



CLUB ALPINO ITALIANO

MANUALE DIDATTICO DEL CICLOESCURSIONISMO

1a Edizione 2015 - Rev. 01 Gennaio 2017



COMMISSIONE CENTRALE
PER L'ESCURSIONISMO
Gruppo Cicloescursionismo



14. MANUALE DIDATTICO DEL CICLOESCURSIONISMO

Educazione e cultura

dovranno essere gli ingredienti

indispensabili per fornire un valore aggiunto

all'attività cicloescursionistica

dalle importanti

valenze esplorative

Annibale Salsa

dalla Prefazione al "Manuale di Cicloescursionismo"



CLUB ALPINO ITALIANO

MANUALE DIDATTICO DEL CICLOESCURSIONISMO



**COMMISSIONE CENTRALE PER L'ESCURSIONISMO
Gruppo Cicloescursionismo**

1^a Edizione 2015

Revisione 01 – Gennaio 2017

Quaderni di Escursionismo

14. MANUALE DIDATTICO DEL CICLOESCURSIONISMO

Prima Edizione, Maggio 2015

Approvato dal Gruppo Cicloescursionismo CCE in prima lettura il 08/06/2013 a Milano e, in versione definitiva, il 04/10/2014

Approvato dalla Commissione Centrale per l'Escursionismo il 07/03/2015 a Milano

Progetto e testi: *Marco Lavezzo*

Contributi: *Guido Apostolo, Toni Cavallo, Massimiliano Gastaldi, Piercarlo Marocco, Luca Masiero, Alfonso Mucciante, Tiziano Pistono, Piergiorgio Rivara, Erik Rolando, Piergiuseppe Salassa, Luciano Savarino, Roberto Savio, Sonia Stipa, Franco Tonda Roc, Paolo Varetto*

Foto: *Franco Tonda Roc, Guido Apostolo, Gabriele Chirone*

Hanno collaborato alla prima edizione:

per la Commissione Centrale per l'Escursionismo:

Paolo Zambon (presidente CCE) e Gigi Sironi (Direttore SCE)

per il Gruppo Cicloescursionismo CCE:

Piergiorgio Rivara, Cesare Adobati, Claudio Coppola, Egidio Ferraro, Marco Lavezzo, Stefano Passarini

Impaginato e realizzato da: *Marco Lavezzo*

Revisione 01 – Gennaio 2017 a cura di *Marco Lavezzo, Guido Apostolo, Toni Cavallo, Luca Masiero, Alfonso Mucciante.*
Approvata dalla Commissione Centrale per l'Escursionismo il 04/03/2017 a Milano.

Editore Club Alpino Italiano
Sede Centrale
Via E. Petrella 19 - 20124 Milano

Diffusione: A cura del Club Alpino Italiano
e della Commissione Centrale Escursionismo
© Gruppo Cicloescursionismo e CCE 2015-2017 – tutti i diritti riservati

Riproduzione: È vietata la riproduzione, anche parziale, per scopi commerciali e di lucro; negli altri casi è consentita la riproduzione dei testi citando la fonte

~ Il presente Quaderno è pubblicato esclusivamente su supporto digitale ~

PRESENTAZIONE

Tutti sanno andare in bicicletta, pochi la sanno effettivamente guidare in tutte le condizioni. Avere sempre il pieno controllo del mezzo è fondamentale per pedalare su tutti i terreni con la massima sicurezza.

più sicurezza = più divertimento

Sono lieto di presentare l'ultima fatica del Gruppo di Lavoro Cicloescursionismo della CCE: il Manuale Didattico, che molti aspettavano con impazienza. Il presente Quaderno, il numero 14 della collana, è frutto dell'esperienza acquisita negli anni in vari Corsi anche Intersezionali, attentamente imbastito dalla Commissione Centrale. Il presente Quaderno ha senza dubbio il pregio di essere completo, quasi pignolo su tutti gli aspetti dell'andare in bicicletta in ambiente montano, parallelamente attento anche alla realtà oggettiva dell'ambiente in cui si pratica tale sport. Tale filosofia fa sì che questo manuale sulla didattica rappresenti veramente il testo comune per tutti coloro che vogliono organizzare Corsi di Cicloescursionismo.

Mi auguro che questo piccolo contributo rivolto a chi ama la montagna possa ancor più aiutare ad apprezzarne le bellezze incomparabili e vivere le grandi emozioni dell'ambiente alpino, frequentandolo con spirito di grande rispetto. E' solo sviluppando la conoscenza dell'ambiente e di noi stessi che potremo lentamente entrare sempre più in sintonia con lo strumento ed il "terreno di gioco" prescelto.

Ma il quaderno non basta: è necessario che le indicazioni, le prescrizioni e i consigli siano rispettati e messi in pratica. Solo così, con coscienza e consapevolezza, i praticanti potranno far onore alla loro attività preferita dalle forti valenze esplorative. La bicicletta non è indispensabile per andare in montagna ma permette di scoprirne, in modo duro e faticoso, nuovi aspetti e nuove motivazioni: proprio pedalando in montagna l'escursione - il viaggio - ha più senso della meta.

Il presente Quaderno di Escursionismo dedicato alla didattica del Cicloescursionismo ha l'ambizione di guidare gli appassionati verso questi obiettivi: sono certo che la pubblicazione, frutto di un lungo ed approfondito lavoro, possa essere di valido aiuto per molti, in particolare per gli Accompagnatori-Docenti e gli Allievi dei corsi di Cicloescursionismo. Rivolgo un sentito ringraziamento a tutti coloro che hanno collaborato con passione e tenacia alla sua realizzazione.

Buone pedalate e buona montagna a tutti.

Paolo Zambon

Presidente

Commissione Centrale per l'Escursionismo



SOMMARIO

SOMMARIO	4
NOTE INTRODUTTIVE	5
PREMESSA: PER UNA BUONA DIDATTICA	8
MANUALE DIDATTICO: COME UTILIZZARLO	12
NOVITÀ DELLA REVISIONE 01 (GENNAIO 2017)	13
MODULO TC	14
MODULO MC	23
MODULO BC	31
MODULO OC	40
EDUCAZIONE STRADALE E ANDATURA IN GRUPPO	44
APPLICAZIONE PRATICA DELLE LEZIONI TEORICHE	46
APPENDICE: SCHEMA DI VALUTAZIONE	47

NOTE INTRODUTTIVE

*Se le parole hanno un significato ed un senso,
l'impiego del termine "cicloescursionismo" sta ad
indicare una scelta etica prima ancora che tecnica.*

Annibale Salsa

Vogliamo iniziare questa pubblicazione con la stessa epigrafe che apre il Quaderno n. 11 dedicato al Cicloescursionismo CAI. L'attività, che ogni AE-C è chiamato a praticare e promuovere, non può non essere in linea con i principi fondanti del Sodalizio. Per questo motivo, pur in presenza di un Manuale per l'insegnamento della tecnica, è necessario ricordare il primato dell'escursionismo, vale a dire della frequentazione, della conoscenza e del rispetto della montagna e dell'ambiente in generale. Non dobbiamo infatti cadere nella tentazione del tecnicismo o del narcisismo del gesto, che portano a sfruttare il percorso per esaltare le abilità tecniche e riducono l'andare in bicicletta a mera attività ludico-sportiva, propria di altre associazioni.

Conformemente al Codice di autoregolamentazione, cui il nostro agire deve sempre ispirarsi, la mountain bike è per noi uno strumento, uno dei tanti che ci consentono di conseguire il fine delle nostre escursioni, ovvero frequentare, conoscere e rispettare la montagna e l'ambiente. Non dobbiamo dimenticare infatti la definizione dell'attività:

Il cicloescursionismo è la frequentazione dell'ambiente naturale impiegando la mountain bike con finalità escursionistiche su percorsi condivisi con altri fruitori.

Perché il manuale

L'idea di un manuale didattico nasce nel 2007 in occasione del primo corso di cicloescursionismo organizzato dalla Sezione di Torino. In fase di organizzazione, gli accompagnatori si erano incontrati per mettere a punto la didattica: emerse ben presto l'esigenza di riassumere per iscritto quanto definito e concordato, come promemoria per garantire l'uniformità d'insegnamento nell'ambito del corso stesso.

Nel 2009, quando il corso divenne intersezionale, tali appunti si rivelarono assai utili: il corpo docenti venne ampliato e si tennero alcuni incontri preparatori per formare i nuovi formatori. Riviste e integrate, le note presero la forma del manuale che qui presentiamo. Nel 2012, a margine della redazione del Q11, venne prodotta una seconda revisione, che ha recepito le esperienze dei corsi, sia di livello base che avanzato, che nel frattempo erano stati realizzati; tale bozza è stata ulteriormente aggiornata alle indicazioni del piano didattico per i corsi di Cicloescursionismo base e avanzato di cui al Quaderno di Escursionismo n. 2 ed. 2013.

Con la pubblicazione del Manuale di tecnica di guida nel Q11 veniva finalmente definito, in via ufficiale, lo "stile cicloescursionistico" adottato dal CAI, che mette in pratica le linee guida dell'attività secondo i principi della sicurezza e del rispetto ambientale. Con la revisione del Q2 venivano introdotti i corsi di cicloescursionismo e individuati i relativi piani didattici, nei quali si dice "cosa fare". Per chiudere il capitolo, mancava il "come fare": lacuna alla quale la presente pubblicazione intende ovviare.

Un Quaderno solo digitale, completato da video dimostrativi

Questo Quaderno è volutamente presentato solo in versione digitale: si è scelto di non procedere alla stampa su supporto cartaceo per consentirne un più agevole processo di revisione. A tal proposito, si invitano tutti gli AE-C e coloro che si occupano della didattica del cicloescursionismo a comunicare esperienze e osservazioni, al fine di poter costantemente mantenere aggiornato il presente Quaderno, sì da renderlo uno strumento agile e utile. Tramite i consueti canali informativi via web, i titolati saranno debitamente informati dell'emissione di nuove versioni.

Il Manuale si completa con i video didattici degli esercizi dimostrati e spiegati, quale allegato indispensabile per favorire una corretta applicazione e uniformità didattica.

L'Accompagnatore docente

Il Cicloescursionismo appartiene alla famiglia dell'Escursionismo CAI. La sua figura titolata è l'AE-C – Accompagnatore di escursionismo specializzato in cicloescursionismo, titolo di primo livello, affiancato dal qualificato ASE-C - Accompagnatore sezionale.

Il **Manuale didattico del Club Alpino Italiano** precisa: “con il termine «istruttori» intendiamo tutte le figure del CAI che esercitano attività di insegnamento e di addestramento”. Non solo insegnanti, essi devono anche addestrare: “favorire un passaggio di conoscenze e un trasferimento efficace di abilità (quindi di movimenti, operazioni, scelte)” (ibid.).

Nella regolamentazione degli Organi Tecnici del CAI, l'appellativo “istruttore” è tuttavia riservato ad alcuni settori ben definiti, così come il titolo di “accompagnatore” identifica l'ambito dell'Escursionismo e dell'Alpinismo Giovanile, a prescindere dal ruolo di conduzione di gruppi o di attività didattica. Per non generare confusioni, eviteremo quindi di parlare di “istruttore”, così come non ricorreremo al termine di “maestro”, in quanto locuzioni proprie di altre attività e di altri Enti e Associazioni esterne al CAI.

Del resto, ogni Accompagnatore dell'Escursionismo, in quanto uomo del territorio, ha in sé il compito di trasmettere la cultura della montagna e di educare alla cultura dell'ambiente e della sicurezza. Le attività proposte in questo Manuale arricchiscono la figura dell'AE-C della componente tecnica, facendone di fatto un “istruttore” secondo la definizione del citato Manuale didattico del Club Alpino Italiano: “colui o colei che fornisce le nozioni e l'addestramento utili a esercitare la specifica attività”.

Adotteremo pertanto il titolo di «**accompagnatore docente**» (o per brevità solo «docente») per identificare la figura preposta alla didattica (insegnamento, formazione e addestramento), che comprende indifferentemente il titolo di primo livello AE-C (l'unica figura che ha autonomia didattica e che può dirigere i corsi, secondo i regolamenti vigenti) e i suoi aiutanti: Accompagnatori sezionali ASE-C o persone particolarmente competenti e preparate (quali ad esempio maestri e istruttori di enti esterni al CAI: FCI, AMI, SIMB ecc.), purché Soci CAI in regola con il tesseramento - infatti il formatore non deve limitarsi a un addestramento puramente tecnico ma deve in ogni istante essere portatore della cultura del Sodalizio.

I «docenti» operano secondo le linee programmatiche della CCE e degli OTTO regionali o interregionali e devono seguire gli obiettivi e i contenuti dei corsi definiti nel Quaderno n. 2 per quanto riguarda il settore di competenza.

Stile di guida cicloescursionistico

Come riportato nel Quaderno n. 11, esistono tanti modi di condurre una mtb, a seconda che si affronti un percorso di *downhill*, *free-ride*, *enduro* o una gara di *cross-country*.

Conformemente alle norme di autoregolamentazione, nella pratica del cicloescursionismo occorre adottare una tecnica di guida particolare, adeguata all'impiego escursionistico della mtb secondo i due fondamentali principi della sicurezza e del rispetto dell'ambiente. Il CAI adotta pertanto lo “**Stile Cicloescursionistico**”, ovvero la

“guida condotta a bassa velocità: quella che consente di arrestare il mezzo in ogni frangente e di fronte a qualsivoglia ostacolo, senza costringere a pericolose e dannose inchiodate, e di superare gli ostacoli in aderenza e non in salto, copiando le asperità del terreno in maniera fluida e continua” (Q11, pag.27).

La “bassa velocità” deve intendersi come velocità commisurata alle condizioni del percorso, soprattutto ai fini della sicurezza propria - per evitare cadute - e altrui, per non investire persone o animali che si trovassero sul nostro percorso, ai sensi del Codice della Strada. Inoltre, quanto più è “fragile” il fondo tanto più si deve essere “delicati” nell'affrontarlo, secondo il **principio del minimo impatto**: “la mtb non deve lasciare segni del proprio passaggio”.

Ecco allora che, rispetto agli altri stili di guida, sui sentieri rinunciamo al salto per evitare di impattare sul suolo in fase di atterraggio e rinunciamo comunque alle curve in *dérapiage*. La tecnica trialistica, necessaria per i percorsi EC, implica una progressione discontinua, a scatti, e di staccare le ruote da terra: per questo abbiamo limitato la pratica sociale ai percorsi OC, vale a dire fin dove è possibile applicare lo stile cicloescursionistico. Per lo stesso motivo, il presente manuale non prende in considerazione le tecniche trialistiche e con esse le capacità di conduzione su difficoltà EC.

Finalità dei corsi

Le finalità dei corsi CAI di cicloescursionismo sono definite nel Quaderno n. 2, al quale si rimanda. In questa sede ci preme richiamare il **principio informatore dell'attività sociale**, riportato nel Q11: “lo scopo delle escursioni è quello

*di trascorrere una giornata in compagnia, nel massimo della sicurezza e nel pieno rispetto per l'ambiente e gli altri fruitori", nel quale si individuano i due fari che devono sempre guidare il nostro agire: **la sicurezza e il rispetto per l'ambiente.***

I corsi di cicloescursionismo non possono limitarsi a trasmettere nozioni tecniche ma devono essere occasione per **educare allo spirito del cicloescursionismo CAI**, che comprende:

- Rispetto del Codice di Autoregolamentazione
- Tecnica di guida ecocompatibile
- Sicurezza
- Frequentazione consapevole dell'ambiente
- Conoscenza e amore per la montagna

Ogni accompagnatore docente troverà sempre la giusta occasione per intervallare gli esercizi in bici con osservazioni culturali o naturalistiche e saprà trasmettere le indispensabili nozioni di cartografia, orientamento e meteorologia, indispensabili per una **consapevole frequentazione dell'ambiente.**

Nota sui corsi giovanili

In virtù del documento di intenti tra CCAG e CCE del 13/11/2012, siglato con lo scopo di guidare gli AE-C e gli Accompagnatori di AG nell'organizzazione di corsi monotematici di cicloescursionismo e, più in generale, nello svolgimento di uscite in mountain bike all'interno di corsi di Alpinismo Giovanile, le indicazioni di questo manuale sono applicabili anche alle attività giovanili, dove l'AE-C figura in qualità di formatore tecnico di supporto, secondo le indicazioni organizzative e didattiche dell'ANAG direttore del corso stesso.

È doveroso richiamare che i corsi monotematici di cicloescursionismo per AG sono soggetti alla disciplina delle competenti Commissioni di Alpinismo Giovanile e non rientrano nelle attività contemplate dal Q2 dell'Escursionismo.



PREMESSA: PER UNA BUONA DIDATTICA

Si rimanda per completezza al **“Manuale didattico del Club Alpino Italiano”** a cura di CAI e CONI (1999), dal quale sono tratti - con adattamento - i contenuti di questa premessa.

Lo scopo dell'insegnamento delle tecniche di guida è la sicurezza e il rispetto dell'ambiente: più conosco, meno rischio; più apprezzo l'attività e l'ambiente, più mi diverto.

La didattica ha senso solo in quanto servizio, supporto per l'allievo. Quando un esperto diviene insegnante si mette totalmente a servizio dell'allievo, tutto quello che sa e sa fare diviene un mezzo per facilitare l'apprendimento altrui.

L'attività non deve risultare selettiva, riuscendo a soddisfare i più bravi senza deludere i meno capaci. Il docente, prima di proporsi come tecnico esperto, deve necessariamente identificarsi nel ruolo di educatore, ovvero di persona disponibile e capace di favorire lo sviluppo globale dell'allievo.

Requisiti dell'accompagnatore-docente:

- Abile, credibile, competente: è “più bravo” dell'allievo, dimostra (perché “ha”) entusiasmo e passione per l'attività, è motivato, è un “esperto” (non solo “conoscitore”) della montagna e delle tecniche che insegna, è preparato anche culturalmente; è esigente nei confronti di se stesso: solo chi dà molto può pretendere molto.
- Esperto nella gestione dei gruppi e delle tecniche di comunicazione, ha capacità organizzative, sa progettare la didattica.
- A servizio dell'allievo:
 - non fa sfoggio di abilità, si dimostra sempre solo “un gradino” più bravo;
 - si mette nei panni di ogni singolo allievo;
 - è paziente e generoso, sempre pronto a incoraggiare, sa motivare;
 - è cosciente del fatto che chi insegna è un punto di riferimento, un modello da seguire, sia sul piano tecnico che comportamentale, culturale e umano;
 - ha ben presente che per l'allievo il corso è un punto di partenza e non di arrivo.
- Sa riflettere su se stesso, sa imparare dalle esperienze proprie e altrui, sa valutare l'efficacia dell'azione didattica.

In sostanza, l'accompagnatore docente di cicloescursionismo è un esperto dell'ambiente e della tecnica, che mette a disposizione degli altri ciò che sa e ciò che sa fare; è autorevole perché capace e disponibile e non in virtù di un riconoscimento formale (di titolo o di ruolo): è riconoscibile per lo stile, che lo caratterizza anche senza distintivo.

La responsabilità del docente

Quando un allievo si iscrive a un corso, si affida agli insegnamenti e all'esperienza dell'accompagnatore-docente, che non dovrà tralasciare alcun tipo di controllo e di verifica. La responsabilità è quindi maggiore rispetto a quella dell'accompagnatore che conduce una cicloescursione sociale, perché è diverso il grado di affidamento: l'allievo *“fa quello che gli viene detto di fare”*, agisce seguendo le direttive e i consigli del proprio insegnante, nel quale ripone massima fiducia. Il docente preparato e diligente, che si comporta in modo prudente, non ha nulla da temere, purché sia consapevole della propria responsabilità non solo morale.

L'allievo deve comunque essere preventivamente informato dei pericoli intrinseci che l'attività del cicloescursionismo comporta e deve aderire consapevolmente. È opportuno richiamare che l'allievo è responsabile della propria salute, del proprio mezzo e della relativa conduzione e che dovrà preventivamente segnalare al docente eventuali problemi o difficoltà.

L'allievo

L'allievo è il protagonista, viene coinvolto dal docente con una didattica attiva, perché deve *imparare facendo*.

Per un corretto approccio, il docente deve adattare la propria didattica in funzione delle attitudini e delle esigenze pedagogiche degli allievi, ricordando che:

- Il **fanciullo** (indicativamente <10 anni) non ha ancora sviluppato la forza, non ha interesse per la teoria ma apprende per imitazione (riproduce fedelmente i movimenti dell'adulto), è spinto da una forte curiosità, intraprende le attività solo per gioco, ha buone capacità di apprendimento della coordinazione: ritmo ed equilibrio.
- Il **preadolescente** (indicativamente >11 anni) ha una tendenza alla sopravvalutazione delle proprie capacità, il mutamento morfologico proprio di questa età influisce talora sulle capacità coordinative provocando azioni motorie goffe e scoordinate (con rischio di delusione), sa seguire le spiegazioni teoriche ma ricerca sempre il divertimento, si può motivare dimostrando i progressi con esercitazioni pratiche; a seconda degli individui, vi può essere un mutevole stato psicologico con estremizzazione di certi comportamenti.
- Con l'arrivo dell'**adolescenza** (indicativamente nel biennio delle superiori, ricordando che le ragazze maturano prima dei maschi), si completa la maturazione fisica con aumento della forza e della resistenza, aumenta la capacità coordinativa, l'apprendimento non si basa più solo sull'imitazione ma è supportato da una forte capacità di analisi e di concentrazione, la motivazione è accresciuta dall'aspirazione al risultato.

Nota: per quanto riguarda i corsi per alpinismo giovanile, l'AE-C o docente ciclo fornisce supporto tecnico all'ANAG direttore del corso, che darà le indicazioni necessarie per sviluppare la didattica secondo il progetto educativo del CAI.

- La didattica per l'età **adulta** deve tener conto della grande variabilità di soggetti e di un ampio spettro di età, con diverse abilità motorie, motivazioni, disponibilità economiche, estrazione culturale, ecc.. Alcuni esercizi o prestazioni possono non riuscire per carenza di forza, di resistenza, di coordinamento; spesso l'allievo adulto non ha pazienza, vuole diventare bravo nel minor tempo possibile, ha convinzioni radicate. La didattica deve seguire un approccio esperienziale: va diversificata in funzione delle conoscenze e delle esperienze pregresse, sovente si tratta di reimpostare alcuni atteggiamenti o abilità. Il docente deve cercare di evidenziare i difetti, spiegarne i motivi tecnici, correggerli, sempre rispettando la dignità dell'adulto, che si mette in gioco e si espone a un giudizio: incoraggiare gli sforzi, non demotivare gli insuccessi.
- Per la terza età (allievo **anziano o senior**) valgono le considerazioni fatte per gli adulti, che qui possono risultare amplificate: in genere l'anziano ha minori risorse fisiche, è maggiormente esposto ai traumi, i tempi di reazione sono più lunghi, si nota un maggior divario tra chi ha tempo/voglia di allenarsi e chi no. La didattica dovrebbe privilegiare la pedalata senza troppe difficoltà tecniche, a basso rischio di traumi, evitando la fatica eccessiva. Il docente deve valorizzare l'autostima dell'anziano, la socialità. Si rimanda per ulteriori informazioni al Q12 – Quaderno dell'escursionismo senior.

In ogni caso, il docente deve personalizzare la propria didattica in funzione dell'allievo, vale a dire in funzione delle sue motivazioni, del grado di conoscenza pregressa e del livello di istruzione, delle esperienze e capacità di apprendimento sportive, delle caratteristiche fisico-atletiche e antropometriche.

Il gruppo di allievi

Il gruppo è la più grande risorsa per un insegnante. Il Q2 stabilisce per noi un rapporto massimo AE-C/allievi pari a 1/6 (che scende a 1/4 per gli ASE-C). Questo perché con un gruppo più numeroso riesce difficile seguire individualmente gli allievi. Nella didattica in ambiente è prescritta la presenza di due accompagnatori, vale a dire che il gruppo potrà essere composto al massimo da 12 allievi. Laddove possibile, si consiglia vivamente di adottare un rapporto maggiore. È necessario che i docenti siano affiatati e che propongano in alternanza i loro interventi, rendendo così l'esercitazione più varia e interessante.

Il gruppo può essere uno stimolo per i singoli componenti, ma si corre anche il rischio di demoralizzare i meno capaci o i più lenti ad apprendere. Per questo, è necessario da un lato formare gruppi il più possibile omogenei, d'altro canto il docente dovrà evitare qualunque paragone all'interno del gruppo: mai additare un allievo come esempio – sia esso positivo che soprattutto negativo – agli altri: se è necessario dimostrare un errore o il giusto esercizio, deve farsene carico il docente stesso.

Ovunque possibile, conviene dunque creare gruppi omogenei di allievi, per capacità tecnica e atletica, per età, ecc.. Questo serve ad evitare che allievi meno portati si scoraggino nel vedere compagni più bravi e veloci nell'apprendere, maturando sentimenti di autosfiducia. Per contro, qualora vi siano allievi capaci ma poco interessati, conviene inserirli in gruppi di persone ben motivate, che possono esercitare un'influenza positiva.

Il processo didattico

Informare, insegnare, formare: la formazione deve produrre modificazioni sul comportamento. Mentre l'informazione termina quando l'insegnante ha finito di parlare, la formazione si conclude solo quando il docente ha la ragionevole certezza che l'allievo abbia imparato.

Per questo è importante individualizzare il più possibile la didattica. Anche la rotazione tra gli insegnanti è utile allo scopo.

Si consiglia di adottare la "politica della scala": un passo alla volta, per arrivare gradualmente e progressivamente all'obiettivo finale, senza strafare e facendo cogliere all'allievo ogni piccolo miglioramento.

Il processo didattico si articola in tre momenti principali.

Spiegazione: invio di comunicazioni al fine di insegnare. Deve comprendere le capacità motorie, razionali ed emotive di chi apprende. Il linguaggio deve adattarsi come un vestito agli allievi. Parlare in modo conciso, chiaro: la prima cosa da definire è lo scopo dell'esercitazione, dare l'idea di ciò che vogliamo fare, poi la tecnica. Esempio: per affrontare una discesa in sicurezza senza rischiare di ribaltarsi in avanti, dobbiamo imparare ad arretrare sulla sella.

Dimostrazione: il docente esegue l'esercizio e lo "descrive" agli allievi. La comunicazione verbale è di supporto a quella basata sulla dimostrazione: il docente parla, illustra ad alta voce quello che sta facendo nell'esecuzione dell'esercizio. Accentuare i punti chiave del movimento: per sviluppare negli allievi la capacità di auto-analisi del movimento, si cerchi ovunque possibile di spezzare l'esecuzione e la dimostrazione in più segmenti ("analisi-anatomia del gesto").

La dimostrazione deve sembrare una specie di sceneggiatura: una trama e uno sviluppo capace di suscitare interesse e partecipazione. Scegliere posizioni diverse da cui fare osservare la posizione e i movimenti, ripetere più volte l'esercizio anche in situazioni ambientali diverse; far ripetere agli allievi, senza insistere troppo (soprattutto se un allievo ha difficoltà nell'esecuzione): meglio intervallare con altre attività e riprendere più tardi l'esercizio.

Correzione: il *feedback* è il processo con cui si rende il soggetto cosciente di ciò che sta facendo di giusto o di sbagliato. Dalla capacità di dare all'allievo il corretto *feedback*, nonché dalla sua capacità di elaborare i *feedback* visivi legati alla sua esecuzione, deriva il miglioramento dei gesti.

L'allievo sente, il docente vede. È importante la sensazione del gesto da parte dell'allievo: sviluppando l'aspetto propriocettivo si migliora l'apprendimento e la capacità poi di correggere il gesto stesso.

Nella correzione il docente deve fare l'analisi del gesto ed è opportuno che lo personalizzi (come l'allievo può eseguirlo), ne determini l'eventuale errore, la causa, ne proponga la correzione. Se l'allievo sbaglia più cose, il primo errore da correggere sarà quello più semplice, poi si passa a considerare gli altri.

L'errore deve diventare un test d'approccio per migliorare, non un insuccesso. Per raggiungere lo scopo è necessario che il docente per primo assimili questo comportamento, evitando di irrigidirsi ed arrabbiarsi. Anzi-tutto, tenere conto dell'individuo: piccoli passi, ossia poche notizie precise adatte dal punto di vista cognitivo e motorio a chi le deve ricevere. Il livello dei dettagli delle correzioni deve essere conforme alle conoscenze e alle abilità di chi le riceve.

Se il docente è bravo, è in grado di imitare l'errore dell'allievo il quale, vedendolo, è facilitato nel comprendere il proprio gesto. Attenzione però a non ridicolizzare il movimento, per non offendere l'allievo stesso. A tal proposito è suggerito l'uso di una videocamera portatile per riprendere gli esercizi: l'allievo, rivedendosi, potrà capire gli errori che commette e valutare i propri progressi.

Quindi, approccio positivo: valutazione costruttiva dell'errore. I commenti vanno riferiti alla performance e non alla personalità dell'individuo, evitare messaggi confusi ma specificare chiaramente ciò che si vuole. Infine, verificare la reazione comportamentale dell'allievo.

Sapendo che nel processo di apprendimento la sfera emotiva è determinante per l'acquisizione di nuovi comportamenti, il compito del docente è quello di verificare continuamente il tipo di emozioni e la loro intensità. Evitare situazioni che possano determinare scoraggiamento o repulsione per l'attività. Attenzione a non offendere l'orgoglio dell'allievo: giova ripetere che non si deve indicare un allievo o un suo esercizio come esempio negativo per gli altri!

La comunicazione

Oltre alla comunicazione verbale, si vuole qui richiamare l'importanza della comunicazione non intenzionale. I comportamenti del docente, soprattutto quelli paraverbali, trasmettono messaggi di ansia, demotivazione, interesse, entusiasmo. Il bravo insegnante riesce a non farsi dominare dalle emozioni.

È chiaro che l'accompagnatore-docente deve essere capace e preparato, soprattutto deve aver ben preparato la lezione. Se esegue con difficoltà l'esercizio che propone, se ha paura di sbagliare perché insicuro, trasmette ansia e insicurezza agli allievi.

Occorre infine evitare motivi di distrazione durante la lezione. Il docente deve catalizzare su di sé tutta l'attenzione degli allievi: per questo deve curare la disposizione degli allievi durante la spiegazione e la dimostrazione e deve allontanarsi da tutte le fonti di rumore o disturbo, che possano provocare distrazione o difficoltà nel seguire la lezione.

Se il docente si dimostra sicuro, capace di gestire con calma e naturalezza ogni situazione, imprevisti compresi, potrà meritare tutta la fiducia degli allievi e così instaurare un rapporto psicologico privilegiato, che favorisce l'apprendimento.

Didattica dei corsi giovanili

Gli obiettivi didattici delle attività cicloescursionistiche proposte ai bambini e ai ragazzi sono chiaramente indicati nel già citato documento di intenti tra CCAG e CCE siglato in data 13/11/2012:

- 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 andatura in gruppo ed il rispetto per gli altri frequentatori della natura, siano essi persone o animali.

Come si vede chiaramente, non si deve proporre il "cicloescursionismo" dal punto di vista strettamente tecnico o specialistico, ma un'attività formativa generale, che avvicini i più piccoli alle attività all'aria aperta, nella natura. La formazione deve essere pratica, improntata al gioco e alla scoperta della montagna, nel rispetto dell'obiettivo didattico.

Gli obiettivi da perseguire sono educativi, la tecnica è un pretesto per favorire lo sviluppo psicofisico e concorre anche a formare la personalità degli allievi. Attraverso il gioco, o con attività proposte in un clima di confronto giocoso, si ottiene un riscontro emotivo positivo sugli allievi; ciò garantisce una loro presenza costante alle esercitazioni che genera a sua volta legami di amicizia, rafforza le motivazioni e ne migliora, secondariamente, anche le capacità.

Nel programmare l'attività giovanile, si deve pensare a cosa i bambini sapranno fare "da grandi", piuttosto che preoccuparsi di come far loro raggiungere subito il successo.



MANUALE DIDATTICO: COME UTILIZZARLO

Riferimenti complementari

Il presente Manuale didattico è complementare agli altri testi ufficiali pubblicati dalla CCE nella collana dei Quaderni. In particolare, si deve costantemente fare riferimento sia al **Q11 – Cicloescursionismo** che al **Q2 – Regolamento dei corsi** di escursionismo e relativi piani didattici. Solo questi recano i documenti ufficiali per l'attività cicloescursionistica in ambito CAI e per l'effettuazione dei relativi corsi. Inoltre, questo manuale si intende complementare anche al già citato **Manuale didattico del CAI**.

Ci preme anzitutto ricordare ancora una volta il principio informatore dell'attività sociale, in quanto esso individua i due fari che devono sempre guidare il nostro agire: la **sicurezza** e il **rispetto per l'ambiente**. Non dimentichiamoli mai, soprattutto quando siamo chiamati a insegnare.

Quindi, è fondamentale richiamare anche in questa sede i due principali riferimenti etici e tecnici, pubblicati nel Q11: il **Codice di Autoregolamentazione del cicloescursionista** e la **Definizione della scala delle difficoltà**. Essi sono accompagnati dal Manuale di tecnica di guida, che interpreta le esigenze di compatibilità ambientale e di sicurezza, favorendo al contempo l'individuazione dei requisiti minimi per affrontare le difficoltà elencate dalla scala. Le indicazioni per la didattica contenute in questo manuale ne sono logica conseguenza e ne forniscono le modalità di attuazione.

Indicazioni generali

- Questo manuale didattico non si può utilizzare da solo: è necessario consultare e riferirsi sempre al **Manuale di tecnica di guida** riportato nel Q11 per le nozioni teoriche, per illustrare la giusta tecnica, per ricordare le manovre errate e gli avvertimenti ai fini della sicurezza e del rispetto ambientale.
- Ad ogni esercizio far precedere una breve introduzione teorica, che spieghi il perché della tecnica proposta.
- Tutti gli esercizi devono essere prima dimostrati dal docente, poi fatti eseguire singolarmente agli allievi.
- Selezionare percorsi senza alcun pericolo oggettivo, che non possano causare danni in caso di eventuale caduta; gli accompagnatori si dispongano accanto agli ostacoli o in prossimità dei passaggi più impegnativi per parare eventuali cadute e infondere sicurezza nell'allievo.
- Nei corsi per bambini e ragazzi, gli esercizi possono essere proposti anche a squadre, favorendo lo sviluppo della propensione a socializzare e a lavorare in gruppo.
- Il docente deve trasmettere quello che sa e sa fare: la propria esperienza. Il divertimento non è godere della propria abilità, è saper fare le cose che servono per frequentare la montagna, avendo sempre ben chiari i due obiettivi della sicurezza e del rispetto ambientale.

Si richiama la propedeuticità del metodo: non intraprendere un modulo se non sono stati svolti i moduli precedenti, anche in caso di allievi già "bravi". Soprattutto i fondamentali devono essere ben assimilati.

Guida alla lettura del manuale

Il Manuale è organizzato in schede, che richiamano direttamente le schede corrispondenti del Manuale di tecnica di guida pubblicato nel Quaderno n. 11.

L'impaginazione è studiata in modo da poter stampare soltanto le schede di interesse, per averle al seguito ad ogni lezione in campo.

Ogni scheda è articolata come segue:

SCHEDA Titolo, in grassetto: il riferimento è al Manuale di tecnica di guida pubblicato nel Quaderno n. 11.		
<i>obiettivo della lezione</i>	<i>esercizio proposto, dettagli per la didattica</i>	<i>suggerimenti e note per l'accompagnatore-docente</i>
In blu, cosa fare: l'obiettivo didattico della lezione e degli esercizi proposti.	<i>In verde, carattere corsivo: i consigli per la logistica (terreno, attrezzi, ecc.) per poter dimostrare e sviluppare l'esercizio.</i> <ul style="list-style-type: none"> • In nero, elenco puntato: gli esercizi proposti da dimostrare e far svolgere agli allievi, dettagli per la didattica. 	<i>In rosso, errori comuni: si riportano gli errori che gli allievi in genere commettono, per aiutare il docente a prestare maggior attenzione e coglierli con più facilità.</i> <i>In nero, carattere corsivo: suggerimenti e note per il docente.</i>

Il formato a tabella e l'uso del carattere corsivo permettono una chiara leggibilità e il corretto utilizzo anche in caso di stampa in b/n, senza dover necessariamente procedere alla stampa a colori.

La struttura del Manuale, articolata in 4 Moduli, rispecchia fedelmente il Piano didattico dei corsi di cicloescursionismo base (CE-1) e avanzato (CE-2) definiti nel vigente Quaderno n. 2.

Seguono due ulteriori capitoli, che richiamano la necessità di sviluppare nelle lezioni pratiche dei corsi l'educazione stradale e gli argomenti culturali, trasversali ai singoli moduli e indipendenti dalla tecnica.

NOVITÀ DELLA REVISIONE 01 (GENNAIO 2017)

- Modifiche sostanziali ai moduli TC e MC:
 - Anticipato al Modulo TC il fuorisella elementare;
 - Introdotta nel modulo TC la sterzata di base (curva con piede interno alto da applicarsi su fondo liscio, con sufficiente velocità su terreno TC e MC);
 - La precedente lezione sulla sterzata è ora denominata "sterzata a bassa velocità", i relativi esercizi sono finalizzati alla precisione di guida e destrezza propri del modulo MC e propeudeutici all'equilibrio;
- Aggiunte alcune note e precisazioni in vari punti (
- Reimpaginato in A4 per ridurre numero schede e ottimizzarne la stampa.

MODULO TC

- **Requisito di ingresso:** saper andare in bici (nel senso normale del termine).
- **Obiettivo formativo:** uso corretto del mezzo, padronanza della ciclistica di base.
- **Contenuti:**
 - Meccanica pratica di base.
 - Fondamentali: corretta postura (F1), uso del cambio (F2), uso del freno (F3), fuorisella elementare (F5), sterzata di base (F4)
 - Tecniche base: posizione guida e progressione (pedalata in piano e in salita), ciclistica di base (T1) (T3 base), discese su strada (T11).
- **Logistica consigliata:** inizialmente in campo scuola o strade con tratti scorrevoli in piano, asfalto e inghiaiata, cono di frenata (conetti, birilli); quindi in ambiente su percorso TC con sali-scendi.

INDICE DELLE SCHEDE:

TC-M	Meccanica di base
TC-F1	Posizione in sella
TC-T1	Posizione di guida
TC-F2	Uso del cambio
TC-F3	Uso dei freni
TC-F5	Fuorisella elementare
TC-F4	Sterzata di base
TC-T3	Posizione in salita (base)
TC-T11	Discese veloci su strada e sterrati (base)

TC – M Meccanica di base		
<i>obiettivo della lezione</i>	<i>esercizio proposto, dettagli per la didattica</i>	<i>suggerimenti e note per il docente</i>
<p>Conoscere lo strumento mtb: nomenclatura dei componenti, per capirsi possedendo lo stesso linguaggio</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ripassare le parti essenziali della bici. 	
<p>Regolazioni di base e controlli preliminari: rendere consapevoli gli allievi dell'importanza dei controlli e delle regolazioni ai fini della sicurezza.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Controllo montaggio e serraggio delle ruote. • Controllo dell'efficienza dei freni, regolazione della tensione del filo e della posizione dei pattini, centratura della pinza sul disco, regolazione della corsa delle leve. • Controllo giochi della serie sterzo, fissaggio del manubrio sull'attacco (pipa). • Controllo della centratura delle ruote, del gioco dei mozzi. • Controllo dell'efficienza del cambio, regolazione per ridurre i ticchettii, regolazione del fondo corsa. • Richiamo su manutenzione ordinaria, pulizia e lubrificazione. 	
<p>Riparazioni essenziali di emergenza: affrontare con preparazione e serenità i piccoli inconvenienti meccanici ordinari.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sostituzione della camera d'aria. • Riparazione della camera d'aria. • Riparazione della rottura di una catena, con e senza falsa maglia. 	

TC – F1 Posizione in sella		
obiettivo della lezione	esercizio proposto, dettagli per la didattica	suggerimenti e note per il docente
<p>Fornire le basi del ciclismo per una corretta postura tale da prevenire tecnopatie e distribuire correttamente i pesi sulla bici.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Verificare che gli allievi abbiano il casco ben posizionato e ben allacciato. 	<p>Errori comuni: fronte scoperta, casco storto “sulle ventitré”.</p> <p><i>Per verificare che un casco sia ben indossato e di misura giusta, una volta ben posizionato in testa, lo si fa slacciare all'allievo e gli si fa piegare la testa in basso muovendola lateralmente: il casco non deve cadere. Dimostrazione preventiva da parte del docente.</i></p>
	<p><i>Campo scuola o ambiente, utili livella a bolla e filo a piombo, set chiavi.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Da fermi: dimostrare la postura corretta e verificare la posizione in sella degli allievi, compiendo le opportune regolazioni nell'ordine in cui sono descritte: piede-pedale, altezza sella, arretramento sella, distanza manubrio tale da trapiantare il mozzo della ruota anteriore, posizione leve e comandi sul manubrio (inclinazione leva freno per l'allineamento polso-avambraccio e posizione corretta leva rispetto al dito singolo di frenata indice o medio). 	<p>Errori comuni: sella troppo bassa, piede troppo avanzato sul pedale.</p> <p><i>Conviene farsi aiutare da un aiuto-docente per tenere la bici ferma; per la dimostrazione è utile disporre di un aiuto come modello.</i></p> <p><i>Per i bambini e per i principianti: se la sella è più bassa si sentono più tranquilli appoggiando meglio i piedi a terra; quando avranno acquisito equilibrio e sicurezza, si potrà gradualmente alzare fino alla giusta posizione.</i></p> <p><i>Nota: le posture possono cambiare in funzione della geometria del telaio, il docente deve avere la giusta sensibilità nella valutazione della posizione più corretta in termini di biomeccanica.</i></p>

TC – T1 Posizione di guida		
<i>obiettivo della lezione</i>	<i>esercizio proposto, dettagli per la didattica</i>	<i>suggerimenti e note per il docente</i>
<p>Fornire le basi del ciclismo per una corretta postura tale da prevenire tecnopatie: ciclistica di base per la corretta pedalata in pianura.</p>	<p><i>In piano, fondo liscio.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Come si sale in bici da fermi: sempre passando la gamba dietro alla sella (mai davanti alla sella, per non inciampare nel telaio e mantenere l'equilibrio). • Dimostrare la partenza: quando il piede di spinta è al punto morto inferiore ci si posiziona in sella portando l'altro piede sul pedale. • Oppure, se la geometria della bici lo consente, si siede in sella e si parte "normalmente", curando la posizione iniziale dei pedali. • Posizione del busto e impugnatura del manubrio: dimostrare la posizione di pedalata in piano e far pedalare gli allievi in modo che acquisiscano la posizione corretta. 	<p>Errori comuni: braccia rigide e distese, impugnatura non ad anello.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Corretto movimento delle gambe nella pedalata da seduti: dimostrare la corretta postura, quindi pedalare simulando gli errori comuni. • Far pedalare gli allievi, segnalando e correggendo gli errori. 	<p>Errori comuni: ginocchia aperte, piedi non allineati, movimento delle gambe non su piani paralleli, piede troppo avanzato sul pedale.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Eventualmente, provare la partenza "alla garibaldina": si impugna il manubrio con entrambe le mani, a freni tirati; si pone un piede sul pedale in posizione di punto morto inferiore, si sale sul pedale lasciando i freni e spingendo in avanti con l'altra gamba; appena in movimento si alza la gamba di spinta che scavalca la sella da dietro e ci si pone in sella in posizione corretta di pedalata. 	<p>Ricordare agli allievi che questo metodo non va mai eseguito su discesa ripida o con fondo smosso e irregolare.</p>
	<p><i>Su sterrato, compatto ma irregolare e in piano.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pedalata in piano su terreno irregolare per assorbire le asperità con gli arti, in leggero fuorisella senza spostare il corpo in avanti: solo sollevandosi dalla sella per assorbire le asperità, con le braccia leggermente flesse. 	<p>Errori comuni: distendere le braccia, portarsi avanti con il sedere.</p>

TC – F2 Uso del cambio		
<i>obiettivo della lezione</i>	<i>esercizio proposto, dettagli per la didattica</i>	<i>Suggerimenti e note per il docente</i>
<p>Ciclistica di base: la giusta pedalata. Trasmettere agli allievi le nozioni per un uso corretto del cambio dal punto di vista meccanico e la scelta del giusto rapporto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spiegare la teoria della pedalata: biomeccanica, significato del rapporto, corretta posizione catena. • Percorrere un tratto in piano su asfalto, facendo cambiare sovente sia davanti che dietro, per acquisire padronanza e delicatezza. 	
<p>Aiutare gli allievi a capire quando il rapporto è giusto e quando invece è troppo agile o troppo duro, insistere sull'importanza di una pedalata rotonda e sufficientemente agile in pianura ai fini ergonomici.</p>	<p><i>In piano, su asfalto o terreno liscio.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Percorrere un tratto contando le pedalate, per conoscere la giusta frequenza (80-100 rpm). • Dimostrare la pedalata troppo dura e troppo agile esagerando i movimenti del busto e/o lo stantuffo. • Far pedalare gli allievi con rapporti sbagliati per far capire le sensazioni di un rapporto errato, imparare a "sentire" il rapporto. 	<p>Errori comuni: pedalata troppo dura, incroci di catena.</p>

TC – F3 Uso dei freni		
obiettivo della lezione	esercizio proposto, dettagli per la didattica	suggerimenti e note per il docente
Prendere confidenza e padronanza dell'impianto frenante, conoscere il gioco degli attriti per ottenere la massima efficienza senza giungere al bloccaggio delle ruote, dannoso per l'ambiente e per la propria sicurezza.	<ul style="list-style-type: none"> • Richiamare l'importanza di evitare le inchiodate: per l'ambiente, per la sicurezza. • Illustrare brevemente la teoria della frenata in termini dinamici (attriti, forze applicate): spostamento del baricentro, slittamento di ruota, impuntamento, gioco degli attriti, che la frenata più efficace è quella che si sviluppa lungo la linea di massima pendenza e su traiettorie rettilinee. 	
Imparare a governare con sicurezza l'impianto frenante.	<ul style="list-style-type: none"> • Dimostrare e far eseguire la corretta impugnatura delle leve dei freni e del manubrio. 	Errori comuni: azionare la leva del freno con 4 dita, impugnatura non ad anello.
Acquisire per tempo il senso di una frenata regolare e uniforme per potere ridurre gradualmente la propria velocità, con l'opportuna dolcezza nei movimenti.	<p><i>Campo scuola, utile il cosiddetto "cono di frenata" con i birilli (disposti in pianta a "V" per indicare lo spazio di arresto, dove cominciare e terminare la frenata).</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Dimostrare l'impuntamento sollevando la ruota posteriore e come recuperare allentando la frenata (non far eseguire agli allievi!). • Dimostrare l'arretramento del corpo in frenata (distensione delle braccia senza irrigidirle, lieve arretramento del corpo sulla sella), accenno all'equilibrio longitudinale. • Far eseguire agli allievi l'esercizio di frenare energicamente in piano, giocando a chi riesce a fermarsi prima, senza inchiodate, ponendo riferimenti (ad es. i conetti) per iniziare la frenata e registrare il punto di arresto. Cominciare su asfalto, poi su terra battuta o erba e infine su ghiaia: far capire l'esigenza di maggior delicatezza di movimenti su terreno smosso. 	<p>Errori comuni: poca fiducia nel freno anteriore, irrigidimento del corpo, pedali non paralleli; tendenza a mettere il piede a terra prima di essersi completamente fermati (con conseguente avanzamento del baricentro e rischio di caduta in avanti per l'inerzia cinetica del ciclista).</p> <p><i>Curare la posizione delle spalle, che devono alzarsi in fase di frenata, e la posizione dei pedali (paralleli = pedivelle orizzontali).</i></p> <p><i>Ricordare che ogni esercizio va completato fino in fondo, non avere fretta di terminarlo.</i></p>
Imparare "l'ABS" nelle dita. Far comprendere agli allievi l'importanza del freno anteriore e la giusta sensibilità nell'agire sulle leve ("uso sapiente dei freni").	<p><i>Campo scuola o ambiente, su sterrata inghiaia e liscia.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Imparare a frenare solo con l'anteriore, se necessario cominciando su asfalto o terreno compatto. Far eseguire un rallentamento e progressivamente una frenata dolce e lunga azionando delicatamente il solo freno anteriore, curare la posizione del corpo e il mantenimento delle braccia morbide. • Provare a fermarsi nel più breve tempo possibile con il solo freno posteriore, con il solo freno anteriore, con entrambi i freni: registrando con un riferimento lo spazio di frenata nei diversi casi, dimostrare l'efficacia del freno anteriore. Abituarsi ad azionare con dolcezza di movimenti il freno anteriore: se la ruota scivola o tende a impuntarsi si deve allentare il freno per poi subito riprenderlo. • Frenata di precisione, per arrestarsi su di una linea o esattamente al termine del cono di frenata o contro un ostacolo. 	<p>Errori comuni: irrigidimento del corpo, pedali non paralleli, insistere nel bloccaggio delle ruote (in particolare dell'anteriore da parte di chi si irrigidisce), pretendere di scendere di bici prima che la frenata sia completata.</p> <p><i>Attenzione a chi non ha dimestichezza con il freno anteriore: deve partire con una pinzata morbida per evitare l'impuntamento e la caduta, imparando per gradi la giusta sensibilità. Cominciare con basse velocità di ingresso.</i></p>

TC – F5 Fuorisella elementare		
obiettivo della lezione	esercizio proposto, dettagli per la didattica	suggerimenti e note per il docente
<p>Introdurre la posizione basilare del fuorisella, per la ricerca del massimo equilibrio.</p>	<p><i>Campo scuola o ambiente, in piano.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Dimostrare e far provare la posizione di fuorisella elementare su percorso liscio e pianeggiante. • Provare la differenza nelle possibilità di manovra stando seduti o in piedi facendo ondeggiare la bici. • Far comprendere agli allievi questa basilare posizione, che deve divenire del tutto familiare, richiamando la teoria del baricentro (equilibrio longitudinale, vedi Q11). • Far provare la differenza di facilità di manovra con i piedi alla stessa altezza (pedivelle orizzontali) e con un piede abbassato (esercizio propriocettivo). 	<p><i>Talora è sufficiente dimostrare che, in piedi senza bici, si ha maggior equilibrio con entrambi i piedi appoggiati a terra alla stessa altezza che non con un piede sollevato.</i></p>
<p>Acquisire dimestichezza con il fuorisella quale posizione fondamentale di equilibrio, che consente di affrontare in sicurezza e con il completo dominio del mezzo qualunque percorso in discesa.</p>	<p><i>In ambiente, in discesa.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Fuorisella elementare: pedali alla stessa altezza, braccia a pantografo (gomiti larghi e spinti leggermente in avanti). • Cenno alla conduzione attiva: braccia e gambe sono i nostri ammortizzatori, curare la posizione delle braccia a pantografo, attenzione a che le pedivelle siano perfettamente orizzontali. <p><i>Su diversi tipi di discesa, con fondo più o meno irregolare ma compatto (ottima una strada sterrata ricca di avvallamenti tipo pozzanghere asciutte).</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Far provare il fuorisella, insistendo sulla rilassatezza degli arti, che devono assecondare le asperità. • Insistere sulla conduzione della ruota anteriore, che non deve essere scaricata: evitare di sollevare troppo le spalle. • Richiamare il fondamentale della frenata in posizione di fuorisella. 	<p>Errori comuni: pedivelle non orizzontali, braccia tese o strette, avanzare con il bacino: in pratica avere una posizione "sporca", non da fuorisella</p> <p><i>Insistere sui due aspetti principali del fuorisella: braccia a pantografo con spalle leggermente abbassate a caricare il manubrio e piedi alla stessa altezza</i></p>

TC – F4 Sterzata di base		
<i>obiettivo della lezione</i>	<i>esercizio proposto, dettagli per la didattica</i>	<i>suggerimenti e note per il docente</i>
<p>Acquisire padronanza del mezzo e agilità nelle manovre, accompagnandolo con i giusti movimenti del corpo, per garantire continuità e sicurezza alla progressione in curva</p> <p>Da applicare su fondo liscio, con sufficiente velocità di avanzamento</p>	<p><i>In campo scuola, in piano e su terreno liscio.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Esercizio del cerchio: disporre i conetti bassi in cerchio (diametro 6 m circa) e girare attorno ad essi pedalando: far avvicinare le spalle al manubrio flettendo leggermente i gomiti, quindi piegare il gomito esterno avvicinandolo al corpo per far capire quanto la sterzata risulti più facile; quindi smettere di pedalare, posizionare in alto il pedale interno e spingere con il piede esterno sul pedale basso per caricare la spalla del copertone e aumentare il grip. • Esercizio dell'otto: formare con i conetti due cerchi (circa 6 m di diametro, distanziati tra di loro di circa 3 m). girare all'esterno dei cerchi caricando il pedale esterno basso, pedalare per riprendere velocità lungo la diagonale dove avviene l'inversione di direzione. • Posizionare conetti o birilli per uno slalom (distanza circa 3 m, sfalsati a quinconce di circa 1 m); eseguire lo slalom cambiando rapidamente la posizione del pedale, prima in posizione in piedi, ripetere in posizione seduti in sella. Gli ultimi conetti possono anche essere allineati per favorire il ritmo. Utile una corda per disegnare un percorso obbligato, si può anche posizionare un ingombro (pietra, zaino) all'interno della curva. <p><i>Lungo una discesa su erba, poi su terreno smosso (ghiaia).</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ripetere l'esercizio dello slalom, senza pedalare ma cambiando rapidamente posizione alternando la spinta sul pedale esterno abbassato. 	<p>Errori comuni: non piegare il gomito esterno, tenerlo lontano dal corpo; non inclinare abbastanza la bici all'interno, non richiamare il corpo all'esterno; ruotare le spalle invece di tenerle parallele al manubrio.</p> <p><i>È importante richiamare la necessità di non avere le braccia rigide, dimostrare che con le spalle leggermente abbassate aumenta il controllo del mezzo</i></p> <p>Errori comuni: fare la curva in due tempi, spezzando la continuità e la fluidità agendo sul manubrio, variando l'inclinazione della bici o pedalando a scatti; perdita del ritmo.</p> <p>Errori comuni: non mantenere una posizione centrale, alleggerire il manubrio, procedere a scatti perdendo il ritmo; mancanza di fluidità nell'inclinare la bici o con inutili movimenti del manubrio</p> <p><i>Utile controllare la velocità mantenendo leggermente frenato l'anteriore.</i></p>

TC – T3 Progressione in salita (base)		
<i>obiettivo della lezione</i>	<i>esercizio proposto, dettagli per la didattica</i>	<i>suggerimenti e note per il docente</i>
<p>Trasmettere agli allievi le nozioni per affrontare le salite trovando l'equilibrio tra conduzione e trazione, suggerendo le tecniche meno dispendiose.</p>	<p><i>In ambiente, su una strada asfaltata in salita.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Spiegare la posizione del baricentro in salita e l'aggiustamento della posizione: spalle basse, gomiti stretti. • Ciclistica di base: posizione seduti in sella, controllare la giusta altezza sella. • Alzarsi sui pedali e pedalare in fuorisella, si muove solo la bici, non si deve ondeggiare con le spalle, frequenza pedalata ridotta e cambio più duro. • Per i bambini, che hanno difficoltà a pedalare in fuorisella, conviene cominciare l'esercizio in piano o in leggera salita; verificare la trazione di braccia, che non deve provocare ondeggiamenti con pericolo di impuntamento. 	
<p>Uso del cambio in salita: acquisire la corretta sensibilità nel cambiare alleggerendo lo sforzo, capire la corretta frequenza per affrontare al meglio le salite lunghe, imparare a coordinare la respirazione con il ritmo di pedalata.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Percorrere un tratto in salita su asfalto, facendo cambiare sovente per imparare ad alleggerire la pedalata nel cambio. • In salita, su asfalto o terreno liscio: percorrere un tratto contando le pedalate, per conoscere la giusta frequenza (60-70 rpm). • In corrispondenza di un cambio netto di pendenza (ideale un percorso a saliscendi ravvicinati), cambiare con il giusto anticipo; far capire agli allievi (con esercizio propriocettivo) il momento più propizio per la cambiata in preparazione della salita. 	<p>Errori comuni: procedere a scatti, mancanza di ritmo e costanza della pedalata, mancanza di coordinazione del gesto con la respirazione; non cambiare in tempo e arrivare in salita con rapporto troppo duro, cambiare sotto sforzo.</p>

TC – T11 Discese veloci su strada e sterrati (base)		
<i>obiettivo della lezione</i>	<i>esercizio proposto, dettagli per la didattica</i>	<i>suggerimenti e note per il docente</i>
<p>Imparare ad affrontare con sicurezza e padronanza del mezzo le discese veloci su strada, con la giusta posizione di equilibrio e garantire la massima aderenza delle ruote; aiutare a capire l'importanza dell'attrito tra ruota anteriore e terreno.</p>	<p><i>In ambiente, lungo una asfaltata o una sterrata liscia e compatta.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ricordare i pericoli e gli aspetti etici negativi di una discesa affrontata in velocità. • Posizione su facili sterrati in leggera discesa, acquisire velocità in posizione seduta. 	<p><i>Curare che le braccia non siano rigide, insistere sul caricamento della forcella.</i></p>
<p>Controllo della velocità.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Esercitarsi nel controllo della velocità con leggere pressioni alternate dei freni, privilegiando quello posteriore al solo fine di rallentare. • Porre un riferimento di fronte al quale fermarsi (utile il cono di frenata con i conetti) per esercitarsi nella frenata privilegiando il freno anteriore e prendere confidenza con il comportamento del proprio mezzo - cercare un tratto dal fondo liscio e compatto (possibilmente prima su asfalto, poi su sterrato). 	<p><i>Sovente è utile ricordare agli allievi che è necessario applicare bene i fondamentali della frenata appresi in campo scuola: i gesti non sono diversi...</i></p>
<p>Affrontare le curve veloci.</p>	<p><i>In campo scuola, terreno liscio (meglio se asfalto).</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Girare in cerchio a velocità sufficiente da inclinare naturalmente la bici all'interno, quindi far abbassare le spalle sul manubrio e spingere in basso il gomito esterno: dimostrare e far capire (esercizio propriocettivo) come la sterzata sia facilitata. <p><i>In ambiente.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cercare una curva non troppo ampia né troppo chiusa, al termine di un rettilineo che consenta di impostare il gesto con sufficiente tempo: le spalle vanno abbassate, il gomito esterno piegato a spingere in basso, il piede esterno abbassato e caricato. • Possibilmente, ripetere l'esercizio prima su asfalto e poi su sterrato compatto. Su fondo smosso, mantenere una posizione più centrale, spingendo con forza il pedale esterno abbassato • Ricordare che è sempre sbagliato derapare. 	<p>Errore comune: tenere le spalle alte e le braccia rigide.</p> <p><i>Attenzione: i movimenti devono essere morbidi e gradualmente, evitare gli scatti per non incorrere nell'impuntamento. Attenzione a non piegare troppo la bici per non toccare il terreno con il pedale.</i></p> <p>Errori comuni: portare troppo avanti il peso oppure non caricare a sufficienza l'anteriore.</p> <p><i>Spingendo in basso il piede esterno sul pedale abbassato, si presti attenzione alla posizione del sedere, che non deve avanzare sulla sella.</i></p> <p><i>Le braccia devono sempre caricare il manubrio, conservando anche in curva la posizione abbassata delle spalle,</i></p>

MODULO MC

- **Requisito di ingresso:** sufficiente padronanza dei fondamentali e delle tecniche indicati per il modulo TC.
- **Obiettivo formativo:** capacità di conduzione in passaggi obbligati, saper applicare e perfezionare la tecnica del fuorisella, le basi di equilibrio e di conduzione attiva.
- **Contenuti:**
 - Fondamentali: sterzata (F4), fuorisella (F5), conduzione attiva (base) (F8).
 - Tecniche di base: precisione di guida (T2), progressione in salita (T3), scendere e ripartire in salita e in discesa (T5 base e T9), tecniche di spinta e portata (P1).
- **Logistica consigliata:** inizialmente in campo scuola in piano (erba, ghiaia, anche asfalto), birilli, conetti, asse di equilibrio, dosso, asta; palline e un canestro, bascula facoltativa; quindi in ambiente percorso MC con salite e discese su sentiero scorrevole, passaggi stretti e obbligati, qualche piccolo ostacolo semplice da superarsi con tecnica di conduzione attiva.

INDICE DELLE SCHEDE:

MC-F5	Fuorisella: la posizione fondamentale di equilibrio
MC-F8	Conduzione attiva (cenni)
MC-F4	Sterzata a bassa velocità (destrezza, equilibrio e precisione)
MC-T2	Precisione di guida
MC-D	Destrezza e coordinazione
MC-T3	Tecnica di salita su sterrati
MC-T5	Ripartenza in salita
MC-T9	Fermarsi e ripartire in discesa
MC-P1	Spinta e portata su terreni non ciclabili

MC – F5 Fuorisella: la posizione fondamentale di equilibrio		
obiettivo della lezione	esercizio proposto, dettagli per la didattica	suggerimenti e note per il docente
<p>Acquisire la giusta sensibilità di equilibrio (arretramento) in funzione delle pendenze, per affrontare con sicurezza e massima conducibilità le discese su sentiero stretto, capire che un arretramento esagerato può provocare lo sbandamento o, in frenata, il bloccaggio della ruota anteriore. Imparare la posizione di fuorisella arretrato per affrontare in sicurezza i pendii più ripidi.</p>	<p><i>In ambiente, su discese ripide ma lisce.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Richiamare la teoria dell'equilibrio, spostamento del peso all'indietro in funzione della pendenza: il corpo si allunga e si abbassano anche le spalle di conseguenza. • Discese su terreno a diversa pendenza, per far acquisire la sensazione del giusto spostamento in funzione della pendenza, ricordando che per allungarsi sulla bici occorre anche abbassare le spalle, curare la posizione a pantografo delle braccia, spingere i gomiti in avanti. • Insistere sulla necessità di caricare adeguatamente il manubrio, mantenendo le spalle sulla verticale della forcella, leggermente abbassate (favorita dalla posizione a pantografo delle braccia) • Curare la frenata "sapiente" (applicazione modulata della frenata) dell'anteriore. <p><i>Su tratto breve ma molto ripido.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Dimostrare e far provare il fuorisella arretrato, appoggiando il ventre sulla sella 	<p>Errori comuni: alzarsi con le spalle (atteggiamento di difesa) quando la pendenza aumenta, non scivolare abbastanza all'indietro con il sedere, irrigidirsi, non mantenere i gomiti larghi.</p> <p><i>Per far comprendere la giusta posizione, è utile tenere la bici dell'allievo ferma per il manubrio lungo il piano inclinato e far cambiare la posizione all'allievo (posizione di braccia, spalle, sedere), per favorire la capacità propriocettiva dell'equilibrio longitudinale e acquisire sicurezza dei propri gesti. Un aiuto si pone dietro o di lato e contrasta un eventuale inizio di ribaltamento.</i></p> <p><i>Per i principianti è opportuno che due aiuti si dispongano ai lati e seguano la discesa pronti a contrastare un'eventuale caduta in avanti (si passa il braccio sotto l'ascella dell'allievo e si spinge indietro il corpo).</i></p>

MC – F8 Conduzione attiva (cenni)		
obiettivo della lezione	esercizio proposto, dettagli per la didattica	suggerimenti e note per il docente
Cenni introduttivi all'equilibrio e alla conduzione attiva.	<ul style="list-style-type: none"> • Illustrare brevemente agli allievi i principi dell'equilibrio: regola del baricentro in senso longitudinale e in senso laterale, dimostrare che alzando o abbassando le spalle si sposta il peso indietro o in avanti sulla bici. • Anticipare per sommi capi la necessità della conduzione attiva: non esiste una posizione fissa nella guida in mtb, occorre adattarsi al terreno. 	
Acquisire le basi della conduzione attiva.	<ul style="list-style-type: none"> • Il corpo cambia posizione per adattarsi al percorso. • In salita, i gomiti sono stretti e bassi, il sedere avanza sulla becca della sella, le spalle si avvicinano al manubrio. • In discesa, posizione di fuorisella: gomiti aperti e in avanti (braccia a pantografo), pedivelle parallele, il sedere si sposta all'indietro allungando il busto sulla bici, gambe e braccia assecondano le asperità del terreno con azione ammortizzante. 	
Imparare a rendere fluida la progressione: il nostro corpo deve condurre la bici assecondando le asperità del terreno.	<p><i>In campo scuola, dosso.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Passare sul dosso in fuorisella senza pedalare, far avanzare o arretrare il peso: le braccia tirano e spingono sul manubrio, accompagnando la ruota sull'ostacolo con gesto morbido e sufficientemente ampio ("pump-track"); le gambe non restano rigide ma accompagnano il telaio sul dosso. • Ripetere l'esercizio pedalando in fuorisella, attenzione all'ingombro dei pedali. 	<p>Errori comuni: rigidità del ciclista, che subisce l'ostacolo invece di accompagnare la bici; scarsa coordinazione tra movimento di braccia e ostacolo.</p> <p><i>In genere conviene curare dapprima l'azione ammortizzante delle braccia, solo in seguito insistere anche sull'azione delle gambe.</i></p>
Imparare a rendere fluida la progressione: il nostro corpo deve condurre la bici assecondando le asperità del terreno.	<p><i>In ambiente o campo scuola.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Percorso a piccoli dossi, saliscendi, ostacoli e curve a gimcana e ripeterlo più volte cercando la fluidità dell'azione, agendo opportunamente sul cambio. • Se possibile, affrontare il passaggio da asfalto a sterrato in velocità: in posizione di fuorisella e con arti flessi e morbidi non si subisce il cambio di terreno e si conserva il controllo della bici se si mantiene il peso "centrale" e si accompagna la bici dentro e fuori gli avvallamenti con movimento degli arti. 	<p>Errore comune: rigidità del ciclista, che subisce l'ostacolo invece di accompagnare la bici.</p> <p><i>In genere conviene curare dapprima l'azione ammortizzante delle braccia, solo in seguito insistere anche sull'azione delle gambe.</i></p>
Imparare ad affrontare e superare piccoli ostacoli a raso, quali chiazze di superfici cedevoli (sabbia, fango, guadi...).	<p><i>Campo scuola o ambiente.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Asse largo di equilibrio con traversine, che impongano di pedalare in leggero fuorisella. • Superare un breve tratto cedevole (es. di sabbia o ghiaia sciolta) accelerando e spostando indietro il peso. • Ripetere l'esercizio se possibile in piano, in salita e discesa. • Ripetere i passaggi con rapporti diversi, per imparare a "sentire" la pedalata più efficace. 	<p>Errori comuni: caricare troppo l'anteriore, forzare la pedalata facendo slittare il posteriore.</p>

MC – F4 Sterzata a bassa velocità (destrezza, equilibrio, precisione)		
obiettivo della lezione	esercizio proposto, dettagli per la didattica	suggerimenti e note per il docente
<p>Far conoscere le leggi fisiche che regolano il cambio di direzione a bassa velocità, acquisire padronanza del mezzo e agilità nelle manovre, accompagnandolo con i giusti movimenti del corpo.</p> <p>Da applicare su curve molto lente, con ostacoli; esercizio di destrezza, propeudeutico alla precisione di guida e all'equilibrio</p>	<p><i>In campo scuola, in piano e su terreno liscio.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Teoria della sterzata: staccare la ruota anteriore dal telaio e dimostrare il principio di conservazione del moto angolare (far rotolare la ruota, che si mantiene in piedi fintanto che ha velocità, poi sterza da sola dalla parte verso cui si inclina). • Illustrare brevemente la differenza tra la guida veloce e la guida a bassa velocità. • Richiamare la teoria dell'equilibrio laterale (vedi Q11). • Disporre i conetti bassi in cerchio (diametro compreso tra 1 e 2 m circa) e girare attorno ad essi: far piegare in basso il gomito esterno mentre la testa si avvicina alla manopola esterna per far capire quanto la sterzata risulti più facile. • Posizionare i birilli a 2 m e eseguire lo slalom, curare che il tragitto sia fluido e non a scatti, insistere sulla posizione delle spalle, far piegare il gomito esterno (il gomito esterno è piegato in basso, vicino al corpo, mentre quello interno viene allargato). "Piegamento e distensione": si abbassano le spalle a gomito esterno piegato in centro curva e ci si solleva per cambiare direzione e impostare la curva successiva. • Posizionare quindi i birilli sempre più vicini ed infine disporli a quinconce per avere curve sempre più complete e strette. 	<p>Errori comuni: inclinare il corpo all'interno e richiamare la bici all'esterno, non piegare (o non piegare abbastanza) il gomito esterno o tenerlo lontano dal corpo, mantenere una posizione schiacciata sul manubrio senza "piegamento e distensione", andare in rotazione con il busto e le spalle, perdere la posizione prima di aver completato la curva.</p> <p><i>Per facilitare l'azione occorre contrastare la potenza di pedalata agendo leggermente sui freni (meglio l'anteriore), con un rapporto sufficientemente agile.</i></p> <p><i>Per far comprendere la giusta posizione, è utile tenere la bici dell'allievo ferma per il manubrio e far inclinare la bici da un lato richiamando il corpo dall'altra (piegando il gomito esterno e portando il naso sulla verticale della manopola esterna): in pratica un surplace assistito, che se ben fatto non richiede fatica al docente per tenere in piedi bici e allievo e favorisce la capacità propriocettiva della posizione.</i></p> <p><i>Se l'allievo fatica a comprendere la posizione, conviene imporre un slalom con curve più strette, che richiedono un'esecuzione più lenta e completa.</i></p>

MC – T2		Precisione di guida
obiettivo della lezione	esercizio proposto, dettagli per la didattica	suggerimenti e note per il docente
Prendere confidenza con la conduzione del mezzo sui sentieri, con passaggi stretti e obbligati, imparare a conoscere l'ingombro della bici e il suo comportamento. Saper scegliere la linea ottimale per evitare gli ostacoli, guardando la strada avanti a sé per valutare in anticipo il tipo di terreno su cui si pedalerà.	<p><i>In campo scuola, piano e liscio.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Slalom stretto tra i birilli: fare le curve in modo da far capire che la ruota posteriore segue una traiettoria più stretta. • Mettere i birilli alti a coppie per creare un passaggio stretto obbligato, di larghezza minima da non cozzare con i pedali. Disporre più coppie di birilli o altri ostacoli in modo da creare un percorso obbligato a slalom. 	<p>Errori comuni: non applicare la corretta tecnica di sterzata a bassa velocità, fretta di agire sul manubrio chiudendo troppo la curva.</p>
Imparare a pedalare diritto.	<p><i>In campo scuola, piano e liscio.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Seguire una riga disegnata per terra (es. linea di un parcheggio). • Imbuto con i birilli con uscita stretta (restringere progressivamente l'imbuto, non si devono urtare i birilli). • Passaggio tra conetti bassi molto vicini (ca. 10 cm). • Passaggio obbligato su asse di equilibrio. 	<p>Errori comuni: ondeggiare con il manubrio, irrigidirsi, sollevare le spalle o non abbassarle abbastanza; cercare l'equilibrio con lo spostamento laterale del ginocchio o delle spalle.</p> <p><i>Richiamare l'importanza di abbassare le spalle per dare direzione alla bici già in fase di impostazione della traiettoria. Conviene guardare avanti, verso la fine dell'ostacolo e non concentrarsi sulla ruota anteriore: il corpo istintivamente si dirige là dove si rivolge lo sguardo.</i></p> <p><i>Dimostrare e far provare che in fuorisella (senza pedalare), è più facile seguire la direzione.</i></p>
Perfezionare le abilità di sterzata a bassa velocità, far acquisire agli allievi il senso dell'ingombro del proprio mezzo.	<p><i>Campo scuola con birilli.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Slalom stretto con passaggi obbligati, oppure con un ostacolo (pietra) a lato che imponga una traiettoria obbligata alle ruote. • Far passare le ruote in posti obbligati e acquisire il senso dell'ingombro della bici. • Ostacoli a raso (conetti) disposti a quinconce per mettere gli ostacoli tra le ruote: l'anteriore esegue lo slalom all'esterno dei conetti, la posteriore passa in mezzo con traiettoria quasi rettilinea. 	
Capire l'importanza della giusta conduzione su terreni smossi.	<p><i>In ambiente o campo scuola.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ripetere l'esercizio dei birilli (meglio portare i conetti, più pratici) lungo il bordo di una sterrata in modo da incontrare terreni diversi nello spazio di una stessa curva (ghiaia, erba, terra battuta, ecc.). • Far eseguire una curva completa su ghiaia o terreno smosso e cedevole. 	

MC – D Destrezza e coordinazione		
obiettivo della lezione	esercizio proposto, dettagli per la didattica	suggerimenti e note per il docente
Acquisire destrezza nella conduzione della bici con esercizi appositi.	<p><i>In campo scuola, terreno liscio.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pedalare con una mano sola, facendo un facile slalom, prendere e posare un testimone (es. una borraccia), passare sotto l'asticella bassa, lancio di una pallina in canestro in corsa. • Pedalare stando in piedi sui pedali (esercizio utile soprattutto per i bambini, che fanno più fatica a pedalare stando sollevati dalla sella); curare l'ondeggiamento della bici e non del corpo. • Viaggiare a coppie tenendosi per mano, anche facendo un facile slalom. 	

MC – T3 Tecnica di salita su sterrati		
obiettivo della lezione	esercizio proposto, dettagli per la didattica	suggerimenti e note per il docente
Imparare le varianti da applicare nella guida fuoristrada e su forti pendenze.	<p><i>In ambiente.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Su sterrato, pedalata in salita da seduti, curare la posizione dei gomiti (stretti e bassi). • Aumenta la pendenza: avanzare sulla punta della sella, le spalle si abbassano e seguono il ritmo della pedalata ("pedalata con la schiena"), contrastare l'impennata con la posizione delle spalle. 	
	<p><i>Su terreno inghiaiato o smosso.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pedalare in fuorisella senza spostare il corpo in avanti (posizione del fantino). • Far eseguire cambi di ritmo e di velocità, imparare ad alternare tratti in fuorisella a tratti seduti. • Affrontare un cambio di pendenza repentino (un terzino, la corda di un tornante, ecc.) molto breve (un paio di metri), curando il cambio di posizione. 	<p><i>Insistere sulla necessità di una pedalata morbida e "rotonda", evitare di far scivolare il posteriore (la "sgommata") adottando un giusto rapporto e imparando a "sentire" lo sforzo senza strappi.</i></p>
Capire l'importanza della traiettoria per affrontare le salite.	<p><i>In ambiente.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ripetere lo slalom in salita, con passaggi obbligati. Dimostrare che è più vantaggioso guidare la bici spostando opportunamente il peso del corpo che agire con violenza sullo sterzo, insistere sulla posizione delle spalle e dei gomiti. 	

MC – T5 Ripartenza in salita		
obiettivo della lezione	esercizio proposto, dettagli per la didattica	suggerimenti e note per il docente
<p>Saper ripartire in salita con il minimo sforzo e senza far scivolare la ruota posteriore.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Illustrare e far provare le diverse tecniche: <ul style="list-style-type: none"> ○ partenza normale da seduti; ○ partenza con spinta di braccia; ○ posizione in diagonale; ○ appoggio della ruota posteriore ad un ostacolo; ○ appoggio di una mano ad una sponda. 	<p>Errore comuni: alzarsi subito con le spalle, non mantenere la posizione, alzarsi subito dalla sella.</p> <p><i>Insistere sulla posizione abbassata delle spalle e gomiti stretti per contrastare l'impennata e la scelta del giusto rapporto per superare il punto morto ed evitare lo scivolamento della ruota posteriore.</i></p>

MC – T9 Fermarsi e ripartire in discesa		
obiettivo della lezione	esercizio proposto, dettagli per la didattica	suggerimenti e note per il docente
<p>Mettere gli allievi in condizione di potersi fermare in tutta sicurezza di fronte a qualunque ostacolo. Conoscere e familiarizzare con la giusta tecnica per fermarsi e scendere di bici evitando il ribaltamento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Richiamare la regola del baricentro: non si deve mai scendere in avanti. Ricordare anche che non si deve percorrere tratti con il tubo in mezzo alle gambe. <p><i>Su discesa stretta e liscia dapprima poco pendente.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Linea di frenata: posizionare un piccolo ostacolo (conetti) di fronte al quale fermarsi e scendere di lato, passando sempre con la gamba dietro la sella <p><i>Su pendio più ripido.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Discesa da dietro la sella, con appoggio del ventre sulla sella. • Eseguire la ripartenza, salendo da dietro la sella. 	<p>Errori comuni: smania di scendere dalla bici prima che essa sia completamente ferma, tendenza a portare il peso in avanti, non arrivare in corretta posizione di fuorisella.</p> <p><i>Per la sicurezza, due istruttori si pongono ai lati del punto di arresto e trattengono un'eventuale impuntamento in avanti dell'allievo (si passa il braccio sotto all'ascella infilandolo dalla parte del manubrio e si sostiene il corpo spingendolo all'indietro).</i></p> <p><i>Per la sicurezza, è importante insistere sulla corretta applicazione della tecnica: soprattutto i principianti scendono sempre davanti alla sella o comunque tendono a spostare il peso in avanti. Utile in questi casi consentire loro di provare la sensazione del ribaltamento (in condizioni di sicurezza, con gli istruttori pronti a trattenerli).</i></p>

MC – P1 Spinta e portata su terreni non ciclabili	
<i>obiettivo della lezione</i>	<i>esercizio proposto, dettagli per la didattica</i>
<p>Insegnare le tecniche di trasporto più agevoli e sicure per affrontare i tratti non ciclabili.</p>	<p><i>Sia in piano (campo scuola) che su di un tratto in forte pendenza.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Dimostrare e far eseguire le diverse tecniche. <p>SPINTA</p> <ul style="list-style-type: none"> • In piano, al fianco o con la bici impennata davanti a noi (per i passaggi più stretti). • In salita, con entrambe le mani sul manubrio, sollevandolo sugli ostacoli, oppure un mano sul manubrio e l'altra sulla sella, corpo tanto più indietro quanto più sale. • In discesa, entrambe le mani sul manubrio, corpo avanti rispetto alla sella, attenzione a non inchiodare o farsi spingere dalla bici. <p>PORTATA</p> <ul style="list-style-type: none"> • In piano e in discesa: come se fosse una cartella, con la punta della sella sulla spalla. • In salita: caricarla a dorso sullo zaino (dimostrare entrambe le soluzioni: appoggio della canna sullo zaino, con le ruote all'indietro; appoggio del tubo obliquo sullo zaino con le ruote in avanti) • Richiamare le regole di prudenza: <ul style="list-style-type: none"> ○ su percorso che taglia in modo esposto un pendio, portare la bici mantenendoci a monte di essa; ○ attenzione a non ferirsi cozzando i pedali contro le caviglie e le gambe; ○ tenere presente l'ingombro della bicicletta e lo sbilanciamento che la stessa comporta; ○ evitare di percorrere tratti a cavalcioni, con il tubo in mezzo alle gambe; ○ passaggi esposti: calarla a mano o farsi aiutare da un compagno, passandosi le biciclette, affrontando il passaggio con migliore libertà di movimenti.
<p>Acquisire destrezza per affrontare i tratti a piedi.</p>	<p><i>In campo scuola.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Scendere e risalire in corsa dalla bicicletta, senza fermarsi (a bassa velocità). • Slalom a piedi: disporre i birilli e fare lo slalom conducendo la bici a mano, prima con la bici a fianco e con entrambe le ruote a terra, poi con l'anteriore sollevato (bici impennata).

MODULO BC

- **Requisito di ingresso:** sufficiente padronanza dei fondamentali e delle tecniche indicati per i moduli TC e MC.
- **Obiettivo formativo:** buona conduzione e precisione di guida in passaggi obbligati, discreto equilibrio, capacità di superare ostacoli semplici in piano, in salita e in discesa, capacità di conduzione attiva, ricerca della massima aderenza in salita su terreno smosso.
- **Contenuti:**
 - Meccanica, modulo avanzato.
 - Fondamentali: conduzione attiva (F8), superamento di ostacoli (F7), equilibrio (surplace) (F6).
 - Tecniche di base: superamento ostacoli in piano salita e discesa (T4, T7), ripartenza in salita su ripido e smosso (T5), curve strette (T6, T8), scelta traiettorie (T10), discese a bassa velocità (perfezionamento in campo di F3+F4+F5), discese veloci su strada (T11) e superamento di ostacoli su strade veloci (T12).
- **Logistica consigliata** in campo scuola: sequenza di dossi, bascula, pedana, piano inclinato, asse di equilibrio, birilli, conetti, asse trasversale, ostacolo verticale; in campo: sentieri BC con ostacoli semplici, terreno smosso, tratti ripidi. Utile una scalinata a pedate larghe (superiore al passo della bici) e alzate basse.

INDICE DELLE SCHEDE:

BC-M	Meccanica modulo avanzato
BC-F6	Equilibrio
BC-F7	Superamento di ostacoli
BC-F8	Conduzione attiva
BC-T3	Progressione in salita (perfezionamento)
BC-T4	Superamento di ostacoli in salita
BC-T5	Ripartenza in salita (su ripido e smosso)
BC-T6	Curve strette in salita
BC-T7	Ostacoli elementari in discesa
BC-T8	Curve strette in discesa
BC-PERF	Perfezionamento della tecnica
BC-T11	Discese veloci su strada (perfezionamento)
BC-T12	Superamento di ostacoli in velocità (facoltativo)

BC – M Meccanica modulo avanzato		
obiettivo della lezione	esercizio proposto, dettagli per la didattica	suggerimenti e note per il docente
<p>Affrontare con preparazione e serenità gli inconvenienti meccanici più gravi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Centratrice della ruota, rottura e/o sostituzione del raggio. • Come gestire un taglio al copertone. • Serraggio serie sterzo, cenno alla regolazione dei mozzi. • Cambio filo freno e filo deragliatore (ant. e post.). • Sostituzione pattini/pastiglie freni. • Regolazione pressione ammortizzatori (SAG). 	

BC – F6 Equilibrio		
obiettivo della lezione	esercizio proposto, dettagli per la didattica	suggerimenti e note per il docente
<p>Far comprendere agli allievi il concetto di guida a bassa velocità.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Richiamo teorico: staccare la ruota anteriore dalla bici e dimostrare la differenza tra guida veloce e guida a bassa velocità (principio della conservazione del moto angolare): la ruota si mantiene in piedi da sola fintanto che ha velocità (inerzia giroscopica), poi tende a cadere. 	<p>Utile far notare agli allievi che non c'è alcun merito da parte del ciclista nel tenere in piedi una ruota che gira veloce: anzi, è la bici stessa che si mantiene in piedi da sola. L'equilibrio richiesto in questo fondamentale è quello che serve a tenere in piedi la bici a bassa velocità, ossia inferiore a quella che manterrebbe la bici in piedi da sola.</p>
<p>Acquisire la tecnica del surplace.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Esercizio del surplace, inizialmente non è indispensabile tenere la posizione per lungo tempo, bastano pochi secondi. • Migliorare l'equilibrio: far effettuare il surplace "statico" contro un muro o muretto (o apposito attrezzo di campo scuola – "ostacolo verticale") 	<p>Per far comprendere la giusta posizione, è utile tenere la bici dell'allievo ferma per il manubrio e far inclinare la bici da un lato richiamando il corpo dall'altra (piegando il gomito esterno e portando il naso sulla verticale della manopola esterna): in pratica un surplace assistito, che se ben fatto non chiede fatica al docente per tenere in piedi bici e allievo e favorisce la capacità propriocettiva della posizione.</p>
<p>Imparare il surplace dinamico: equilibrio in movimento.</p> <p>Saper gestire la bici a velocità estremamente bassa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • L'esercizio del surplace diventa dinamico, il corpo si muove alla ricerca dell'equilibrio, in caso di perdita di equilibrio è importante non mettere il piede a terra ma avanzare di quel poco che serve a riprendere la posizione di equilibrio. • Ripetere l'esercizio con una progressione di difficoltà: seduti, in fuorisella, in salita, in discesa. • Perfezionare il "surplace dinamico" effettuando una inversione di marcia con la curva più stretta possibile, girare attorno ad un birillo, con il manubrio quasi allineato al telaio (ricordare i fondamentali della sterzata a bassa velocità). <p><i>In campo scuola:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gioco della "tonnara": disegnare un grande cerchio con i birilli, tutti gli allievi dentro al cerchio, muovendosi alla rinfusa, ostacolarsi a vicenda: chi mette il piede a terra o esce dal cerchio è eliminato. • Gara di equilibrio: trovare una zona in leggera discesa e far posizionare gli allievi lungo di essa e determinare una linea ideale di "fine percorso", vince chi rimane entro la linea di "fine percorso" per ultimo su tutti essendo rimasto sempre in surplace ("gara a chi arriva ultimo"). 	<p>Errori comuni: mettere subito il piede a terra quando si sente la perdita di equilibrio invece di avanzare di quel poco che serve a riprendere la posizione; irrigidirsi con le braccia.</p>

BC – F7 Superamento di ostacoli		
obiettivo della lezione	esercizio proposto, dettagli per la didattica	suggerimenti e note per il docente
<p>Imparare a superare un ostacolo sollevando la ruota anteriore, acquisire padronanza con la tecnica dell'impennata prendendo confidenza con i giusti tempi e le relative misure, coordinando bene i movimenti.</p>	<p><i>Campo scuola, su gradino semplice, fondo liscio e compatto (es. su asfalto: marcia-piede, piano inclinato, pedana).</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • “Anatomia del gesto”: illustrare e dimostrare la successione delle diverse azioni, che dovranno essere eseguite in maniera concatenata e coordinata. • Iniziare con un gradino basso (pedana larga, piano inclinato al contrario) da superare in impennata ma tale da poter essere salito con la ruota posteriore senza colpo di reni. 	<p>Errori comuni: mancanza di coordinazione tra colpo di pedale e trazione delle braccia, busto troppo rigido, errata valutazione della distanza di stacco, in genere arrivano non in fuorisella ma pedalando.</p> <p><i>Può essere utile tenere l'allievo fermo ponendosi di lato (braccio sotto l'ascella) e fargli provare l'impennata, coordinando il colpo di pedale con la trazione di braccia: se sa di non cadere, l'allievo è più propenso a provare</i></p>
<p>Imparare la tecnica e acquisire padronanza con il colpo di reni.</p>	<p><i>Campo scuola, su terreno liscio e in piano.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Dimostrare e far provare ad alleggerire la ruota posteriore portando avanti il peso e facendo un saltino appoggiati al manubrio (colpo di reni) e a sollevare il posteriore arpionando il pedale. 	<p>Errori comuni: confondere il colpo di reni con l'impuntamento; pretendere di sollevare il posteriore pedalando.</p> <p><i>L'esercizio può essere proposto da fermi (in surplace) per i più bravi, altrimenti è meglio in movimento a velocità molto bassa. Attenzione a che vi sia movimento di corpo (azione delle gambe e dei piedi) e non solo impuntamento con freno anteriore e semplice spostamento in avanti del peso. All'inizio, conviene comunque aiutarsi con il freno anteriore per favorire l'azione e capire il comportamento della bici</i></p>
<p>Coordinare e dare continuità alla sequenza di gesti necessari per superare completamente un ostacolo (“bunny-hop in due tempi”).</p>	<p><i>Campo scuola, su terreno liscio e in piano.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Passare ad un gradino più alto (pedana alta, piano inclinato dal lato del gradino), che imponga di fare anche il colpo di reni: eseguire l'impennata, portarsi avanti con il peso e salire con la ruota posteriore. • Ripetere l'esercizio con un ostacolo in positivo (ramo, tronco, trave di equilibrio trasversale) o in negativo (solco, ad esempio tra due tavolati). 	<p><i>Il dimostratore dovrebbe salire sull'ostacolo con la ruota anteriore e fermarsi un attimo in surplace, per illustrare la corretta posizione avanzata, quindi eseguire il colpo di reni dimostrando l'efficacia del gesto (si sale senza pedalare, solo con lo spostamento del corpo). Curare l'azione coordinata tra freno e spostamento del corpo.</i></p> <p>Errori comuni: continuare a pedalare invece di avanzare con il solo spostamento del corpo in avanti, non conservare la posizione di fuorisella, mancanza di coordinazione.</p> <p><i>Per favorire l'apprendimento propriocettivo, due istruttori ai lati tengono l'allievo fermo con la ruota anteriore già sul gradino: facendo il balzo in avanti lasciando al contempo il freno anteriore, l'allievo impara il colpo di reni senza rischiare di cadere.</i></p>
<p>Prendere maggior confidenza con il gesto tecnico e alzare maggiormente le ruote: imparare ad affrontare ostacoli potenzialmente pericolosi, senza toccarli con le ruote.</p>	<p><i>Campo scuola.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ripetere gli esercizi di cui sopra con ostacoli di maggiori dimensioni, cercando di non toccare il dente del gradino (o l'ostacolo) con le ruote. • Ripetere gli esercizi sugli stessi ostacoli di cui sopra, con angoli di incidenza via via minori. 	<p><i>Per la sicurezza, gli istruttori si dispongono ai lati dell'ostacolo per contrastare eventuali cadute da sbilanciamento.</i></p>

BC – F8 Conduzione attiva		
obiettivo della lezione	esercizio proposto, dettagli per la didattica	suggerimenti e note per il docente
<p>Acquisire padronanza con l'equilibrio longitudinale, cambiando posizione rapidamente ma con la necessaria fluidità.</p>	<p><i>Campo scuola: sequenza di dossi.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Superare una sequenza di dossi, dapprima solo in fuorisella senza pedalare (sequenza tipo "pump-track"), in seguito provare anche con piccoli colpi di pedale (attenzione all'ingombro). 	<p>Errori comuni: rigidità degli arti, spalle sempre alla stessa distanza dal manubrio, ci si lascia "portare" dalla bici, fuorisella errato, mancanza di coordinazione.</p> <p><i>Richiamare la corretta velocità di esecuzione, curare molto la posizione avanzata in fase di salita e arretrata in fase di discesa. Soprattutto sulla sequenza di dossi, è necessario che le braccia spingano e richiamino il manubrio, mentre le spalle tracciano una ideale linea retta: è la bici che si muove assecondando le asperità accompagnata dal movimento degli arti. Curare l'esatta posizione del fuorisella.</i></p>
	<p><i>Campo scuola: bascula.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Superare una bascula: cercare di accompagnare il basculamento, riducendo al minimo il rumore dell'asse che si appoggia sul terreno in fase di discesa, coordinare il cambio di posizione per uscire in fuorisella, curare la velocità di ingresso. Insistere sulla necessità di "allontanare" da sé il manubrio quando la bascula sta cadendo, per mettersi immediatamente in posizione arretrata di fuorisella. 	<p>Errori comuni: errata velocità di ingresso, rigidità degli arti, continuare a pedalare anche in fase di basculamento (senza spostarsi in fuorisella), ingresso con spalle alte (con rischio di uscita laterale dalla bascula).</p> <p><i>Posizionare due istruttori (o aiuto) ai lati della bascula per trattenere eventuali cadute.</i></p> <p><i>Se le spalle in ingresso sono troppo alte, non c'è spazio per assecondare il bascula mento: il ciclista subisce l'ostacolo e perde la traiettoria.</i></p>
<p>Migliorare destrezza e coordinazione nella conduzione della bici e nozione del proprio ingombro.</p>	<p><i>Campo scuola.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Asta trasversale bassa da sotto-passare, sia abbassando le spalle, sia posizionandosi lateralmente alla bici. Esercizi in spazi ristretti (cerchio o quadrato), con una mano sola, passaggio di testimone o lancio di pallina a coppie, mettere gli ostacoli tra le ruote. 	
<p>Affrontare un percorso vario che richieda l'applicazione in stretta successione di tutti i fondamentali, per acquisire padronanza del mezzo e fluidità del gesto.</p>	<p><i>Campo scuola.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Bascula, slalom stretto tra birilli, percorso obbligato, percorso con saliscendi ravvicinati (sequenza di dossi) e curve strette. Percorso a gimcana con tutte le difficoltà tecniche e gli ostacoli del campo scuola. 	
<p>Imparare le migliori regolazioni per favorire la conduzione attiva.</p>	<p><i>In ambiente.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Descrivere le principali regolazioni degli ammortizzatori, pressione delle ruote, posizione di sella ecc. per favorire equilibrio, aderenza, grip e conducibilità sia in salita che in discesa. Se possibile, far provare le diverse soluzioni. 	

BC – T3 Progressione in salita (perfezionamento)		
<i>obiettivo della lezione</i>	<i>esercizio proposto, dettagli per la didattica</i>	<i>suggerimenti e note per il docente</i>
<p>Conoscere ed applicare la tecnica della trazione dinamica.</p>	<p><i>Su strada in salita, pendenza discreta o elevata, condizioni di scarsa aderenza.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Dimostrare e far eseguire la trazione dinamica (si tira energicamente il manubrio verso il petto e nel contempo si abbassa il busto verso il manubrio mentre si imprime un'energica spinta sui pedali, sfruttando l'effetto leva della bicicletta). 	<p>Errori comuni: mancanza di coordinazione, posizione troppo alta di spalle o bacino troppo avanzato.</p>

BC – T4 Superamento di ostacoli in salita		
<i>obiettivo della lezione</i>	<i>esercizio proposto, dettagli per la didattica</i>	<i>suggerimenti e note per il docente</i>
<p>Imparare a dare continuità all'azione in salita superando gli ostacoli.</p>	<p><i>Su strada in salita.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Prima un gradino, poi un ostacolo. • Ripetere l'esercizio con ostacoli di maggiori dimensioni. • Ripetere l'esercizio su sentiero. • Se possibile, fare l'esercizio su di una scalinata (pedate lunghe e alzate basse). Curare il colpo di reni, non serve pedalare per sollevare il posteriore. • Dove possibile, far eseguire l'esercizio con gli ammortizzatori bloccati, quindi a diverse regolazioni del ritorno, per stimolare il movimento degli arti e acquisire capacità propriocettiva del mezzo. 	<p>Errore comune: pretendere di salire pedalando senza spostamento in avanti del peso e affidarsi solo all'azione degli ammortizzatori.</p>

BC – T5 Ripartenza in salita (su ripido e smosso)		
<i>obiettivo della lezione</i>	<i>esercizio proposto, dettagli per la didattica</i>	<i>suggerimenti e note per il docente</i>
<p>Imparare la tecnica in aderenza per le ripartenze su sentieri, in tracciati stretti ed obbligati, quando non vi è alternativa alla ripartenza lungo la massima pendenza e/o se il fondo è sconnesso o accidentato.</p>	<p><i>Su terreno ripido e liscio.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Dimostrare e far provare la ripartenza in aderenza, poi ripetere lungo un percorso stretto e obbligato. 	<p>Errore comune: perdere subito la posizione alzandosi di spalle o allargando i gomiti.</p> <p><i>Insistere sulla corretta posizione di partenza e soprattutto sulla necessità di mantenerla per le prime pedalate.</i></p>

BC – T6 Curve strette in salita		
<i>obiettivo della lezione</i>	<i>esercizio proposto, dettagli per la didattica</i>	<i>suggerimenti e note per il docente</i>
<p>Imparare ad affrontare curve strette e/o tornantini lungo una salita.</p>	<p><i>Lungo una sterrata sufficientemente ampia e in forte salita.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Posizionare i birilli su entrambi i lati ed eseguire uno slalom molto largo. • Distanza dei birilli tale da costringere ad interrompere la pedalata e ad applicare la tecnica della "ripresa della pedalata" per avere sempre il pedale interno alto al centro della curva (e inclinare la bici all'interno). • Se possibile, ripetere l'esercizio su sentiero affrontando un tornante naturale. 	<p>Errori comuni: non restare bassi di spalle, non piegare in basso il gomito esterno, stringere troppo la curva con l'anteriore.</p> <p><i>Per la sicurezza, un docente si pone in centro curva lato valle per trattenere un'eventuale caduta dell'allievo.</i></p> <p>Errori comuni: cozzare il pedale contro l'ostacolo, mancare di coordinazione nella spinta del piede esterno, mantenere il pedale interno basso a centro curva</p> <p><i>Far eseguire un facile slalom in leggera salita curando la ripresa del pedale e facendo applicare la tecnica della sterzata base, dando continuità all'azione</i></p>

BC – T7 Ostacoli elementari in discesa		
obiettivo della lezione	esercizio proposto, dettagli per la didattica	suggerimenti e note per il docente
<p>Acquisire la tecnica di discesa in presenza di ostacoli elementari.</p>	<p><i>In ambiente, su strada o sentiero largo, in discesa.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Superamento di un gradino semplice, poi un ostacolo (tipo radice, solco, traversa). • Ripetere l'esercizio con ostacoli di maggiori dimensioni, ripetere l'esercizio su sentiero. • Dove possibile, far eseguire l'esercizio con gli ammortizzatori bloccati, quindi a diverse regolazioni del ritorno, per stimolare il movimento degli arti e acquisire capacità propriocettiva del mezzo. 	<p>Errori comuni: posizione di fuorisella non corretta, rimanere rigidi con le gambe, poco controllo della velocità (troppo veloci, ci si lascia portare dalla bici); irrigidirsi con le braccia, impuntamento per posizione troppo avanzata o troppo arretrata (se troppo arretrata si nota anche un movimento a zig-zag dell'anteriore).</p> <p><i>Curare la posizione di fuorisella e la postura delle braccia, a pantografo con gomiti in avanti, insistere sull'azione ammortizzante degli arti; le braccia devono caricare adeguatamente l'anteriore per dare conduzione alla ruota.</i></p>

BC – T8 Curve strette in discesa		
obiettivo della lezione	esercizio proposto, dettagli per la didattica	suggerimenti e note per il docente
<p>Acquisire la tecnica per affrontare e superare i tornantini su sentiero.</p>	<p><i>Su fondo liscio.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Curva a piedi paralleli, inclinare la bici all'interno e spostare le spalle all'esterno. • Ripetere con raggio più stretto e spostando in fuori spalle ed anche. • Solo su terreno liscio: ripetere con raggio più stretto, abbassando il piede esterno per favorire l'inclinazione della bici e arretrando sulla sella. Utile talora appoggiare la coscia interna sulla sella, richiamando il corpo all'esterno. 	<p>Errori comuni: impuntamento dell'anteriore (posizione troppo avanzata), inclinare all'esterno la bici, insistere con la frenata dell'anteriore togliendo fluidità alla manovra.</p> <p><i>Per la sicurezza, un docente si pone a valle per trattenere un'eventuale impuntamento in avanti dell'allievo.</i></p> <p><i>Nota: in presenza di ostacoli o grossi ciottoli, la curva va sempre affrontata in fuorisella (a pedivelle parallele). Idem a bassa velocità. Solo con sufficiente velocità e continuità di conduzione è preferibile la tecnica del piede interno alto.</i></p>

BC – PERF		Perfezionamento della tecnica
obiettivo della lezione	esercizio proposto, dettagli per la didattica	suggerimenti e note
F3 - Acquisire la capacità di correggere una frenata errata.	<p><i>Su terreno liscio e compatto, in piano:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • dimostrare e far eseguire l'impuntamento anteriore e l'immediato recupero rilasciando il freno anteriore. <p><i>Su ghiaia o terreno smosso, in curva:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • breve frenata sia con il freno anteriore che con il posteriore, fino a provocare un accenno di slittamento e l'immediato recupero rilasciando il freno corrispondente. <p><i>In discesa, su di un gradino (utile una scalinata a pedate lunghe):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • far capire l'importanza di alleggerire il freno quando la ruota si trova sul dente per non farla scivolare <p><i>Frenata di emergenza sul ripido:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • per aumentare il grip del posteriore e accorciare lo spazio di frenata, abbassare i talloni mentre il corpo arretra e le spalle si alzano. 	<p>Errori comuni: irrigidirsi e subire il terreno, "farsi portare" dalla bici invece di dominarla.</p> <p><i>Questi esercizi vanno proposti solo se l'allievo ha già sufficiente padronanza della tecnica</i></p>
F4 + T2 + T10 - Saper scegliere la giusta traiettoria, capire l'importanza della ruota giusta a seconda del terreno, imparare a condurla nel passaggio scelto tenendo conto delle condizioni di aderenza e dell'ingombro del mezzo.	<p><i>Campo scuola:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • slalom stretto tra birilli, percorso obbligato in spazi ristretti, trave di equilibrio. <p><i>Su sentiero facile in salita e in discesa:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • passaggio obbligato: avvicinarsi all'ostacolo, fermarsi un attimo in surplace, ripartire; • spiegare e dimostrare che in salita è importante ragionare sulla traiettoria della ruota posteriore e in discesa su quella anteriore. 	
T2 + T10 - Imparare a scegliere ed applicare la giusta traiettoria in salita.	<ul style="list-style-type: none"> • Affrontare un percorso in salita con passaggi obbligati. 	
T2 -+ T10 - Imparare a scegliere ed applicare la giusta traiettoria in discesa.	<ul style="list-style-type: none"> • Affrontare un percorso in discesa con passaggi obbligati. • Acquisire sufficiente esperienza per destreggiarsi su discese BC. • Cercare un tratto di mulattiera o sentiero non molto stretto con ostacoli elementari e provare. Gli allievi devono imparare a leggere il terreno. 	

BC – T11 Discese veloci su strada (perfezionamento)		
obiettivo della lezione	esercizio proposto, dettagli per la didattica	suggerimenti e note per il docente
<p>Imparare ad affrontare con la massima sicurezza e padronanza del mezzo le discese veloci su strada, con la giusta posizione di equilibrio, per garantire la massima aderenza delle ruote in curva.</p>	<p><i>In ambiente, lungo una sterrata sconnessa e/o irregolare in discesa.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Aiutare a capire l'importanza dell'attrito tra ruota anteriore e terreno. • Ricordare i pericoli e gli aspetti etici negativi di una discesa affrontata in velocità. • Acquisire velocità e curare sia la posizione che l'azione ammortizzante degli arti. • Su rettilineo, posizione di fuorisella: insistere sul caricamento della forcella e sulla azione dinamica degli arti, che devono accompagnare la bici sulle asperità mentre la testa e le spalle seguono una ideale linea retta; braccia a pantografo (gomiti larghi in avanti), ginocchia leggermente aperte per favorire l'azione ammortizzante delle gambe. • Richiamare la tecnica della curva veloce: impostazione, esecuzione, uscita con movimenti fluidi e continui. • Per garantire il maggior grip possibile sui tasselli delle gomme, in generale (quindi un po' su tutti i terreni, anche scivolosi), la percorrenza di una curva deve avvenire con pedale interno alto, il piede esterno che "schiaccia" verso il basso il pedale e il biker che si pone con il corpo all'esterno della bici, creando una "V" tra bici e ciclista (a quel punto, se tutto è eseguito a regola, il braccio interno è automaticamente più allungato rispetto a quello esterno). 	<p>Errori comuni: farsi portare dalla bici, irrigidirsi, tenere le spalle alte in curva, reagire a scatti.</p> <p><i>Evitare curve con fondo scivoloso, cercare un tratto con sufficiente via di fuga in caso di errore. Iniziare a velocità contenuta.</i></p>

BC – T12 Superamento di ostacoli in velocità (facoltativo)		
obiettivo della lezione	esercizio proposto, dettagli per la didattica	suggerimenti e note per il docente
<p>Affrontare con sicurezza e padronanza le discese veloci, superando nel modo migliore gli ostacoli.</p> <p>a) Superamento di gradino.</p>	<p><i>In campo scuola, se possibile su percorso liscio in piano.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Richiamare le regole di prudenza ai fini ambientali e di sicurezza. Illustrare gli aspetti teorici del salto. 	<p><i>Esercizi riservati ad allievi con buona padronanza della bici, coordinazione ed equilibrio</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> Discesa da gradino con salto (utile il piano inclinato in campo scuola), curare l'atterraggio con appoggio simultaneo delle ruote. 	<p>Errore comune: rimanere rigidi.</p>
<p>b) Superamento di ostacolo in positivo o in negativo (solco).</p>	<ul style="list-style-type: none"> Dalla posizione di surplace, provare a staccare entrambe le ruote da terra, esasperare lo schiacciamento degli arti (gambe e braccia contemporaneamente) e repentina distensione, come per fare un salto da fermi. In velocità, eseguire il salto su percorso liscio e con ostacolo immaginario (a raso, ad es. un conetto basso), curando lo stacco contemporaneo di entrambe le ruote e l'atterraggio con entrambe le ruote contemporaneamente; ripetere l'esercizio cercando di aumentare l'altezza di volo. Provare il bunny-hop: stacco prima dell'anteriore, in volo si solleva la posteriore, poi atterraggio prima con l'anteriore. Ripetere gli esercizi scavalcando un ostacolo vero (una scopa flessibile sarebbe ottima); 	<p>Errori comuni: mancanza di coordinazione, errata scelta del punto di stacco, fare il movimento solo con le braccia senza sollevare la ruota posteriore.</p> <p><i>Per alzare entrambe le ruote in velocità è necessario prima precaricarle con azione ammortizzante degli arti.</i></p> <p><i>Utilizzare un asse, la trave di equilibrio trasversale o un solco solo se gli allievi sono già in grado di saltare con sicurezza.</i></p>

Nota: queste tecniche richiedono velocità di esecuzione, per questo si considerano facoltative. Nel cicloescursionismo copiamo gli ostacoli con la guida condotta a bassa velocità. L'accompagnatore-docente non deve insegnare le tecniche proprie del downhill, freeride, enduro ecc.: si tratta solo di saper superare in sicurezza lungo una discesa veloce su strada un piccolo ostacolo: un solco, la canaletta di scolo, un grosso ramo che, se impattati in velocità, rischiano di sbilanciare e provocare cadute.

MODULO OC

- **Requisito di ingresso:** padronanza di tutti i fondamentali e delle tecniche indicati per i moduli TC, MC e BC.
- **Obiettivo formativo:** saper applicare diverse tecniche in contemporanea, ottimo equilibrio, massima sensibilità, grande capacità di conduzione attiva, poiché gli ostacoli non sono semplici ma compositi.
- **Contenuti:**
 - Fondamentali: nessuno in più dei livelli precedenti, ma tutti devono essere ampiamente assimilati e applicati con naturalezza.
 - Tecnica di base: perfezionamento di tutte le tecniche, in particolare di equilibrio, precisione di guida, massima sensibilità nell'uso del freno, conduzione attiva.
- **Logistica consigliata:** campo scuola con pedana, piano inclinato, trave di equilibrio, conetti, birilli; ostacoli compositi e in rapida successione; percorso in ambiente con terreno ripido, terreno smosso a grossi ciottoli, ostacoli compositi e ravvicinati, tornantini; utili le scalinate, sia a pedate larghe da farsi in salita sia a pedate strette (minore del passo della bici) e ripida per la discesa. Importanti le escursioni in ambiente.

INDICE DELLE SCHEDE:

OC-F	Perfezionamento dei fondamentali
OC-TS	Tecniche di salita
OC-TD	Tecniche di discesa
OC-GC	Guida condotta e pulita

OC – F Perfezionamento dei fondamentali		
obiettivo della lezione	esercizio proposto, dettagli per la didattica	suggerimenti e note per il docente
Migliorare le capacità di equilibrio, iniziare a combinare due difficoltà contemporaneamente.	<i>Campo scuola:</i> impennata e successivo surplace con ruote su piani diversi (gradino, pedana); ripetere sia salendo che scendendo dal gradino, se possibile su gradini via via più alti.	<p><i>Ricordare agli allievi che anche la tecnica va allenata, così come si fa per le capacità atletiche: questo è fondamentale soprattutto per affrontare gli OC. Per questo, è opportuno un ripasso, in campo scuola e in ambiente, di tutti i fondamentali, che devono essere eseguiti con naturalezza.</i></p> <p>Errori comuni: irrigidirsi, portare il peso in avanti, non controllare la velocità e farsi “portare” dalla bici.</p> <p><i>La posizione fondamentale di equilibrio è il fuorisella: se questo fondamentale non è correttamente eseguito difficilmente l’allievo riesce a superare gli ostacoli OC anche in campo scuola. Per l’azione dinamica a bassa velocità si ricorre essenzialmente agli spostamenti di peso, con azione coordinata dei freni e con l’ausilio di piccoli colpi di pedale, che non facciano perdere il fuorisella, il tutto con un rapporto adeguato, sufficientemente agile.</i></p>
Migliorare la precisione di guida, abbinata all’equilibrio.	<i>Campo scuola:</i> trave di equilibrio rialzata, da salire con gradino e da percorrere per l’intera lunghezza. <i>In ambiente:</i> tratto di sentiero abbastanza ripido, in discesa, individuare o creare un passaggio obbligato per la ruota anteriore (max 10 cm).	
Migliorare le capacità di conduzione attiva e di precisione di guida in presenza di una successione ravvicinata di ostacoli.	<i>Campo scuola, in piano:</i> sequenza di ostacoli ravvicinati (pedana, trave, tronchetto, ecc.) che richiedano una successione di impennate e di colpi di reni. La distanza deve essere sia inferiore al passo tra le ruote che pari ad esso, per costringere ad un’azione contemporanea su entrambe le ruote. Insistere sulla guida con spostamenti del corpo, pensare che ogni ostacolo va affrontato in vista del successivo, imparare a leggere il terreno.	
Migliorare l’uso del freno abbinato all’equilibrio.	<i>In ambiente, tratto di sentiero ripido:</i> in discesa, fermarsi sulla massima pendenza senza inchiodare, restare qualche secondo in equilibrio, avanzare di qualche metro e ripetere l’esercizio. <i>Un gradino lungo il sentiero:</i> fermarsi in surplace prima del gradino, poi scendere con la ruota anteriore e fermarsi in surplace prima di far scendere la posteriore.	

OC – TS Tecniche di salita		
obiettivo della lezione	esercizio proposto, dettagli per la didattica	suggerimenti e note per il docente
Imparare ad affrontare una successione di ostacoli in piano e in salita mediante una conduzione attiva e dinamica.	<i>Su strada in salita,</i> posizionare una sequenza di gradini, piccoli tronchi, conetti, che impongano una traiettoria obbligata. Se possibile, superare in salita un scalinata con pedate sufficientemente lunghe.	
Imparare a superare una curva in salita con gradino.	Salita su strada con slalom tra conetti e ostacoli, salita a slalom su scalinata con pedate lunghe.	

OC – TD		Tecniche di discesa
obiettivo della lezione	esercizio proposto, dettagli per la didattica	suggerimenti e note per il docente
Imparare ad affrontare e superare una successione ravvicinata di ostacoli, perfezionando l'uso sapiente dei freni.	<p><i>Scalinata, prima con pedate non troppo lunghe e alzate basse, poi con difficoltà via via crescenti.</i></p> <p>Curare sia l'uso sapiente dei freni che l'azione ammortizzante degli arti, curare che la traiettoria intercetti trasversalmente l'ostacolo.</p>	<p>Errore comune: mantenere una frenata costante con conseguente scivolamento della ruota sul dente del gradino e andatura a scatti.</p>
Perfezionare le capacità di conduzione in presenza di ostacoli compositi.	<p><i>Campo scuola:</i> slalom tra i birilli stretti con ostacoli di vario tipo lungo la traiettoria obbligata.</p>	
Acquisire la tecnica per affrontare un tornante in discesa con ostacolo.	<p><i>Discesa su scalinata larga con slalom tra i birilli.</i> Ricordare di intercettare i gradini con ruota perpendicolare, attenzione a non accelerare con il manubrio troppo sterzato.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facoltativo: spiegare e provare il nose-press (curva a compasso) 	<p>Errori comuni: non piegare abbastanza il gomito esterno, portarsi avanti con il peso, impuntarsi e scendere davanti alla sella.</p> <p><i>Nota: il nose-press è tecnica trialistica, un tornante stretto in genere si supera in aderenza anche senza nose-press. Poi è solo questione di eleganza: chi non è capace smonta di bici o mette il piede a terra, gira e poi riparte (evitare il tecnicismo).</i></p> <p><i>In presenza di ostacoli è importante mantenere sempre i pedali paralleli, per evitare di cozzare contro l'ostacolo e per garantire il massimo equilibrio</i></p>
Acquisire la capacità di affrontare e superare una contropendenza in discesa.	<p><i>In discesa,</i> porre due ostacoli tali da richiedere un'energica impennata per il superamento del secondo.</p> <p><i>Lungo una scalinata,</i> porre ulteriori ostacoli (un ramo, una pietra) da scavalcare con impennata in contropendenza. Disporre sempre istruttori ai lati per prevenire cadute.</p>	<p>Errori comuni: irrigidire le braccia o non allargare a sufficienza i gomiti (il che impedisce alla ruota di superare l'ostacolo e provoca l'impuntamento); non caricare a sufficienza l'anteriore (talora per eccessivo arretramento) e non riuscire a guidare con precisione (si nota lo sbandamento dell'anteriore o un tremore di braccia).</p>
Imparare ad affrontare e superare un fondo smosso ed incoerente: acquisire la tecnica del "galleggiamento".	<p><i>Discesa lungo un sentiero con grossi ciottoli smossi.</i></p> <p>Curare l'azione ammortizzante degli arti (soprattutto delle braccia) per evitare impuntamenti dell'anteriore e il corretto arretramento del peso.</p>	<p>Errori comuni: irrigidirsi, portare il peso in avanti, non caricare abbastanza l'anteriore con conseguente difficoltà di conduzione o viceversa caricare troppo la ruota senza accompagnarla nel galleggiamento.</p>

OC – GC		Guida condotta e pulita
obiettivo della lezione	esercizio proposto, dettagli per la didattica	suggerimenti e note per il docente
Perfezionamento in campo.	<p><i>Lungo un sentiero OC.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Creare delle stazioni su una sequenza ravvicinata di ostacoli: gli allievi provano gli ostacoli curando la traiettoria, l'uso dei freni, la conduzione attiva. 	<p>Errori comuni: dimenticarsi i fondamentali, irrigidirsi, portare il peso in avanti, non controllare la velocità e farsi "portare" dalla bici, affrontare un ostacolo senza pensare al successivo; portare il peso troppo indietro, non caricare a sufficienza l'anteriore (talora per eccessivo arretramento) e non riuscire a guidare con precisione (si nota lo sbandamento dell'anteriore o un tremore di braccia).</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • La discesa deve essere fluida, con accorta modulazione della frenata; in caso di scivolamento di una ruota si allenta il freno che la governa per riprenderlo non appena recuperato l'equilibrio. • Curare la guida con gli spostamenti di peso, che evitano di far perdere la posizione di fuorisella (pedivelle orizzontali), e il ricorso sistematico a brevi surplace per ristabilire la posizione o permettere di scegliere la giusta traiettoria. 	<p>Errori comuni: irrigidimento delle dita sulle leve dei freni, progressione a scatti, tendenza a perdere la posizione di fuorisella e a mettere subito il piede a terra alla minima incertezza.</p> <p><i>Per la sicurezza, due o più istruttori si posizionano a valle e sui lati per impedire eventuali cadute (si infila il braccio sotto al braccio del ciclista, entrando dal davanti e passando la mano sotto all'ascella).</i></p> <p><i>Per migliorare l'equilibrio in fuorisella, è utile mantenere le ginocchia un poco aperte e controllare la propria posizione con la sensazione tattile della parte posteriore della sella nell'interno cosce.</i></p>
Acquisire sufficiente esperienza per destreggiarsi su discese OC, in vista di una conduzione fluida e pulita.	<p><i>In ambiente, discesa continua su percorso OC.</i></p> <p>Se possibile, un docente per ogni allievo: prima il docente davanti, poi dietro. Insistere sulla scelta della traiettoria e sul surplace per ragionare in funzione del passaggio successivo, attenzione all'uso "sapiante" dei freni e alla conduzione attiva (azione ammortizzante degli arti).</p> <p>Nel tecnico lento è fondamentale mantenere una dinamicità di tutto il corpo che permette il superamento di ostacoli in sicurezza:</p> <ul style="list-style-type: none"> • in discesa, un eccessivo arretramento dietro la sella e conseguente abbassamento del bacino pregiudicano la dinamicità e irrigidiscono il biker; • in salita in presenza di fondo particolarmente sconnesso (vedi pietre fisse e smosso) occorre guidare la mtb con tutto il corpo e allo stesso tempo mantenere una ottima respirazione. 	

EDUCAZIONE STRADALE E ANDATURA IN GRUPPO

Attività trasversale, da effettuarsi possibilmente all'inizio del corso e da richiamare ogni qualvolta si esce su strada; propedeutica alla partecipazione degli allievi alle cicloescursioni sociali.

EDU1 Introduzione		
obiettivo della lezione	esercizio proposto, dettagli per la didattica	suggerimenti e note per il docente
<p>Affrontare in sicurezza il traffico stradale, sia da soli che in gruppo.</p>	<p><i>Nota: tutti gli esercizi, soprattutto quelli riportati nelle schede successive, possono essere eseguiti inizialmente con simulazioni in campo scuola. Quindi è opportuno applicarli in ambiente, prima preferibilmente lungo una strada poco o nulla trafficata o su pista ciclabile, quindi nel traffico. Questo metodo è raccomandato in particolare nei corsi di AG.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Cenni al codice della strada: segnaletica convenzionale, le piste ciclabili, i semafori, precedenza e stop, segnali manuali di svolta e arresto per i ciclisti. Ricordare le situazioni in cui è obbligatorio procedere a piedi bici a mano. 	<p>Quando si effettuano le svolte a destra o a sinistra si deve segnalare l'intenzione di effettuare la manovra indicando con il braccio teso orizzontale la direzione in cui si intende svoltare, mentre in caso di arresto il braccio andrà alzato verticalmente sopra il capo.</p>

EDU2 Svolte a sinistra e rotatorie		
obiettivo della lezione	esercizio proposto, dettagli per la didattica	suggerimenti e note per il docente
<p>Saper compiere le corrette manovre per una svolta a sinistra, sia da soli che in gruppo, nel traffico stradale</p>	<p>Svolta a sinistra (ciclista singolo):</p> <ul style="list-style-type: none"> si controlla a tergo che non ci siano veicoli nelle vicinanze; se la strada è libera o i veicoli sono ancora a distanza utile da consentire la manovra in sicurezza, si espone il braccio sinistro e ci si sposta verso la linea di mezzzeria; ci si ferma in corrispondenza del centro dell'incrocio e si concede la precedenza ai veicoli che procedono in senso contrario si completa la svolta imboccando correttamente la strada tenendosi al margine destro. 	<p>Le svolte a sinistra in presenza di intenso traffico possono essere pericolose: è opportuno accostare a destra, smontare di bici e attraversare la strada ortogonalmente comportandosi come un normale pedone. Questa manovra è consigliata soprattutto con un gruppo di bambini o ragazzi.</p>
	<p>Svolta a sinistra in gruppo</p> <ul style="list-style-type: none"> Il primo della fila con congruo anticipo rallenta e segnala l'intenzione di svoltare, l'ultimo della fila (solo lui!) si volta e verifica che non sopraggiungano auto. Se si può eseguire la manovra in sicurezza, l'ultimo grida "via libera" e tutto il gruppo si sposta sulla linea di mezzzeria (deve comportarsi come se fosse un unico veicolo). Se c'è la corsia di preselezione, ci si compatta e si riparte come a un normale stop; altrimenti ci si ferma sulla mezzzeria in rigorosa fila indiana e si attraversa a uno a uno un funzione del traffico in senso contrario. 	
<p>Affrontare una rotatoria (rotonda alla francese) in sicurezza</p>	<ul style="list-style-type: none"> Affrontare una rotonda. La rotatoria va affrontata come un normale tratto di strada con intersezioni (incroci), circolando il più vicino possibile al margine destro della carreggiata: anche se ci sono due corsie, obbligo rigoroso di tenere la destra. Solo l'uscita va segnalata con il braccio destro, perché è un cambio di direzione. 	

EDU3 Muoversi in gruppo		
obiettivo della lezione	esercizio proposto, dettagli per la didattica	suggerimenti e note per il docente
<p>Imparare a muoversi in gruppo e affrontare in sicurezza il traffico stradale</p>	<ul style="list-style-type: none"> Muoversi in sicurezza in gruppo e in escursione (mantenimento della distanza di sicurezza), ricordare di non stare a "mezza ruota". Muoversi in sicurezza lungo un strada, nel traffico stradale: procedere sulla destra in fila indiana, mantenere una distanza di almeno 1 metro da chi ci precede, non sbandare, guardare avanti (altrimenti se uno davanti frena quelli dietro gli finiscono addosso). Superamento o aggiramento di ostacolo su strada trafficata (es. pedone, buca, auto parcheggiata, ecc.), procedendo in fila indiana: si segnala l'ostacolo e l'intenzione di superarlo con il braccio sinistro teso inclinato di circa 45°, meglio se accompagnato da un avviso vocale del tipo di ostacolo a ci chi segue. 	<p><i>Se per aggirare l'ostacolo è necessario spostarsi a sinistra, prima di eseguire la manovra il primo della fila si accerta che non vi sia pericolo di essere investiti da auto in arrivo, altrimenti impone lo stop al gruppo e riparte una volta accertate le condizioni di sicurezza.</i></p> <p><i>I componenti del gruppo devono conoscere le manovre e saperle applicare a seconda delle situazioni: per questo è opportuno che il primo della fila, oltre ad eseguire le segnalazioni di legge, ricordi a voce alta il tipo di manovra (es: "svolta a sinistra", "compattarsi", "mantenere la fila", ecc.).</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> Attraversare in gruppo un incrocio con stop o obbligo di precedenza senza semaforo: il gruppo deve compattarsi. Alla ripartenza si attraversa tutti insieme il più velocemente possibile in formazione compatta, sfilandosi nuovamente in fila indiana non appena imboccata la strada al di là dell'incrocio. 	<p><i>Se si attraversa in fila indiana, il gruppo impiega troppo tempo e rischia di doversi spezzare per concedere precedenza alle auto che sopraggiungono o gli ultimi rischiano di essere investiti.</i></p>

APPLICAZIONE PRATICA DELLE LEZIONI TEORICHE

Durante le cicloescursioni in ambiente.

Attività trasversale, da effettuarsi ogni qualvolta si esce in ambiente, a prescindere dal grado di difficoltà tecnica della lezione: è il valore aggiunto di un corso CAI.

Gestione delle emergenze

Saper gestire un'emergenza sanitaria e attivare il soccorso organizzato

- Nozioni di comportamento in caso di incidente.
- Esercitazione pratica con simulazione di chiamata soccorso e comportamento in caso di intervento dell'elicottero.

Orientamento e cartografia

Sapersi orientare, saper leggere e interpretare un supporto cartografico.

Campo aperto con punto panoramico per le osservazioni, carta topografica, bussola e altimetro.

- Lettura della carta topografica, riconoscimento di emergenze naturali o antropiche; orientamento della carta a vista.
- Orientamento con il sole.
- Uso della bussola, rilievo di un azimuth e trasposizione sulla carta, triangolazione; corretto uso dell'altimetro; uso del gps.
- Applicazione pratica dei diversi metodi di orientamento e relativi strumenti.

Letture del paesaggio, cultura dell'ambiente

Conoscere l'ambiente, saper leggere il paesaggio, stimolare la curiosità e lo spirito di osservazione

- Lettura del paesaggio, applicazione del metodo semiologico.
- Riconoscimento degli elementi biotici (flora e fauna), abiotici (geologia e geomorfologia), antropici (architettura, antropologia, elementi culturali).
- Sensibilizzazione nei confronti di flora e fauna e sulla presenza dell'uomo in montagna: il lavoro, le abitazioni, la viabilità.

Ambiente e sicurezza

Sensibilizzare gli allievi nei confronti della frequentazione consapevole.

- Richiamo al codice di autoregolamentazione, le regole di convivenza.
- Cultura del rispetto ambientale e della salvaguardia del terreno, applicazione pratica delle tecniche di guida, riconoscimento di situazioni critiche.
- Sensibilizzazione nei confronti dei pericoli oggettivi e soggettivi, stimolare l'osservazione del paesaggio anche ai fini della sicurezza della frequentazione.
- Semplici osservazioni meteorologiche, interpretazione dei segni naturali (vento, nubi, ecc.).
- Consigli su come vestirsi, cosa mettere nello zaino.

Cosa mangiare e bere in escursione, cenni di educazione alimentare.

Sentieristica

Conoscere gli elementi di sentieristica e manutenzione dei percorsi, saper valutare la difficoltà di un itinerario

- Riconoscimento delle tipologie di percorsi e della segnaletica, analisi della rete sentieristica; elementi di manutenzione ordinaria e straordinaria dei sentieri.
- Valutazione pratica della difficoltà del percorso (applicazione della scala CAI).

APPENDICE: SCHEMA DI VALUTAZIONE

OTTIMO - L'allievo è in grado di eseguire correttamente la performance richiesta in piena autonomia e sicurezza; conduce il mezzo con buona coordinazione e fluidità, completa padronanza della bici; completa un percorso pulito e senza interruzioni; se interrogato sa fornire definizioni, informazioni ecc. corrette e complete circa l'argomento in oggetto.

BUONO - L'allievo esegue correttamente e in sicurezza la performance richiesta; nella conduzione del mezzo sa portare la bici con discreta coordinazione e fluidità, è ancora un po' rigido e insicuro di sé, ha ancora bisogno di qualche suggerimento; supera bene singole difficoltà ma non completa un percorso senza interruzioni; è in grado di fornire definizioni corrette ma parzialmente incomplete, non necessita di particolari suggerimenti.

SUFFICIENTE - L'allievo è in grado di eseguire con difficoltà la performance richiesta; nella tecnica di guida è rigido, poco fluido, impacciato e insicuro di sé, ha difficoltà a coordinare i gesti, richiede continui suggerimenti, inizia bene l'esercizio ma lo conclude con approssimazione, tuttavia si muove rispettando i criteri di sicurezza e di rispetto dell'ambiente; sa dare definizioni corrette ma incomplete e/o necessita di suggerimenti.

SCARSO - L'allievo esegue malamente la performance richiesta, supera la prova senza applicare la tecnica corretta; nella conduzione manca di sicurezza, si lascia portare dalla bici: rigido, impacciato, scoordinato, richiede continui richiami; se interrogato è solo in grado di fornire definizioni confuse, poco comprensibili e incomplete, anche a seguito di suggerimenti.

INSUFFICIENTE - L'allievo non è in grado di eseguire la performance richiesta; non sa fornire definizioni corrette circa l'argomento in oggetto.







Il CAI nei propri corsi si preoccupa soprattutto di

insegnare la sicurezza,

il rispetto per l'ambiente,

il modo di avvicinare la montagna

in modo da trarne i massimi benefici

spirituali e fisici

senza portare danni ai difficili e delicati equilibri naturali

delle alte quote.

Angelo Brambilla

dalla Prefazione al “Manuale didattico del Club Alpino Italiano”



La collana dei quaderni di escursionismo:

- Nr 1 SENTIERI - Pianificazione, segnaletica e manutenzione
- Nr 2 CORSI di escursionismo
- Nr 3 PSICOLOGIA di gruppo
- Nr 4 ALBO degli Accompagnatori di escursionismo
- Nr 5 REGOLAMENTO degli Accompagnatori dell'escursionismo e piani didattici dei corsi ASE-AE-ANE- AC-ASS
- Nr 6 NODI e manovre di corda per l'escursionismo
- Nr 7 MANUALE dell'Accompagnatore in ambiente innevato
- Nr 8 PROTOCOLLO del sistema informativo sentieri-protsis
- Nr 9 MANUALE dell'uso del WEB GIS SIWGREI
- Nr 10 MANUALE del rilievo con il GPS (Global Positioning System)
- Nr 11 QUADERNO DI CICLOESCURSIONISMO
- Nr 12 IL QUADERNO DELL'ESCURSIONISMO SENIOR
- Nr 13 L'ATTIVITA' DEI VOLONTARI SUI SENTIERI
- Nr 14 MANUALE DIDATTICO DEL CICLOESCURSIONISMO