



## 1° CORSO MONOTEMATICO DI CICLOESCURSIONISMO IN MTB PER AG

### “In montagna in punta di pedali”

**OBIETTIVO DIDATTICO: formare cicloescursionisti in grado di praticare l'attività in piena sicurezza per sé e per gli altri, rispettando l'ambiente.**

- Con gli esercizi squisitamente tecnici, gli allievi potranno:
  - divertirsi, sviluppando al contempo diverse capacità motorie, condizionali e coordinative come la destrezza, l'abilità, la capacità reattiva, l'organizzazione spazio-temporale, la forza, la resistenza e la velocità;
  - imparare ad usare correttamente e con sicurezza la mtb, a leggere il terreno, a valutare ed affrontare correttamente un ostacolo, ad impostare in modo efficace una discesa ed una salita.
- Con le uscite in ambiente verranno proposte:
  - l'educazione stradale, sviluppando la capacità di inserirsi in modo corretto all'interno del traffico con la massima sicurezza, nel rispetto delle regole del codice della strada;
  - l'educazione ambientale, sensibilizzando al rispetto per l'ambiente tutelando i terreni e i sentieri percorsi attraverso opportuni accorgimenti nella guida e più in generale il rispetto per la natura, oltre a sviluppare le capacità di orientamento e di lettura del paesaggio;
  - l'educazione comportamentale, richiamando le modalità di escursione in gruppo e il rispetto per gli altri frequentatori della natura, persone o animali.

Trattandosi di un corso per bambini/e e ragazzi/e (età compresa tra 7 e 16 anni), la formazione sarà essenzialmente pratica e improntata al gioco e alla scoperta della montagna, nel rispetto dell'obiettivo didattico. I contenuti di massima sono:

1. apprendimento delle abilità tecniche primarie in bici sotto forma di gioco (fondamentali e tecniche di base in campo scuola)
2. nozioni di educazione stradale e di andatura in gruppo
3. manutenzione semplice della bici e piccole riparazioni (es. forature)
4. cultura del rispetto ambientale e della salvaguardia del terreno
5. tecnica di guida, tecniche di salita e discesa, sicurezza sui percorsi fuoristrada
6. comportamento durante un'escursione in ambiente, orientamento, nozioni di comportamento in caso di incidente

## Programma

### Lezione teorica

Venerdì 23 marzo 2012: **parliamo di cicloescursionismo**

*Ore 21, sede CAI di Chieri. Verranno anche forniti consigli su attrezzatura, abbigliamento, equipaggiamento e sulla logistica delle uscite pratiche*

### Lezioni pratiche (\*)

Sabato 31 marzo (pomeriggio): **la bicicletta, questa sconosciuta**

Sabato 14 aprile (pomeriggio): **il mio primo campo scuola**

Sabato 5 maggio (pomeriggio): **attenti a non scivolare!**

Domenica 20 maggio: **giochiamo con le due ruote**

Domenica 3 giugno: **seguendo il sentiero come gli indiani**

Sabato 16 giugno:

*Per i più piccoli: caccia al tesoro*

*Per i più grandi: quando l'allievo supera il maestro*

Domenica 2 settembre: **il gitone: giro del Col de Sollières**

*Uscita riservata ai più grandi (>12 anni)*

(\*) località da decidere in funzione delle capacità degli allievi e delle condizioni meteo-climatiche.

### **Note tecniche**

- Si richiedono bici tipo mtb in ordine e di taglia adeguata, casco obbligatorio, zainetto. Consigliati guanti e occhiali. Per i più piccoli (7-10 anni) sono ammesse anche bici più semplici, purché sufficientemente robuste da sopportare percorsi sterrati. Il CAI non è in grado di noleggiare materiale, metterà a disposizione solo il materiale didattico e del campo scuola.
- Il corso è riservato a ragazzi/e di età compresa tra 7 e 16 anni in regola con il tesseramento CAI per l'anno 2012. Si richiede certificato di idoneità alla pratica sportiva non agonistica. Costo di iscrizione: 15,00 € Sono esclusi i costi di trasporto e di vitto.
- Per quanto non specificato, si applica il Regolamento gite di alpinismo giovanile della Sezione di Torino. Si ricorda che l'iscrizione ad corso presuppone la partecipazione a tutte le lezioni, essendo ciascuna propedeutica alla successiva: assenze significative possono causare l'esclusione dal corso.

### **ORGANICO ISTRUTTORI**

- Direttore del corso: Angelo Marocco (ANAG) - Direzione tecnica: Marco Lavezzo (AE-C) e Piercarlo Marocco (AE-C) - Con la collaborazione degli Accompagnatori di Alpinismo Giovanile e di Cicloescursionismo delle sezioni CAI del torinese.