

## PROGRAMMA

Sabato 05 marzo (pomeriggio): Presentazione del corso e preselezione presso il Parco di Stupinigi, Torino

Sabato 19 marzo (pomeriggio):  
Perfezionamento tecnico a Orbassano con regolarizzazione delle iscrizioni

Domenica 03 aprile: Collina Torinese  
Cicloescursione sulla collina

Domenica 17 aprile : Montalenghe  
Cicloescursione nella Riserva naturale Monti Pelati

Domenica 08 maggio: Roccaforte Mondovì  
Cicloescursione intorno al monte Bisalta e Lago di Pianfei

Domenica 29 maggio : Sampeyre  
Cicloescursione in Val Varaita

Domenica 12 giugno: Oulx  
Cicloescursione alla scoperta dei forti dell'Alta Valle Susa

Domenica 18 settembre: Giaveno  
Cicloescursione in Val Sangone e merenda sinoira finale nella sezione del CAI Giaveno

Le località potranno variare 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** (omologato, di taglia adeguata), zainetto, giacca impermeabile, cambio completo da lasciare in auto, almeno 1 camera d'aria di riserva della giusta misura, borraccia o bottiglietta d'acqua (possibilmente di plastica), consigliati guanti e occhiali, consigliato abbigliamento tecnico (pantaloncini, antivento), pranzo/merenda al sacco. 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 (compiuti entro il 29 Febbraio 2016) e 15 anni (nati nel 2000) in regola con il tesseramento CAI per l'anno 2016. Certificato medico consigliato. 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 al 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: Franco Tonda Roc (AE-C) - Con la collaborazione degli Accompagnatori di Alpinismo Giovanile e di Cicloescursionismo delle sezioni CAI del torinese.



## 5° Corso monotematico Intersezionale di Cicloescursionismo in mtb per Alpinismo Giovanile



**Sezioni di Alpignano, Chivasso, Coazze,  
Giaveno, Orbassano, Torino/Chieri,  
Torino/Uget e Venaria Reale**

## Cicloescursionismo in ambito CAI :

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

- apprendimento delle abilità tecniche primarie in bici sotto forma di gioco (fondamentali e tecniche di base in campo scuola)
- tecnica di guida, tecniche di salita e discesa, sicurezza sui percorsi fuoristrada
- nozioni di educazione stradale e di andatura in gruppo
- comportamento durante un'escursione in ambiente, orientamento, nozioni di comportamento in caso di incidente
- cultura del rispetto ambientale e della salvaguardia del terreno
- manutenzione semplice della bici e piccole riparazioni (per i più grandi)

durante la presentazione verranno fornite indicazioni sulla logistica, orari, luoghi di ritrovo e trasporto bici, sull'equipaggiamento, sulle norme di autoregolamentazione.



**PER ISCRIVERSI: tessera CAI - certificato medico (consigliato) - modulo di iscrizione compilato e firmato dai genitori.**

**Pre-iscrizione entro Mercoledì 02 Marzo**  
**Presso la Sede CAI di Coazze**

**Iscrizione durante l'uscita del 19 Marzo ad**  
**Orbassano**



### 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.



**PER INFO E PRE-ISCRIZIONI: CAI COAZZE**

Piazza Cordero Pamparato 5, Coazze:

Mercoledì 02/03/2015 sera

Rif. Stellina Giovannini

e-mail: [stellina.giovannini@libero.it](mailto:stellina.giovannini@libero.it)

Cell: 3338175708