la serra de Prades, el Pallars Sobirà, la Cerdanya, la Vall d'Aran, etc. Caminades, pedalades, escalades i galopades per la natura més salvatge imprescindibles per assolir un

elevat grau d'autonomia dels joves estudiants que els capacitava per acabar de completar la seva formació a les estades a les empreses del sector, sota la supervisió del nostre Departament d'Escola-Empresa, imprescindible en tot aquest procés de formació dels tècnics de l'esport del futur més immediat.

Al curs 2001-2002, per garantir la promoció dels nostres estudiants vam implantar el curs de Promoció al Grau Superior i al curs 2002-2003 va arribar el torn dels estudis de grau superior d'Animació d'Activitats Físiques i Esportives fonamentat en el poliesportivisme, amb els esports individuals (natació i atletisme), col·lectius (futbol i bàsquet) i amb implementació (tennis i bàdminton) segurament més convencionals, completant així un itinerari de quatre anys acadèmics.

Els inicis van estar marcats per la diversitat de la procedència dels nostres primers grups d'alumnes, gairebé de tots els racons i les comarques del país, responent així a una proposta acadè-

mica que posava el focus en la innovació educativa amb metodologies actives, l'experimentació, la vivència i molt especialment amb l'alumnat, educant en la proactivitat, i també, en les actituds, ensenyant a aprendre, amb allò tan bàsic que un ofici s'aprèn fent d'aprenent, fent-t'ho al llarg del dia a dia de tot un curs o de dos cursos, per assolir totes les competències que ens faran solvents i grans professionals, també des de la vocació i l'empatia. Tot plegat, i com la resta de cicles formatius de la institució, a partir d'un equip docent vinculat estretament al món empresarial, integrat per professionals de les activitats físiques i esportives a la natura i del poliesportivisme en actiu -un dels altres trets diferencials de la nostra proposta educativa.

Aquesta reeixida implementació inicial és la que ens va portar el curs 2002-2003 a traslladar-nos al Parc de Montjuïc, a les magnífiques instal·lacions de la Piscina Municipal de Barcelona, la dels salts de trampolí i la panoràmica de tota la ciutat, gestionades per Esport, Aigua i Salut, qui entre moltes altres instal·



“Esport per a Tothom es veu afavorit per la gran quantitat d’instal·lacions esportives que podem trobar a cada districte i barri”

lacions també gestiona les piscines de referència per als nostres estudis avui dia, les Piscines Bernat Picornell, que homenatgen l’atleta i nadador marsellès (francès) que va introduir la natació a Catalunya.

Un gran salt d’innovació i de qualitat

Ja a Montjuïc, i sota la direcció d’en Enric Masllorens, en ple curs 2002-2003 estudiem, projectem i ens decidim a afrontar un altre gran repte que ens portarà a fer probablement el que ha estat el salt qualitatiu més gran dels cicles formatius esportius del CIC al llarg dels nostres vint anys d’implantació.

La idea es fonamenta a fer evolucionar el pla d’estudis del cicle formatiu de grau superior d’Animació d’Activitats Físiques i Esportives (AAFE) en dos perfils clarament diferenciats, emergents i altament demandats per la creixent indústria de l’esport: el fitness & *wellness* i les activitats físiques i esportives a la natura.

Els flamants Jocs Olímpics de Barcelona 92, i el gran llegat que van deixar

també en infraestructures esportives, fan que els dirigents polítics de l’època activin i promoguin les polítiques socials també en l’àmbit de l’activitat física i l’esport. Les diputacions i els mateixos ajuntaments (responsables de gestionar amb responsabilitat els recursos) i amb l’abanderament i el suport incondicional de moltes entitats sense afany de lucre, com ara l’Agrupació Catalana de l’Esport per a Tothom (ACET), engeguen el projecte i la campanya Esport per a Tothom en els àmbits de l’esport escolar, l’esport recreatiu i l’esport competitiu.

Esport per a Tothom es veu afavorit per la gran quantitat d’instal·lacions esportives que podem trobar a cada districte i barri. Si ens centrem en l’oferta pública, només a Barcelona ciutat trobem 927 instal·lacions esportives municipals, i 1.183 instal·lacions esportives de titularitat privada.

També es veu incentivat per l’evolució de les legislacions laborals, que porten a reduir les llarguïssimes jornades laborals, millorar les condicions de treball i,

en conseqüència, incrementar el temps lliure, per l’avançament de moltes jubilacions, per l’augment de l’esperança de vida (avui amb el permís de la covid-19), per un increment exponencial del turisme, etc., i cada cop la més majoritària presa de consciència que la pràctica física i esportiva pot tenir grans beneficis per a la nostra salut si aquesta està ben descrita (imprescindible) i ben dirigida i supervisada pels professionals de l’esport (del tot necessari), en què precisament entren i tenen un paper rellevant i fonamental els nostres joves estudiants dels cicles formatius esportius.

Amb tota aquesta realitat vinculada a la indústria de l’esport i per impulsar els nostres estudis d’AAFE en el perfil Fitness & Wellness, vam trobar al millor soci possible, els Clubs de Fitness DiR, autèntics pioners i referents de la cultura de club a Barcelona, constants importadors d’innovació i de tendències dels mateixos Estats Units d’Amèrica. Una autèntica indústria del fitness i del *wellness* de la nostra ciutat i de casa nostra, que avui ja compta amb més de

30 centres a la ciutat i a la demarcació de Barcelona. **A partir de les nostres sinergies, col·laboracions i fructífer binomi amb DiR, el nostre alumnat ha pogut gaudir durant més d’una dècada de la docència CIC-DiR** impartida per alguns dels referents del fitness i del *wellness* del nostre país i de l’Estat en disciplines tan complementàries i variades com ara: zumba, aeròbic, total body, step, D-Move, cycling, pilates, ioga, tai-txí, mobility, aquàtiques, tonificació, entrenament funcional, etc., i la disciplina estrella a què aspiren tots els nostres estudiants: l’entrenament personal. Un autèntic còctel de moviment, vitalitat, benestar i salut que porta el nostre alumnat a poder participar en 37 programes DiR.

L’altra gran aposta d’aquell moment va ser fer evolucionar els estudis d’AAFE cap a un perfil a l’aire lliure (*outdoor*). Un sector cada cop també més demanat per un creixement exponencial del conegut com a turisme actiu que, pel mateix efecte 1992 d’haver situat Barcelona i Catalunya al món, cada vegada

és més internacional. Al qual se suma la gran demanda en la recerca d’experiències molt sovint *outdoor* del conegut com a turisme de reunions, del món corporatiu que participa de grans esdeveniments com són les fires, els congressos i les convencions de les mateixes companyies multinacionals organitzades a Barcelona i a Catalunya. I també la implantació dels programes *outdoor training* (metodologia importada dels Estats Units) com a autèntiques eines i recursos per a la formació continuada, i fins i tot per als processos de selecció que planifiquen els departaments de recursos humans, de formació i de màrqueting de les empreses del país i multinacionals.

Per fer realitat la nostra aposta decidida per la formació del nostre alumnat en la gestió i la dinamització de les activitats físiques i esportives a la natura, l’opció va ser intensificar encara més el nostre vincle i les nostres sinergies amb Obrint Via, empresa de referència del sector amb qui ja vam projectar i vam implementar els cicles esportius al 1999, incor-

porant també com a docents els millors referents de nous actors del sector de les activitats físiques i esportives a la natura, com al llarg de tots aquests anys han estat: Blaumar, Guies de Meranges, Grandvalira, Roc-Roi, Centre Municipal de Vela de Barcelona, Reial Club Marítim de Barcelona, Kayaking Costa Brava, SK Kayak i l’Hípic Maver, el nostre referent per a la formació equina.

Així, el perfil CIC d’AAFE Outdoor va esdevenir per al nostre alumnat la possibilitat, única a Catalunya, de formar-se en paral·lel en els àmbits del poliesportivisme (esmentat anteriorment) i de les activitats físiques i esportives a la natura, en les disciplines següents: senderisme, orientació, circuits d’aventura, escalada en rocòdrom, vies ferrades, descens de barrancs, tir amb arc, esquí alpi, submarinisme, piragüisme, caiac-polo i vela lleugera.

Un apunt a part mereix la nostra relació i col·laboració, també des del curs 2003-2004, amb l’EFPEM (Escola de Formació de Professions Esportives i de Muntanya

d'Andorra). El nostre alumnat assoleix el reconeixement de la formació rebuda al CIC per part de l'EFPEM, com a autèntica base per a partir de sis setmanes intensives al llarg dels dos cursos acadèmics poder aconseguir les titulacions específiques en: Muntanyisme nivell 1, guia acompanyant de Via Ferrada, tècnic d'Escalada en Rocòdrom, tècnic de Circuits d'Aventura Forestals i Esquí Alpí nivell I. Un magnífic complement a la titulació de tècnic superior d'AAFE que ha portat a un bon nombre d'alumnes CIC a viure experiències laborals internacionals als Estats Units, Nova Zelanda, Austràlia, França, Àustria, Argentina, Noruega, Alemanya i Finlàndia.

Inauguració de l'Escola Joan Triadú a Gràcia i de Formació Professional

Vint anys d'un projecte educatiu al CIC regalen molts grans moments, i un d'aquests va ser al curs 2010-2011 quan vam inaugurar l'Escola Joan Triadú, que compartim amb els estudis de Disseny, i també amb l'Escola d'Idiomes.

Un gest inequívoc de l'aposta del CIC pels cicles formatius i pels idiomes, una magnífica injecció de confiança i de glucosa a mig camí del que ha estat un llarg recorregut ple d'apassionants vivències esportives i acadèmiques. I se'm fa del tot necessari destacar la grandíssima tasca dels nostres equips docents i molt especialment dels nostres directores del tot incondicionals, del nostre magnífic equip de Secretaria acadèmica que sempre hi són, del Departament Escola-Empresa (incombustible en la recerca de centres de pràctiques i d'oportunitats laborals per al nostre alumnat i Alumni), del Departament de Comunicació, que ens ajuda

a divulgar tot allò que fem, i el més important, el com ho fem, dels serveis corporatius que sempre portem de cap, de la resta del PAS, i també, de la nostra segona casa, l'Escola Thau Barcelona i la direcció d'Aula Oberta, on duem a terme setmanalment bona part de les nostres activitats formatives poliesportives.

Implementació dels estudis de futbol

El curs 2013-2014, amb la direcció d'en Frederic Raurell i d'en Daniel González, la institució va signar un fructífer acord amb la Fundació del FC Barcelona, que va fer arribar els estudis de futbol a la nostra escola. Uns estudis que com a ensenyaments d'esports s'articulen a partir de tres nivells, dos dels quals, el I i el II, plantejem en un sol curs acadèmic, que equival a un grau mitjà, i el III nivell es desenvolupa en un semestre. Un conveni de col·laboració que incorporava a la nostra escola un equip docent procedent molt majoritàriament del futbol formatiu del FCB, i també, del Barça Escola, i alhora portava a la nostra Escola a cursar els estudis de futbol a joves jugadors dels juvenils i del Barça B i C. Uns estudis per als quals també hem comptat amb la col·laboració d'un dels altres clubs històrics de la ciutat, del Club Esportiu Europa, qui ens ha cedit les seves magnífiques instal·lacions de l'Estadi del Nou Sardenya per a totes les nostres sessions pràctiques.

Projecte vinculat al FCB que es va veure millorat i ampliat quan totes dues institucions vàrem aconseguir l'autorització per dur a terme els nostres estudis de futbol també al Centre de Formació Oriol Tort, als espais educatius de la nova Masia, ubicada a la Ciutat Esportiva de Sant Joan d'Espí, on també hi ha l'Estadi Johan Cruyff.

Un projecte molt viu que ens permet continuar formant joves entrenadors, alguns d'aquests esportistes d'elit que també necessiten una formació acadèmica de qualitat per quan les seves carreres esportives acabin, de ben segur abans dels quaranta anys.

Implementació de la formació dual a l'empresa

La nostra escola ha estat sempre la d'un model dinàmic d'escola, avançat, on cal repensar-se contínuament i altament exigent per a tothom qui en formem part, ens motiva ser tendència, ser referència, pensant sempre i prioritzant en allò que serà millor per al nostre alumnat, l'autèntic centre de totes les nostres iniciatives i projectes. Per això, per facilitar encara més la seva formació a l'empresa i la inserció laboral, el curs 2016-2017 vam implantar, com a primer centre a Catalunya des dels cicles formatius de les Activitats Físiques i Esportives, la formació en clau dual, que considerem el màxim exponent del binomi escola-empresa, model pioner a Alemanya i en altres països de referència en sistemes educatius que cuiden i dignifiquen la formació professional i molt en especial els alumnes que aposten per aquesta via, també de primera, que garanteix, probablement, quelcom molt preuat, com és una feina en un àmbit que hagi pogut triar, el teu, on veus feta una gran realitat, fer de la teva passió la teva vocació, la teva professió!

Així, amb la implantació de la dual a l'escola oferim la possibilitat al nostre alumnat de grau superior de fer unes estades de fins a 1.000 hores en algunes de les principals empreses del sector esportiu a Catalunya. Un miler d'hores

que resten fins a 300 hores lectives de presencialitat dels nostres alumnes a l'escola, a canvi, i amb la supervisió dels nostres orientadors i orientadores, d'acabar d'aprendre l'ofici allà on es dona, és a dir, a les empreses i entitats de la indústria de l'esport. 900 hores de les 1.000 que les empreses cotitzen a la Tresoreria de la Seguretat Social pels nostres alumnes i que bonifiquen el treball d'aprenents del nostre alumnat amb una gratificació equivalent, aproximadament, a un IPREM. Una aposta que porta als Alumni CIC a una taxa d'inserció laboral superior al 90%. I alhora sense descuidar els indicadors de nivell acadèmic, que continuem mantenint en uns estàndards prou elevats perquè el nostre alumnat pugui tenir continuïtat en els estudis universitaris amb un rendiment notable i en un ampli ventall d'opcions de l'educació superior del nostre país, com ara, Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport, Gestió Esportiva, Educació Infantil, Educació Primària, Medicina, Psicologia, Fisioteràpia, Podologia, Turisme, etc.

I també a fora, en concret a Anglaterra, on la Universitat de Bedfordshire ofereix estudiar el seu grau (BA) de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport oferint-los fins a quatre possibles especialitats i una convalidació d'un curs sencer dels tres del seu estudi. Una magnífica oportunitat per titular-se, alhora que es viu una autèntica immersió lingüística i cultural. Una altra opció per al nostre alumnat de viure una experiència internacional, és participar d'una beca Erasmus, programa en què com a CIC participem activament a partir de la Fundació BCN Formació Professional, i que el porta a completar una estada professional

d'entre tres i quatre mesos en un altre país del sud, el centre o el nord d'Europa.

Arribada de la LOE

El curs 2018-2019 finalment ens va arribar la implantació de llei d'educació LOE als cicles formatius, una llei que incloïa la diversificació dels estudis de grau superior d'Animació d'Activitats Físiques i Esportives i una nova organització en dos estudis:

- Condicionament Físic.
- Ensenyament i Animació Socioesportiva.

Amb unes propostes de plans d'estudis en el cas del Condicionament Físic molt proper a la nostra aposta acadèmica del curs 2003-2004 en l'àmbit del Fitness & Wellness amb el nostre soci DiR i que vàrem evolucionar encara més amb la implementació de la marca del DIR i del CIC, la BCN Fitness School. L'Ensenyament i Animació Socioesportiva és totalment compatible amb el nostre perfil *outdoor*, amb un increment dels continguts sobre el lleure i la funció sociabilitzadora i integradora de l'esport.

Finalment, després de reclamar-ho a les institucions educatives des de l'inici de la nostra travessa acadèmica ara ja fa vint anys, la implementació de la LOE també arriba per als estudis de grau mitjà de Conducció d'Activitats Físicoesportives en el Medi Natural, que a partir del curs 2021-2022 passarà a ser de dos anys acadèmics, amplia significativament el contingut del CAFEMN i passa a anomenar-se cicle formatiu de grau mitjà de Guia en el Medi Natural i Temps de Lleure. Uns estudis que de ben segur contribuiran a un millor assoliment de les competències necessàries per a la professió de guia, i també d'un

òptim nivell d'autonomia en les diferents disciplines ampliades de les activitats físiques i esportives en el medi natural i del temps de lleure.

Les professions de l'esport i el mercat laboral

Per organitzar i entendre millor el desenvolupament exponencial de la indústria de l'esport i de la inserció laboral d'aquest, el nostre àmbit, el professor dels graus de Gestió Esportiva i de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport de Blanquerna i consultor de referència, en Jordi Viñas, ens parla dels jaciments de llocs de treball, que són:

- Esport educatiu: esport i educació i esport i ciutat.
- Esport salut: esport i TIC i esport i medicina.
- Esport competició: esport i tecnologia i esport i media.
- Esport lleure: esport i turisme.

En dades recents d'un dels seus estudis es conclou que l'esport dona feina a l'1,83% de la població activa, que a Catalunya vol dir a 92.000 persones. Professionals de l'esport que s'han hagut de formar per poder desenvolupar la seva tasca professional en clubs esportius (47%), ajuntaments (4%), ensenyament reglat no universitari (7%), empreses (33%) i en altres llocs de treball (9%).

El professor Viñas conclou que el nostre és un mercat altament format fins al punt que un 31% dels professionals han cursat cicles formatius d'activitats físiques i esportives o diplomatures i fins al 39% han assolit la llicenciatura o, avui, el grau universitari. I una altra dada força interessant és que fins al 80% dels treballadors del sector de l'esport estan

“L'esport dona feina a l'1,83% de la població activa, que a Catalunya vol dir a 92.000 persones”

satisfets (53,8%) o molt satisfets (26,2%) del seu lloc de feina, en conseqüència podem parlar d'un mercat amb grans nivells de satisfacció.

D'altra banda, el professor dels graus de Gestió Esportiva i de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport de Blanquerna i consultor, Xavi Esteve, qui va impulsar l'INDESCAT (Catalan Sports Clúster), del qual va ser gerent durant els primers set anys, per presentar el terreny de joc de les professions de l'esport ens parla de la quàdruple hèlix, que inclou:

- Ciència i tecnologia
- Administració pública
- Empreses
- Esport.

Ordena la indústria de l'esport per:

- Esdeveniments
- Instal·lacions.
- Consumer Goods & Services.

I ens dona fins a 10 raons de per què Barcelona continuarà sent una capital mundial de l'esport:

1. Poder esportiu: grans clubs i esportistes.
2. Organització dels principals esdeveniments esportius internacionals.
3. Instal·lacions i infraestructures de primer nivell.
4. Catalunya, terra d'esportistes: talent, formació i educació.

5. Casa de grans empreses i marques líders.
6. Seu de les principals empreses estrangeres.
7. Turisme esportiu: una ubicació perfecta amb condicions perfectes.
8. Líder en TIC, salut, recerca i desenvolupament.
9. La marca Barcelona: molt més que una ciutat.
10. INDESCAT. Catalan Sports Cluster com a aglutinador i generador de sinergies i d'oportunitats, també a escala internacional.

Per acostar al màxim possible el nostre alumnat a la realitat de la indústria de l'esport, a banda de centenars, per no dir milers, de sortides de treball de camp, de visites, de vivències, al llarg d'aquests vint anys hi ha hagut moltes personalitats i referents acadèmics, periodístics i de l'esport professional i amateur que ens han ofert grans conferències i que ens han compartit grans experiències, no només professionals, sinó de vida.

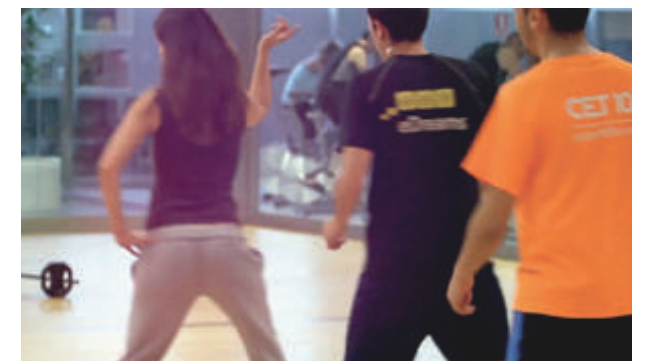
Així, des d'aquest *Segell* tan especial per a nosaltres, enviem el nostre més sincer agraïment al doctor Enric M. Sebastiani, investigador i expert en didàctica de l'educació física; a l'Araceli Segarra, alpinista; a Kilian Jornet, a qui ja vam conèixer al refugi de Malniu de ben jove, quan començava les seves

grans gestes; al doctor Josep Campos, actualment professor de l'Escola de Cicles Formatius; a l'Ignasi Àvila i al Joan Font, ciclistes paralímpics; a l'Hèctor Núñez, entrenador de futbol formatiu als Manhattan Kickers FC; a David Villa, entrenador a DV7 Soccer Academy i al NYFC; a Roberto Jiménez, porter del Reial Club Deportiu Espanyol; a Marcel Zamora, *ironman*; a Roger Esteller, llegenda del FCB Bàsquet; a Joan M. Pou, periodista de RAC1; a Ferran Latorre, alpinista; a Núria Picas, corredora de curses de muntanya, i a Rai Puig, explorador en caiaac de mar.

Per al nostre equip és un autèntic privilegi poder exercir la nostra funció i acció docent dia a dia a l'Escola Joan Triadú. Volem fer un petit homenatge a qui va ser inspirador, mestre de mestres, crític literari, escriptor, traductor, defensor de la llengua catalana i activista cultural (en uns moments tampoc gens fàcils per al nostre país i per a la nostra cultura), en l'any del seu centenari:

“El principal motor de l'escola és la convivència en l'esforç. No aprofitar el cabal dels més dotats, frenar-los, atuir-los (en nom de què?) és un crim.”

Joan Triadú. Memòries d'un segle d'or.
Barcelona: Editorial Proa (2008)



Persones (Alumni)



Bernat Soler
Periodista esportiu

Poc m'imaginava al final dels anys vuitanta (els que ara estan tant de moda gràcies a sèries com *Stranger Things* o als records de *Yo fui a EGB*) que aquell noi tímid i poqueta cosa que assistia sol i espantat a l'estrena de primer de BUP acabaria fent de la seva afició una carrera professional.

L'any 1987 el futbol ja despertava molt d'interès, però no hi havia la bogeria d'ara. Com a molt podies veure un partit màxim dos- a la setmana per televisió, les xarxes socials no existien i els futbolistes no eren aquesta mena de models musculats de passarel·la d'avui, sinó homes peluts i amb les cames o massa tortes o massa llargues. El Barça, per concretar una mica més, era un equip amb una passió desfermada per la derrota i l'escàndol. Guanyava una lliga cada deu anys, perdia increïbles finals de Champions (aleshores en deïem Copa d'Europa) contra equips dels quals ja no s'ha sentit a parlar més i el davant centre del Madrid celebrava els gols fent tombarelles, moltes tombarelles.

Doncs amb aquest panorama tan poc suggeridor, aquest ganàpia que avui us escriu vivia entretingut mentre devorava premsa esportiva, escoltava totes les transmissions del mestre Puyal i feia

alguna escapada a veure partits al camp del Saragossa o la Reial Societat en uns autocars plens d'elements que voldria tenir ben lluny dels meus fills.

El que no em podia ni imaginar és que amb els temps, aquells camps s'acabessin convertint en la meua oficina de treball, el lloc on guanyar-me la vida i, perquè no dir-ho, ser feliç. Això sí, i perquè quedi ben clar, en cap cas parlem ni d'estar en contacte amb la gespa ni amb la pilota, uns terrenys vedats a la meua capacitat psicomotriu, més aviat limitada. Però, per sort, als estadis de futbol no només hi ha lloc per a la feina dels futbolistes, també hi ha venedors de frankfurt, vigilants de seguretat amb armilla reflectora i, tatxan!, periodistes. El meu ofici.

Però tornem a 1987. Via Augusta de Barcelona. Canvi d'escola. El CiC. Amb 14 anys, abandonàvem l'EGB i passàvem al BUP. Ens fèiem grans. I fèiem nous amics: el primer, l'Àlex, i després l'Arnau, el Jordi, el Beto, un altre Jordi, l'Anna, la Laia... I, més tard, quan ja ens hem començat a afaitar més sovint i som a les portes de la selectivitat, l'Uri, el meu millor amic encara a dia d'avui. Només per això, gràcies CiC (música emotiva i llagrimeta). Seguim. Vaig passar quatre anys a la Institució Cultural del CiC, dels

14 als 18 anys. Durant aquest període li vaig fer el primer petó a una noia, vaig passar una mononucleosi, vaig tastar el rom amb Cacaolat (ecs!) i el Barça va fitxar Cruyff d'entrenador (ueeee!). El futbol sempre present. De fet, ara que ho recordo, al viatge de final de curs a Mallorca que vam fer a COU, l'únic souvenir que vaig comprar va ser una samarreta d'imitació de la Juventus, amb el nom de Baggio a l'esquena.

Molt futbol, sí, però sempre com a aficionat i sense imaginar-me res del que vindria anys més tard. Us prometo que ni en el viatge a Mallorca, ni quan vaig fer setze hores d'autocar per anar a una final de Recopa a Berna, ni quan intentava veure els partits des de la primera graderia del gol nord del Camp Nou a peu dret darrera la porteria (no es veia res), mai vaig pensar que em dedicaria a ser periodista esportiu. Però també és evident que allà dins, en algun racó del meu cos que jo no controlava, hi havia una vocació com una casa de pagès. La vocació amagada, en dic sovint. I és que amb el meu passat de nen/adolescent/jove malalt pel futbol és fàcil imaginar que de ben petit volia dedicar-me al que he acabat fent. Doncs jo no ho sabia! Ni m'havia passat pel cap. Ha estat després, amb el pas dels anys, que recordant



“La meua feina és tan entretinguda i divertida com sembla però també és tan digna i rigorosa com no sembla”

aquells dibuixos de partits de futbol on des d'un transistor de ràdio sortia un “goooooooooool” ben llarg, aquella delera per fer col·leccions de cromos (el salt que vaig fer enmig del carrer el dia que em va aparèixer el de Maradona!), aquell consum compulsiu de diaris i revistes d'esport, quan m'he adonat que sí, efectivament, la vocació existia, però jo no me n'havia adonat.

Aquesta reflexió ve a tomb perquè avui em trobo que molts nois i noies joves que han de triar el seu trajecte acadèmic s'atabalen i fins i tot es frustraven perquè no saben què volen fer. I aquesta pressió que la societat i les normes educatives els posem a sobre em sembla injusta i gens positiva. No cal tenir clar amb 15, 16 o fins i tot 18 anys a què et vols dedicar a la vida. Perquè potser simplement no ho saps o, com em va passar a mi, no te n'has adonat encara. Però la vida ja ens anirà portant pel seu camí i, amb un xic de sort, farem allò que ens farà sentir més realitzats i fins i tot, potser, acabem sortint-nos-en prou bé.

I aquí és on em trobo jo ara mateix, més a prop dels 50 que no dels -ara- enyorats 40, amb una carrera professional prou plena d'experiències com per caure en la temptació de les “batalletes”, que

donarien per un parell d'articles més o, si ho preferiu, per una llarga sobretaula després d'un sopar. Estic obert a propostes... (si això fos el Whatsapp, ara hi posaria una cara d'aquelles que es peten de riure per remarcar el caràcter irònic del comentari).

Sí que m'agradaria explicar, abans que l'article s'acabi, que la meua feina -el meu ofici, com diem els romàntics- és tan entretinguda i divertida com sembla però també és tan digna i rigorosa com no sembla. **El periodisme esportiu sovint ha estat titllat de gènere menor per no parlar dels exabruptes que li han dedicat gairebé qualificant-lo de presa de pèl.** Vejam, amics, que els periodistes d'esports no parlem de qüestions essencials per a l'ésser humà no cal que ens ho digui ningú. Som conscients que la nostra matèria primera és un entreteniment. Massiu i globalitzat, però un entreteniment al cap i a la fi. Aquesta premissa és important perquè a vegades sembla que aquells que opinen de forma crítica respecte al periodisme esportiu no s'adonen que som nosaltres, els professionals del ram, els primers que sabem que ni parlem de salvar vides de nens ni de les pitjors desgràcies del món. Parlem d'esport. Punt. Però ho volem fer, com



a mínim alguns -i sincerament crec que la majoria-, de forma rigorosa, veraç i seguint les pautes del bon periodisme. I sí, l'esport és passió i sentiment, i per això sovint també fem servir aquestes eines per exercir la nostra professió. Perquè si Messi marca un gol d'antologia que genera la felicitat de milions de persones, els periodistes, que no som robots, captem aquesta reacció i la canalitzem. Perquè una de les nostres missions és explicar les alegries i les tristesses que provoca un joc amb una pilota.

Però la cosa no passa d'aquí. I si hi ha una pandèmia mundial que atura el planeta, fem un pas al costat i deixem de fer programes d'esport, deixem de fer retransmissions de partits i cedim tots els nostres espais perquè altres companys expliquin el que realment interessa en aquell moment a la societat. Perquè som persones com la resta i no vivim alienes als problemes del nostre món. I quan tot torna a la normalitat, recuperem el nostre lloc, discretament, sense escarafalls, per explicar aquelles banalitats que tenen entretinguts milions i milions de persones. **Perquè com va dir un dia el filòsof del futbol, Jorge Valdano, “el futbol és la cosa més important entre les coses menys importants”.**

Persones (Alumni)

“La pràctica de l'esport m'ha fet millor persona”

Anaïs Garcia

Campiona paralímpica de natació
Cap d'autonomia personal a l'ONCE

L'esport m'ha fet com a persona, m'ha ajudat a superar-me, a marcar-me reptes i a lluitar pel que realment he volgut.

Els meus pares em van ensenyar que a la vida cal lluitar per aconseguir el que un desitja, però si a més a més ets una persona amb discapacitat, la lluita encara és més dura. Quan em deien aquestes paraules pensava que exageraven, que no n'hi havia per a tant, que la vida no podia ni seria tan complicada ni tan difícil per a mi, però em vaig adonar de seguida que tenien raó, que hauria de demostrar la meua vàlua, les meues capacitats, el que podia oferir o aportar, únicament pel fet de tenir una discapacitat.

A la meua vida l'esport ha existit des de ben petita, llavors era una nena amb molt baixa visió, però moguda com la que més, per tant necessitava cremar energia, moure'm, experimentar, aprendre, compartir, i per això feia diferents esports: natació, judo i gimnàstica esportiva. M'ho passava d'allò més bé, gaudia molt, tot el que aprenia em servia per al meu creixement personal, des de l'orientació espacial, el coneixement del meu cos, l'autocontrol, la disciplina, l'ordre, el respecte. Eines que em servien per a l'avui, el demà i sempre.

A mesura que em vaig anar fent gran vaig triar la natació, era un esport molt

complet i amb el qual em sentia molt a gust, m'agradava i a més a més ho feia molt bé. De mica en mica, sense pensar-hi, vaig anar entrant a l'equip de competició de l'ONCE. Eren els anys noranta i l'esport paralímpic no estava ni de bon tros equiparat a l'esport olímpic i els recursos que teníem eren els que l'ONCE ens podia donar. Jo tenia onze anys i entrenava de 8 a 10 del vespre, arribava a casa a les 11 i encara havia de sopar, fer els deures i cap a dormir que l'endemà... sant tornem-hi!, però ho feia molt a gust, m'encantava i m'ho passava molt bé.

El paper que van fer els meus pares va ser molt important per mi, van ser-hi des del primer moment, estaven hipotecats cada dia de la setmana en aquelles hores intempestives, l'un o l'altre em venien a buscar i m'esperaven per sopar tots junts. Un sacrifici que, vist amb perspectiva, no tinc cap dubte que només el fan els pares, no es pot pagar amb diners, ells ho sentien així i creien en mi. Jo em pregunto, què hagués passat si no hi haguessin estat? Ja us ho dic jo: segur que no hagués pogut arribar a aconseguir els triomfs que vaig obtenir com a esportista i tampoc les fites com a persona. Així va ser com vaig començar a entrenar hores i hores durant aquells anys fins que em vaig retirar. Sempre he compaginat l'esport amb els estudis, ja que el que tenia clar, perquè així m'ho havien inculcat a

casa, és que de l'esport no en podria viure i que per tant havia d'estudiar.

Heu de saber que els esportistes paralímpics no teníem ni de bon tros les mateixes consideracions que els esportistes olímpics, no teníem ajudes econòmiques, ni premis, ni beques. Per tant, podríem dir que érem esportistes de segona. Durant la meua trajectòria com a esportista d'elit vaig participar en diversos campionats d'Europa, del món i tres Jocs Paralímpics.

A Atlanta, el 1996, estava fent segon de BUP, vaig aconseguir una medalla de bronze en els relleus de 4 x 100 estils, en aquell moment jo encara nadava dins la categoria S12 (deficient visual greu), però posteriorment en els campionats següents vaig canviar de categoria i vaig passar a competir en la classe S11 (cecs totals), per l'evolució de la meua malaltia visual -amb els anys li van posar el nom de vitreoretinopatia exudativa familiar- i el posterior despreniment de retina el 1997, del qual em van operar, però gairebé no vaig poder recuperar la poca visió que tenia. En aquell moment la meua vida va canviar, tant en l'àmbit esportiu com personal, vaig haver d'aprendre a fer les coses sense veure-hi gens ni mica, anar amb bastó blanc pel carrer tota la vida, a llegir i escriure en braille, jo estava a



tercer de BUP i de cop i volta... la meua vida va fer un tomb. Puc dir-vos que vaig patir molt, era adolescent i de cop havia d'assumir un munt de canvis importants, em van venir a sobre moltes pors i inseguretats. La gent em miraria, caldria que demanés ajuda per poder fer algunes coses, perdria autonomia. Va ser un cop fort, però gràcies als professionals de l'ONCE, a la meua família, a l'escola, als amics i, molt important, a l'esport, de mica en mica vaig anar superant les adversitats i amb molt d'esforç vaig anar construint el que soc ara, una persona forta, autònoma i segura de mi mateixa.

La propera fita paralímpica va ser al 2000 a Sidney, a l'altra punta del món, on vaig aconseguir dues medalles d'or, sí dues... Qui s'ho podia esperar, oi? En aquells moments el que vaig sentir és molt difícil d'explicar, és cert que sempre de ben petits t'inculquen que el més important no és guanyar sinó participar. Però no em podeu negar que guanyar és molt gratificant, donava més sentit al gran esforç que dia rere dia havia de fer, estava al capdamunt del pòdium, ho havia aconseguit.

Després d'aquells jocs vaig decidir parar, penjar el banyador i centrar-me a *tutti pleni* en els estudis, començava psicologia i per a mi era una miqueta més complicat que per a la resta de gent. Com us he explicat abans, vaig aprendre

a llegir en braille als 17 anys i per tant la meua velocitat lectora no era ni molt menys la d'una persona que aprèn a llegir amb aquest codi de lectoescriptura de petita, per tant necessitava moltes més hores per llegir el temari, per estudiar. Podeu pensar que podia haver-ho fet escoltant els llibres en veu, però si estàs acostumada a llegir amb vista el fet d'aprendre a escoltar per estudiar és molt complicat i de fet no ho vaig aconseguir. Vull dir que sempre he necessitat llegir-me les coses jo mateixa per entendre-les i assumir-les correctament.

Finalment, el 2003 vaig decidir tornar a posar-me el vestit de bany i de cap a la piscina, ho trobava a faltar, ho necessitava, tant pel meu estat físic com mental. I quina va ser la meua sorpresa, que vaig aconseguir la mínima per anar als jocs d'Atenes el 2004. Aquells jocs van ser durs, però no pel fet d'haver-me desconnectat de la natació uns anys, sinó perquè per sorpresa meua la que havia estat la meua prova reina, els 400 metres lllisos, la van treure del calendari esportiu. Uf, quin sotrac, havia d'especialitzar-me en 100 lliures, quan la velocitat no és el meu fort. Però, com us dic, amb constància, esforç, dedicació, responsabilitat i moltes hores d'entrenament (unes 22 hores setmanals d'entrenament), a més a més dels estudis de quart de carrera, i com els anys anteriors,

sense beques ni res de res, vaig aconseguir repetir la primera posició i revalidar el títol de 100 m lliures. No m'ho podia creure, tornava a ser allà, al més alt del pòdium quatre anys més tard!

Acabats aquests jocs vaig decidir deixar definitivament la natació, tenia altres objectius a la vida i, com que l'esport no em podia donar recursos econòmics, volia acabar la carrera, buscar feina i independitzar-me amb la meua parella. Tot això requeria temps, dedicació i esforç, tot el que havia invertit en l'esport ara ho havia d'invertir en aquests altres reptes que em plantejava a la vida.

Ara, estic treballant a l'ONCE, com a cap d'autonomia personal i accés a la informació. Des d'aquí gestiono i coordino els diferents professionals que intervenen en l'atenció als afiliats per tal que aquests aconseguixin ser al màxim d'autònoms en el seu dia a dia. Són els mateixos tècnics que anys enrere em van rehabilitar a mi, donant-me les eines necessàries per aconseguir ser una dona autònoma tot i la meua ceguesa. Soc casada, tinc dos fills meravellosos i una gossa pigall fantàstica.

Estic convençuda que la pràctica de l'esport m'ha fet millor persona i m'ha ajudat a arribar fins aquí, a ser com soc i a ser qui soc.

Persones (Alumni)



Andrea Doreste

Campiona de vela i entrenadora d'aquest esport

Començo aquest text amb un sentiment de nostàlgia dels que van ser els anys més durs però alhora els anys que m'han fet ser una persona més forta i amb ganes de superació en tots els àmbits.

Soc l'Andrea i vaig estudiar el batxillerat al CIC, i he combinat tota la meva carrera professional amb l'esportiva. Soc psicòloga clínica i esportiva, especialitzada en Teràpia Assistida amb Animals. La meva passió és la vela, l'esport al qual m'he dedicat des que era ben petita, un esport de competició en què la màxima aspiració és anar a uns jocs olímpics.

El neoprè sempre ha format part de la meva maleta i durant molts anys va ser la meva roba de cada dia. Gimnàs a primera hora, una estona d'estudi i sortir a l'aigua amb el meu vaixell de vela lleugera cada dia. Durant els períodes de

competició la rutina era diferent, ja que sempre viatjàvem i l'estudi es feia més complicat. Des de països d'Europa com Grècia o Dinamarca fins a l'Argentina... faria una llista molt llarga de tots els llocs on he viatjat per competir.

Quan vaig començar, als 12 anys, els caps de setmana els dedicava a entrenar. Lluny de poder anar a les festes d'aniversari o arribar els dilluns a classe dient que el cap de setmana ha estat avorrit. Em vaig acostumar a renunciar a la majoria dels plans, ja que tenia ben clar que no podia perdre ni una regata. Els campionats regionals et porten als nacionals, i els nacionals als internacionals. Per tant, una regata en blanc es paga molt car.

Sense adonar-te, els caps de setmana fas un grup molt maco que comparteix la teva il·lusió, i renunciar als plans

ja no és tan difícil. Coneixes gent d'altres països i s'obre un món que mai hagués imaginat. Per mi, era com portar una vida paral·lela a l'escola, que ningú coneixia, i això feia de la vela una cosa excepcional.

Els dos anys que vaig estar al CIC vaig començar a entrenar a les tardes, entre setmana. Tenia la sort que acabàvem al migdia, però haig de reconèixer que el CIC és ben difícil. Soc molt exigent i volia portar-ho tot al dia i rendir al màxim. Van ser els anys que vaig descobrir que si no entrenava tampoc no podia estudiar, suposo que el teu cos i la teva ment estan acostumats a un ritme i, si pares, el rendiment general baixa.

M'agrada fer una comparació de l'esport de competició i els estudis, ja que trobo que són molt semblants, sobretot quan

parlem del batxillerat i tota la pressió que tenim per arribar a la carrera que volem. La motivació és la paraula més important en aquests dos àmbits, sense la qual no arribaríem enlloc.

Molts cops ens preguntem com sabem el que ens agrada i jo sempre he tingut clar que quan estic navegant entro en estat de *flow*, un estat de felicitat màxima on el temps passa volant i el meu cap només pensa en el que estic fent. Si t'ha passat, és que allò que fas t'agrada. Tot i que per arribar a aquest estat has de tenir totes les variables controlades, és a dir, no portar roba incòmode, menjar i descansar bé... i així evitaràs imprevistos.

Quan comences el batxillerat has de prendre moltes decisions de futur, professionals, etc., però animo a tothom qui tinguin passió

“Animo els joves a prendre la decisió de continuar la seva passió”

per un esport a no deixar-ho de banda. Animo els joves a prendre la decisió de continuar la seva passió i demostrar que es poden fer les dues carreres, esportiva i professional. Has de ser conscient que hauràs de treballar una mica més que els altres, però l'esport ens estimula la ment i, amb el temps, t'ajuda a rendir millor en tots els àmbits.

Després del CIC vaig fer el grau de Psicologia a la UB, sense poder anar a classe i fent un munt de viatges per arribar a temps a les competicions i als exàmens. Com deia abans, amb esforç tot és possible i vaig acabar-la en quatre anys. L'esport formava part de la meva vida i no m'imaginava en cap altre lloc que a sobre d'un vaixell i fent una regata.

Com ja sabreu, una campanya olímpica són quatre anys, on t'ho jugues tot per

l'única plaça que hi ha per a cada país. Psicològicament és molt dur, potser més que físicament. Ara no sabria cap on em decantaria, però el que he après és que el més important és el camí que fas per arribar al teu objectiu. I això ho he aplicat a tots els àmbits de la meva vida. La comparació constant amb els altres et crema i, al final, la millor comparació és amb una mateixa; veure com examenes rere examen les teves notes milloren i ets constant en els teus progressos.

En aquest camí cap als Jocs Olímpics, el cos m'estava dient que l'estava carregant massa, l'estrès, els dubtes. Els esportistes no sabem parar i això em va passar factura. Vaig patir una hèrnia discal i em van haver d'operar d'urgència. En aquell temps jo tenia molta pressió i tant el meu cos com la meva m'estaven dient que necessitava

“La vela està en contacte amb el mar i la naturalesa, un esport que et fa veure el que estem fent al medi ambient i com hem de cuidar-lo”

descansar. És molt comú veure estudiants que es posen malalts en èpoques d'exàmens. Doncs a mi em va passar, però a gran escala: una hèrnia discal i les cames sense força per caminar a causa d'aquesta operació.

La meva carrera esportiva havia acabat, potser era el que necessitava per adonar-me'n que la situació em superava i necessitava aturar-me un temps. Van ser molts anys sense descans i, mirant enrere, potser sí que hauria d'haver parat un temps. Quan estudiem passa el mateix i és el cap el que ens demana unes vacances.

Però tot és sortir endavant i buscar alternatives. Ara em dedico a ensenyar els més petits a navegar i porto un equip de competició on ensenyo els valors de l'esport i l'esperit de superació. **També dono un cop de mà a una esportista, la Cristina Pujol, a saber parar i focalitzar l'atenció en allò que necessitem. Soc molt feliç de veure com acaba d'aconseguir la plaça als Jocs Olímpics de Tòquio.**

Per acabar, la vela està en contacte amb el mar i la naturalesa, un esport que et fa veure el que estem fent al medi ambient i com hem de cuidar-lo.



Persones (Alumni)



Clara Bergé
Fisioterapeuta

Actualment soc fisioterapeuta en un centre privat de fisioteràpia a Lleida, però he treballat més de deu anys al complex esportiu municipal de la ciutat. A causa de la pandèmia em vaig veure obligada a aturar algunes de les meves activitats laborals, però des de sempre he estat atenent pacients particulars i impartint classes grupals d'exercici amb finalitats terapèutiques. La meua titulació de tècnic superior en Activitats Físiques i Esportives m'ha permès estar sempre vinculada al sector del fitness i la salut; de fet, em vaig treure la carrera de Fisioteràpia i el màster en Readaptació a l'Activitat Física treballant com a tècnica en animació d'activitats físiques i esportives.

Des de fa uns anys soc docent en diversos màsters universitaris arreu de la Península, soc vocal del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya i dirigeixo i gestiono un projecte de divulgació de la salut, #PlanBe Fisioteràpia (<https://www.planbefisioterapia.com/quedate-en-casa-pero-muevete/>).

Durant el confinament estricte vaig poder seguir fent el que més m'agrada: "compartir salut", endinsant-me al món de la salut digital vaig poder entrar a casa de persones d'arreu, mitjançant vídeos d'exercicis perquè pacients i famílies seguissin unes pautes mínimes d'exercici al dia. Sense la meua faceta de tècnica, no crec que me n'hagués sortit.

El meu últim projecte és el doctorat en Ciències de la Salut, on mirem d'avaluar un protocol telemàtic per a l'enfrontament actiu del dolor crònic.

Tinc molt bons records del temps que vaig ser a l'ICCIC. Estudiar el cicle formatiu (a diferència del batxillerat) em va aportar els coneixements i l'experiència necessària per poder iniciar-me i créixer en l'àmbit del fitness i la salut.

Les pràctiques laborals van ser excel·lents, i tots els companys del meu grup vam poder començar a treballar just acabats

els estudis, amb retroaccions molt positives. Tenir aquesta titulació em va assegurar la vida laboral, i vaig poder independitzar-me i estudiar a la universitat.

El millor d'haver escollit aquest itinerari d'estudis és que escullis la teua professió amb molta més seguretat.

Jo em vaig adonar que volia dedicar-me a l'àmbit de la salut: m'agradava tractar amb persones, era capaç d'ajudar-les a viure millor transmetent, educant i afavorint uns hàbits de vida saludables.

Va ser una època genial, que sens dubte té molt a veure amb qui soc ara.

Recordo el dia que vaig anar al Saló de l'Ensenyament i vaig conèixer l'Ignasi, tot plegat, "culpa" seva).

Una abraçada!
www.planbefisioterapia.com



“La meua titulació de tècnic superior en Activitats Físiques i Esportives m'ha permès estar sempre vinculada al sector del fitness i la salut”



Educació, societat i valors

Impossible is nothing

Marcos Martínez

Professor d'Educació Física de Thau Barcelona

Ja des de ben jove tenia clara la meua vocació de mestre. No sé si influenciat pel fet que els meus pares ho fossin, però ja tenia clar el meu desig de ser professor d'Educació Física. Un cop acabats els estudis a l'institut, vaig anar a la universitat per aprendre molt. Allà vaig conèixer diferents metodologies d'ensenyament, moltíssims recursos per aplicar als alumnes, vaig enriquir-me amb infinitat d'activitats d'aprenentatge, però no em van preparar per tenir un alumne amb atròfia muscular espinal nivell II i que anés en cadira de rodes.

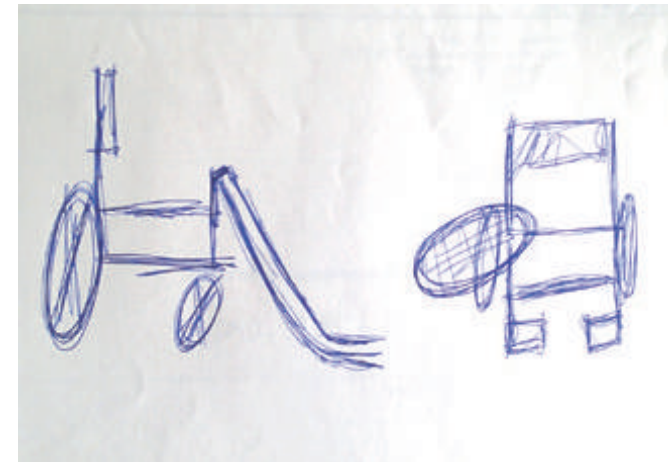
Al setembre del 2011 em vaig trobar amb aquesta situació a l'escola. Un alumne a cinquè de primària, Jordi Valle, anava amunt i avall amb la seva cadira de rodes desitjant fer qualsevol esport. En aquells moments, la situació em feia molt de vertigen, sincerament. Recordo haver sentit dir que podria fer d'àrbitre a les classes; també que podria ser exempt de l'àrea d'educació física. Però aquesta no era la millor proposta per al Jordi. Això

era el que probablement farien moltes altres escoles. **A l'àrea d'educació física es treballen molts aspectes més enllà de la part esportiva, com ara el treball en equip, el fet de no discriminar ningú per la condició de gènere, el respecte o el fet de relativitzar el concepte de guanyar o perdre.** Així que, com que no volia que el Jordi es perdés l'oportunitat de poder aprendre tots aquests conceptes amb la resta de companys, vaig decidir que, de la mateixa manera que hi ha jocs paralímpics on els atletes competeixen en moltes altres modalitats esportives, jo deixaria de banda la zona de confort que suposava l'exempció del Jordi de la meua àrea i que faria tot el possible per donar resposta a les seves necessitats educatives, tal com fem amb tot el nostre alumnat. I aquesta decisió em va portar a crear el projecte "Impossible is nothing" (Res no és impossible).

El cicle superior de l'etapa de primària va ser l'inici del camí. Vam anar fent tots els

esports programats per a aquells cursos, adaptant algunes de les normes, no per al Jordi, sinó per a tots, és a dir, tothom jugàvem amb les mateixes normes. Un xurro com els que es fan servir a piscina per aprendre a nedar servia per als jocs d'escalfament. Per exemple, en el joc de Stop, si tenia el xurro horitzontal a la part del darrere de la cadira volia dir que no estava atrapat; en canvi, si el tenia vertical, volia dir que havia estat atrapat i que estava esperant a ser salvat. A mitjan sisè, el Jordi va ser notícia a la revista del FC Barcelona. En un article sobre l'esport adaptat, ell va explicar la seva experiència a l'Escola Thau Barcelona i va comentar que de l'escola li agradaven molt matèries, com l'anglès o el francès, però que la seva matèria preferida era, sens dubte, l'educació física. Va ser un indicador molt vàlid per confirmar que la línia de feina era correcta.

El primer cicle de l'etapa de secundària va ser un període de molta creativitat. En aquesta etapa, amb l'adaptació de



les normes no n'hi havia prou i calia fer un pas endavant. Vaig començar a fer esborranys de ginys que ens podrien ajudar a les classes d'educació física. D'aquí va sortir una raqueta de bàdminton, una cistella per fer bàsquet, una rampa per fer handbol, etc.

En qualsevol projecte, i més si aquest projecte es fa a dins d'una escola, crear una comunitat d'aprenentatge al voltant del projecte és essencial per tenir èxit. I en tot projecte tenir un equip d'enginyers és clau per donar forma a les idees. A l'escola tenim la sort de tenir un equip de manteniment amb l'Andreu Mestre, el Javier Martín, el Jose Zuárez, el Pepe Rocha o el Fede Vicario. En aquesta comunitat educativa al voltant del projecte "Impossible is nothing" va ser també molt important la figura dels vetlladors que va tenir el Jordi, el Sergio Garcia i el Miki Cabré, que, curiosament, són professors d'educació física i són els companys amb qui vaig compartir moltes estones d'inter-

canvi d'impressions i d'idees de com poder crear nous ginys o noves adaptacions. També cal comptar en aquesta comunitat d'aprenentatge amb la figura de l'Anna de Casacuberta, que va ser professora de plàstica a l'escola durant més de quaranta anys. Ella sempre va col·laborar en la part més artística del projecte.

A l'Escola Thau Barcelona l'alumnat de segon d'ESO participa en uns campaments a l'Escala la darrera setmana de curs, on practiquen diferents activitats aquàtiques. Al principi del curs vam decidir amb en Jordi Sant, el seu tutor, que fariem les gestions oportunes per tal d'aconseguir els permisos i el que calgués perquè el Jordi pogués participar als campaments amb els seus companys. Aquell any, però, el Jordi va estar força refredat i vam optar per preparar una altra activitat. Amb el Fèlix Pedreira, professor de Tecnologia i company de viatge molt valuós en els projectes que faig a l'escola, vam pensar

a fer una canya de pescar amb el motor d'un cotxe teledirigit amb el propòsit que el Jordi i els seus companys poguessin fer pesca als campaments. I amb la Mireia Vallés, professora de secundària que sempre havia col·laborat en el projecte, ho vam fer realitat: pescar!

De fet, a tercer d'ESO vaig decidir dues coses: la primera, que els ginys que fins aleshores havia dibuixat jo, els dibuixessin els alumnes. I també vaig voler donar un gir al projecte: fins aquell moment havia seguit el camí que tenim a la societat, que és adaptar-ho tot a la persona amb discapacitat. En lloc d'això vaig voler que els alumnes s'adaptessin a la discapacitat. I novament, vaig sumar esforços amb el Fèlix per plantejar a l'alumnat el repte de construir una cadira de rodes, que va ser acceptat per la classe amb il·lusió.

Es van crear grups de treball i van fer els dissenys propis. Es van presentar a la classe i, amb l'Andreu, de l'equip d'engi-

“El Jordi ens va ensenyar a ser perseverants, a gaudir de les petites coses de la vida, a no rendir-se”

nyers, vam anar descartant dissenys fins a decidir entre tots el definitiu. I ens vam posar a treballar. Per fer-la, vam seguir la línia dels altres ginys: tot el material havia de ser reutilitzat o reciclat. Això encara afegia més dificultat a la feina. Per fer l'estructura de la cadira, vam utilitzar una porta de fusta com les que els alumnes tenen a la seva classe. Les rodes i les llandes eren de bici, que, per cert em va facilitar en Juan Pedro Carretero, aleshores president del club ciclista Despibike. Va ser una activitat en què va participar tota la classe, i a quart d'ESO la vam poder gaudir.

El darrer any del Jordi a l'escola va ser molt especial. A les classes d'educació física vam poder fer servir tot els ginys, i també la cadira. Al Jordi li agradava molt quan feia esport amb els seus companys amb la cadira perquè deia que així es posaven a la seva pell. Aquell curs BTV va venir a l'escola i el projecte va sortir a les notícies.

<http://www.btv.cat/btvnoticies/2016/12/02/escola-thau-educacio-fisica-esport-inclusiu/>

Amb l'Agustí Olivares, que en aquell moment era el director de l'etapa de primària i que actualment és el director

de l'escola, vam organitzar una exposició al cancell d'entrada a l'escola perquè tot l'alumnat pogués veure, observar i gaudir el projecte. També vam editar un vídeo que explicava què s'havia fet.

<http://unj9.mjt.lu/link/unj9/ysjjqwo7xy/1/fscJDchBXE9ILONjwYxTmA/aHROcHM6Ly92aW1lby5jb20vMTU5M-DMwMDIy>

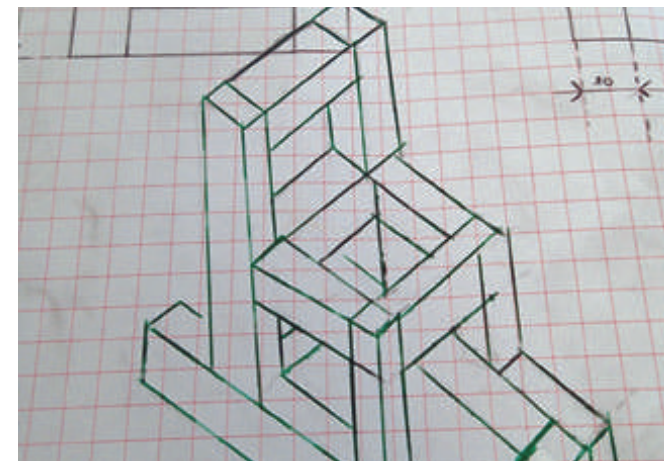
Aquell curs, també de la mà del qui tornava a ser el seu tutor, Jordi Sant, el Jordi va anar a Roma amb els seus companys dins de l'assignatura Stylos i va poder conèixer la ciutat i tot el seu art gràcies a les explicacions dels seus professors i dels propis companys. D'entrada, el viatge semblava impossible, per l'avió, la configuració de la ciutat, l'allotjament, les activitats, etc., però, seguint la filosofia de tot el projecte, Roma va ser un altre repte superat amb l'ajuda de tothom.

A la meva professió tenim la sort que sempre aprenem coses de tots el nostre alumnat. Com deia el seu company i amic, Lluç Carmona, el Jordi és un exemple, un model a imitar. I té tota la raó, el Jordi ens va ensenyar a ser perseverants, a gaudir de les petites coses de la vida, a no rendir-se. Però ens ho va

ensenyar a tots, als professors i als seus companys, no només de classe, sinó de tota la seva promoció. Els cent alumnes que es van graduar amb el Jordi estic convençut que eren molt més sensibles i molt més positius davant de les dificultats que ha d'afrontar una persona amb discapacitat. Menció especial per al Lluç Carmona, l'Arnau Oliveros, el Joan Castan i el Guillem Català, companys i amics incondicionals amb qui vaig poder compartir tot el trajecte del projecte, els quals encara avui dia, anys després d'haver deixat l'escola, mantenen una excel·lent amistat amb el Jordi.

“Impossible is nothing” és un projecte que vol donar resposta a la motivació envers l'educació física d'alumnes amb alguna discapacitat.

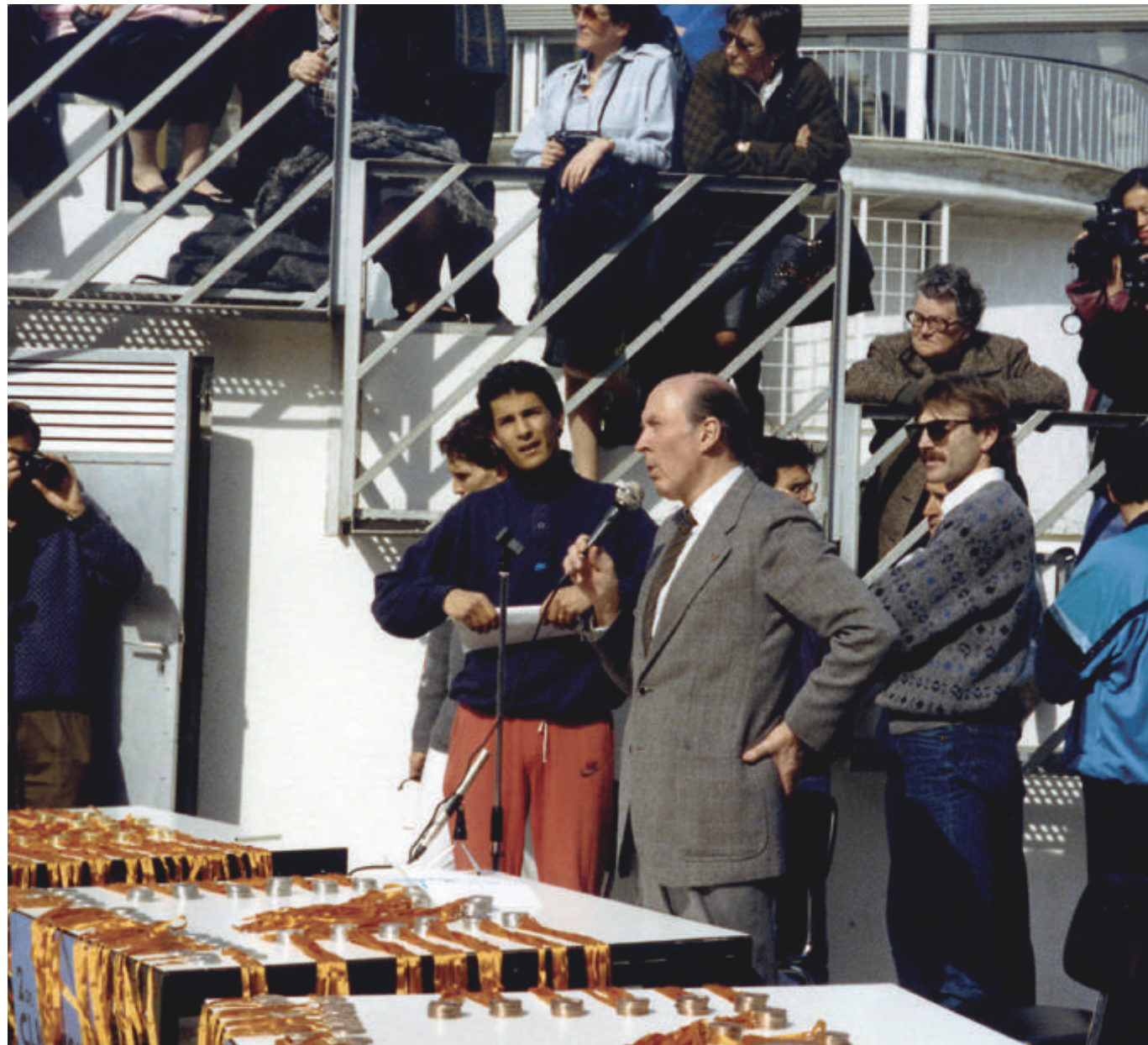
En el cas del Jordi, va ser un viatge apassionant que va durar sis anys, un viatge ple de dubtes, alegries i somriures, que ens va apropar a tots d'una manera molt emocionant a la seva realitat. **En aquest projecte, la discapacitat passa a ser una oportunitat de millora i una gran oportunitat per a tots d'apropar-nos a realitats diferents, però no per això pitjors. És un projecte que està a l'escola a disposició d'altres alumnes que el puguin necessitar.**



Educació, societat i valors

Els Jocs Atlètics, una cursa de fons

JOCs ATLEÀICS
ESCOLA THAU IC del CIC



Enric Piñol

Professor d'Educació Física de Thau Barcelona
Organitzador dels Jocs Atlètics

Treballar els valors i les emocions a través del moviment

Durant el curs 1987-1988, l'Escola Thau de Barcelona celebrava els vint-i-cinc anys d'existència. Aleshores, amb motiu d'aquest aniversari, es van programar tota una sèrie d'actes sorgits des dels diferents àmbits de la Institució. Un d'ells va ser el que vam organitzar els professors d'Educació Física, que vam anomenar "Jocs Atlètics de l'Escola Thau".

Lògicament havia de ser un acte relacionat amb la nostra àrea, i de fàcil execució, ja que volíem que **tot** l'alumnat, des de parvulari fins a segon de BUP (avui batxillerat) hi prenguessin part de forma activa (en aquells moments comptàvem amb uns 1.100 participants).

Amb aquest condicionant vam pensar a celebrar unes proves atlètiques centrades en curses i salts (en edicions posteriors també llançaments), en què els **valors educatius** fossin presents. **No oblidem que saltar, córrer i llançar són l'essència de l'activitat física.**

En aquells moments, el lloc més adient per dur-les a terme era l'estadi J. Serrahima, situat en la que més tard seria la muntanya olímpica de Montjuïc. L'estadi tenia una bona pista de tartan per a les curses i amb prou graderies per donar cabuda a participants i espectadors. L'època escollida per celebrar-los ha estat sempre cap al mes de maig, quan la temperatura a l'aire lliure ja és del tot agradable.

En un principi només havia de ser un acte commemoratiu d'aquells vint-i-cinc anys però, com que van tenir una bona acollida, els Jocs, amb algunes millores, s'han seguit celebrant. Hi va haver una excepció el curs 1991-1992, ja que no els vam poder celebrar perquè l'estadi i moltes altres instal·lacions esportives de la ciutat estaven en plenes reformes per a la celebració dels Jocs Olímpics de Barcelona 92.

A partir de la tretzena edició (2006-2007), ens vam traslladar a la nova pista d'atletisme de l'Hospitalet Nord, més pròxima i amb unes instal·lacions millors.

En el decurs del temps, els Jocs han anat presentant modificacions, tant d'organització com de proves i activitats. Davant la creixuda del nombre de participants, amb la incorporació de l'Escola Thau Sant Cugat a partir del curs 1996-1997, després de la celebració dels X Jocs, es va decidir que a partir dels XI Jocs se celebrarien en dues jornades matinals consecutives.

En la primera, hi prenen part tots els nens i nenes de parvulari i d'educació primària de Thau Barcelona i Thau Sant Cugat, i en la segona, els nois i noies d'educació secundària, també de les dues escoles i de CIC Batxillerats. L'alumnat de CIC Cicles Formatius Esportius col·laboren en l'organització i el funcionament.

L'inici de la primera jornada, prèvia de l'obertura, consisteix en una desfilada dels participants per la pista de curses amb uns estendards identificatius de cada nivell, encapçalada per unes banderes i pancartes pròpies de la nostra escola i del nostre país.

“L’educació és molt més que educació física, però és molt poc sense aquesta”

Hammelek, revista Gruppe, 1976

Seguidament es fa la lectura d’un manifest que porten uns alumnes i professors, corrent des de l’Escola Thau Barcelona. També escoltem l’himne de la nostra escola i un petit parlament a càrrec del director general de la Institució. En cada edició comptem amb la presència d’una persona rellevant relacionada amb el món de l’esport per presidir l’acte i dedicar-nos unes paraules per obrir i inaugurar els Jocs.

Les proves i activitats que se celebren varien en funció de cada etapa educativa: a parvulari, se celebren unes curses per classes a la pista i un recorregut amb elements de **psicomotricitat** per la gespa central de l’estadi.

Per al cicle inicial de primària (1r i 2n cursos) hi ha reservada una cursa de mig fons. A part d’aquesta cursa, cadascú passa per unes estacions on s’anota en una **targeta atlètica** personal el temps que triga a recórrer 30 m, els centí-

metres que salta de llargada i a quina distància llança una pilota.

En el cicle mitjà de primària (3r i 4t cursos) els nens i nenes ja poden escollir entre les proves de **relleus, velocitat o mig fons**. Podent repetir aquesta última amb una de les altres dues.

En el cicle superior de primària (5è i 6è cursos) es disposa de més possibilitats d’elecció, doncs, a més a més de la cursa de **mig fons**, que és oberta a tots, es pot participar en la prova de **velocitat, de relleus, de salt d’alçada** o de **salt de llargada**.

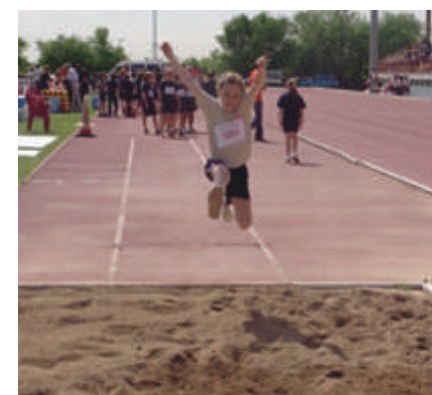
A secundària i batxillerat, poden participar en curses de **velocitat, mig fons i relleus, salt de llargada i d’alçada i llançament de pes**.

A partir dels XIII Jocs, i dins de l’apartat d’organització, els alumnes estudiants dels cicles formatius de grau mitjà (CAFEMN) es van incorporar a l’equip

de jutges i cronometradors i en tasques d’organització. Es tracta, doncs, d’un acte que ha passat a formar part de la personalitat de la nostra escola i a la vegada vol afavorir la formació esportiva i sobretot educativa del nostre alumnat, on cadascú té l’oportunitat de posar-se a prova amb si mateix i amb els seus companys.

Hi ha una frase que cospa bastant bé la intenció dels nostres jocs: **“L’educació és molt més que educació física, però és molt poc sense aquesta”** (Hammelek, revista Gruppe, 1976).

Si els Jocs Atlètics s’han pogut anar celebrant des de fa més de trenta anys, ha estat gràcies a la col·laboració i l’aportació, cadascú dins la seva competència, de tots els qui formen part de la Institució, i sobretot gràcies a la il·lusió, l’afany de superació i el treball de preparació que hi han posat els infants i el jovent que any rere any han anat creixent i fent créixer els nostres Jocs Atlètics.





XII JOCS ATLÈTICS
ESCOLA THAU & IC del CIC
40è aniversari 50è aniversari

Els convidats a l'acte inaugural dels Jocs Atlètics

Javier Moracho: llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport. Atleta de 110 m i 60 m tanques. Va guanyar una medalla de plata en la primera edició dels Jocs Mundials en pista coberta, el 1985, i els Campionats d'Europa de pista coberta el 1986. Va acabar setè als Jocs Olímpics del 1980.

Arcadi Alibés: periodista i presentador esportiu de TV3. Atleta i corredor de les maratons més importants del món.

Pol Guillen: atleta i corredor de fons. Durant la seva trajectòria esportiva ha esdevingut campió de Catalunya en diferents distàncies.

Rosa Morató: atleta especialista en fons i en cros, i una de les pioneres en els 3.000 m obstacles. Va participar en els Jocs Olímpics d'estiu del 2008 en la disciplina de 3.000 m obstacles.

Anaïs Garcia: exalumna de l'Escola Thau Barcelona. Va participar en natació adaptada a diferents Jocs Paralímpics: medalla de bronze a Atlanta (4 x 100 m estils B1-3), dues medalles d'or a Sidney (100 i 400 m lliures S11) i medalla d'or a Atenes (100 m lliures S11).

Natxo Solozábal: exjugador de bàsquet del FC Barcelona i de la selecció estatal, amb què va obtenir un gran nombre de títols. Comentarista esportiu de TV3. Organitzador del Campus d'Estiu de Bàsquet a l'Escola Thau.

Albert Batlle: regidor d'esports. Desè aniversari dels Jocs Atlètics.

XI Jocs Atlètics: atès el gran nombre de participants, vam celebrar els jocs repartits en dues jornades. En la primera jornada van participar els nens i nenes d'educació infantil i primària (1.316

alumnes). En la segona van participar els nois i noies d'ESO i de primer curs de batxillerat (748 alumnes).

Textos de l'acte d'obertura que porten els testimonis

XI. Paraula, sorra, aigua

XII. Esforç, festa, temps

XIII. Peus, coratge, orígens

XIV. Cos, cor, ulls

XV. Passat, present, futur

XIV Jocs Atlètics 2010

(Thau BCN: 1r en llegir)

Cos

Moviment, elasticitat, equilibri, coordinació. Cada part és un tot, i el tot és una suma de cada part. S'ha de mirar, i, també, s'ha d'anar entrenant perquè creixi ple de salut. El cos necessita el cor.

Jocs Atlètics 2014

(Thau BCN: 1r en llegir)

El passat

En el passat trobem totes les persones que amb el seu esforç diari han fet d'aquell projecte educatiu localitzat en una petita escola infantil la realitat educativa actual.

(Thau Sant Cugat: 2n en llegir)

Cor

Onades de batecs, constants i sense treva, d'esforç generós, perseverants, foragitant la mandra, el fred i la calor, sempre endavant. El cor impulsa el cos però necessita els ulls.

(CIC Batxillerats: 3r en llegir)

Ulls

Ulls per mirar, per mirar altres ulls, els del company: complicitat, estratègia, ajuda... Sempre el company. Tots a una, mirades trobades en un sol objectiu: l'esport.

(Thau SC: 2n en llegir)

El present

El present representa l'orgull de formar part de l'escola tot dient, com l'eslògan de la trobada d'antics alumnes: "Soc del Thau."

(Batxillerats: 3r en llegir)

El futur

El futur el representem amb l'optimisme i la superació dels reptes que la nova societat que espera a Catalunya ens té preparats.

Vincles DiR



Sr. Ramon Canela
Fundador i director de Grup DiR

L'aposta decidida pel benestar integral de les persones a través de l'esport de DiR contempla la formació com un dels seus eixos essencials. En col·laboració amb la Institució Cultural del CIC preparem joves per dedicar-se professionalment a l'esport. Des de fa més de 15 anys, als estudis del Grau Superior en Condicionament Físic (Fitness & Wellness) de CIC Cicles Formatius, des de DiR preparem futurs professionals de l'esport per exercir com a entrenadors personals tècnics d'activitats dirigides, coordinadors o monitors, entre d'altres especialitats relacionades amb el sector del fitness, en el que som pioners i líders a Catalunya.

Des de DiR, aportem a CIC Cicles Formatius la nostra experiència de més de 40 anys apropant els beneficis de l'activitat física als ciutadans. Comptem amb un sòlid equip de professionals que reben formació constant a través de cursos especialitzats en activitats del sector impartits a l'Acadèmia DiR, situada a DiR Castillejos on, juntament amb el campus de Gràcies de l'ICCIC,

s'imparteixen classes del cicle formatiu de grau superior per tal que els joves realitzin les assignatures pràctiques en un espai adequat, amb equipaments d'última generació.

La formació professional dual que ofereix el Grau Superior en Condicionament Físic de CIC Cicles Formatius, combina la formació en el centre educatiu amb l'activitat en una empresa. Tot l'alumnat pot realitzar pràctiques en qualsevol dels 23 clubs del Grup DiR, 22 a Barcelona i un a Sant Cugat del Vallès.

Fa tres anys, aquesta relació entre CIC i DiR es va intensificar encara més amb la creació conjunta de la Barcelona Fitness School, l'únic centre de formació professional reconegut i certificat per L'European Health and Fitness Association i pel registre Europeu de professional del Fitness EREPS, que certifica al nostre alumnat com a professional acreditat en el món del fitness.

La missió de DiR, compartida amb

la Institució Cultural del CIC, i més concretament amb CIC Cicles Formatius, és millorar la qualitat de vida de les persones acostant a tothom la pràctica d'un estil de vida saludable. Formem futurs professionals que assegurin la continuïtat de la nostra vocació i la innovació constant en aquest àmbit tan essencial, convençuts de la importància de l'educació en l'esport per a la nostra societat.

- Formar professionals que millorin la qualitat de vida de les persones a través de l'esport.
- Aportar el know how de DiR, grup pioner i líder del sector del fitness a Catalunya.
- Oferir instal·lacions i equipament d'última generació per realitzar pràctiques.
- Fomentar la innovació constant en l'àmbit de l'esport.
- Facilitar la digitalització com a complement de l'activitat física.
- Impulsar la captació de nou talent i la inserció laboral de professionals de l'esport.



“Preparem
futurs
professionals
de l'esport
per una vida
saludable”



Destacats

Publicació del llibre “Nervis a la graderia”



Publicació del llibre “Nervis a la graderia” a càrrec d’Eva Garcia, Coach experta en Ecologia Emocional, docent de la Formació professional per a l’ocupació.

El juliol del 2013 s’organitza a la Institució Cultural del CIC l’Escola d’estiu a les instal·lacions de Sant Cugat del Vallès, i aleshores participo com a docent en la formació pel professorat de primària.

És gràcies aquesta experiència formativa que conec la institució, el seu projecte educatiu, la seva oferta de cursos, les instal·lacions, i la professionalitat del professorat.

L’any 2017, quan va ser l’hora d’escollir una escola, per després de la ESO, pel meu fill Pol, vam escollir CIC-ELISAVA-

CICLES FORMATIUS, ja que és una escola que sintonitza amb alguns dels nostres valors educatius, com ara: potenciar la responsabilitat individual i col·lectiva, l’excel·lència en tot allò que hom fa i la humanitat.

Com a mare d’esportistes, que han realitzat diferents esports, he passat per molts camps de futbol i pavellons. Han estat moltes vivències agradables, però també moltes desagradables, i aquestes darreres son les que m’han portat a escriure el llibre “Nervis a la graderia”.

El meu objectiu és aconseguir que a les graderies, on es juguen competicions de criatures, es respiri un ambient pacífic i positiu. És per això que he volgut compartir aquest llibre amb l’Escola CIC, per que aquest sigui, si així ho creu convenient l’escola, un recurs educatiu

pels propers tècnics esportius d’esports de futbol, bàsquet, voleibol, etc.. Una proposta pedagògica que ajudi tant als tècnics esportius com a les famílies.

Què em va portar a escriure el llibre?

Després d’una xerrada que vaig realitzar a l’any 2014, a petició d’ un Club de Bàsquet de la ciutat on visc, que anava dirigida a pares, mares i tècnics esportius es van fer evidents algunes mancances. Sota el meu punt de vista, per part de les famílies manquen recursos per millorar la conducta davant situacions de tensió a la graderia i per part de l’equip tècnic cal millorar les capacitats de motivació, lideratge d’equips, comunicació, gestió emocional, etc. Ja que moltes persones que es dediquen a acompanyar criatures a l’esport han fet una formació insuficient.

Després de la xerrada, el meu fill gran va començar a competir a futbol, i la meua filla Voleibol. Tots dos han estat esportistes des de els 4 anys, van començar amb gimnàstica artística, i han passat per diversos esports, tant individuals com d’equip.

Aquell any, el 2015 es va complicar molt l’ambient a la graderia, majoritàriament els pares i mares dels nostres equips eren bastant calmats, però el públic de l’equip contrari acostumaven a ser camps amb molta tensió.

Havia dies que sentia por, ja que recordo un dia uns pares esperar-nos a l’aparcament del cotxe amb la intenció d’agredir-nos.

A partir d’aleshores molts dies portava una llibreta dins la bossa i escrivia allò que sentia, el que observava, amb la

intenció de fer un diari. Però, em vaig adonar que pràcticament passava el mateix a cada partits.

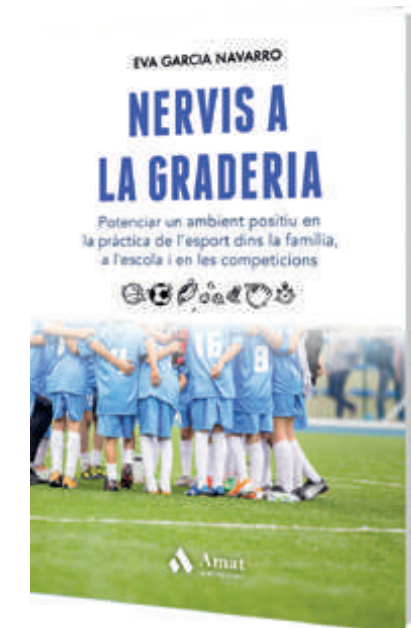
Què ens aporta el llibre?

Diferents estratègies i recursos per tal de potenciar i millorar les capacitats socials, emocionals i comunicatives de les persones que acompanyen criatures que practiquen algun esport, ja sigui d’un nivell alt de competició o no.

L’objectiu a curt termini és activar la consciència de les famílies i dels clubs esportius i es faci una revisió del que s’està fent a nivell esportiu amb la canalla. L’objectiu a llarg termini es aconseguir crear un ambient a la graderia, als clubs i escoles esportives alineat amb els valors de l’esport.

Com és?

És un llibre pedagògic i didàctic amb



un llenguatge molt entenedor per tal de que pugui arribar a tothom, i amb il·lustracions de Miquel Fuentes.

Què hi trobarem?

Al final de cada capítol hi ha un recull d’idees importats, preguntes que conviden a la reflexió, i dinàmiques dirigides als tècnics i tècniques esportives per tal que ho puguin aplicar a les criatures.

També podreu trobar rondalles, contes i frases inspiradores per ajudar a comprendre els conceptes que es treballen.

Tres capítols escrits per tres ex-esportistes d’alt nivell competitiu, que expliquen les seves vivències i donen els seus consells, i com veuen el futur de l’esport. I per últim, trobarem un capítol dedicat a Nutrició, i alimentació esportiva.

Destacats

El camí cap els Jocs Olímpics de Tòquio



Cristina Pujol
Esportista olímpica de vela
Alumni Thau Sant Cugat 2009

Tinc el record durant el meu pas per l'Escola Thau Sant Cugat, com els comentava als meus companys i amics, que el meu somni era anar a uns jocs olímpics. Es van quedar sorpresos per la dificultat que té assolir aquest objectiu, però ara, després de més de deu anys, puc dir que el somni és una realitat. Del que va ser

pujar els caps de setmana a Platja d'Aro per navegar, als últims sis anys viatjar arreu del món per competir al màxim nivell internacional. Aquest estiu es faran els Jocs Olímpics a Tòquio, i encara no m'acabo de creure que jo hi participaré. El que sí que estic ben convençuda és que, si treballes pels teus somnis, es

compleixen. No és fàcil, de fet és molt difícil, però la recompensa és per a tota la vida. **M'agradaria que la meva experiència serveixi d'inspiració a tots els alumnes que tenen un somni com jo fa més de deu anys, i vull dir-los que "no tirin mai la tovallola" i que s'esforcin per aconseguir-ho.**

Hem reprès les competicions esportives!





Junts fem CIC

Uneix-te a l'experiència!

La Institució té una àmplia oferta formativa: Educació Infantil, Educació Primària, Educació Secundària Obligatòria, Batxillerats, Cicles Formatius de Grau Mitjà i Superior, Idiomes i Música.