



**LINEE GUIDA E
PIANI DIDATTICI**
per i corsi sezionali di
Escursionismo e Cicloescursionismo

Edizione 2021

Allegato 2
SCHEDE CORSI MONOTEMATICI

MdR-M	MODULO DI RACCORDO PER MONTAGNATERAPIA
CM-EAF	ESCURSIONISMO ADATTATO CON AUSILI FUORISTRADA
CM-MT	ACCOMPAGNAMENTO IN MONTAGNATERAPIA
CM-ES	GESTIONE ESCURSIONISMO SENIOR
CM-GPS	UTILIZZO STRUMENTI GPS
CM-MTB-AG	CICLOESCURSIONISMO PER GIOVANI E GRUPPI DI AG



MdR-M

MODULO DI RACCORDO PER MONTAGNATERAPIA

Il MdR-M è configurato per l'accesso ai corsi monotematici della Montagnaterapia e dell'Escursionismo Adattato con ausili fuoristrada senza passare dal corso E3.

Scopo del Modulo di Raccordo è uniformare le conoscenze e abilità possedute dal socio a quelle definite dalla figura in uscita da un corso E3. Nella teoria si proporranno argomenti non pertinenti al futuro corso, ma facenti parte del corso E3, in maniera tale da verificare se queste competenze fanno parte del bagaglio tecnico culturale del socio. La prova pratica vuole essere un momento di verifica sul campo delle esperienze e abilità che il socio dichiara di possedere. Anche qui il riferimento è la figura in uscita del corso E3. Pur non essendo valutative in senso stretto le fasi del Modulo di Raccordo devono permettere al Direttore del Corso di rendersi conto della preparazione culturale, tecnica e pratica del socio in maniera tale da potergli eventualmente consigliare una più proficua partecipazione a un corso E3, dove poter ridefinire e consolidare la propria preparazione

STRUTTURA DEL CORSO

Modulo di raccordo per la Montagnaterapia e l'Escursionismo Adattato	
DESTINATARI	Soci inseriti nella vita sezionale, in possesso di modesta esperienza personale di attività escursionistica, che vogliono avvicinarsi a corsi di Montagnaterapia e/o di Escursionismo Adattato
REQUISITI IN ENTRATA	Essere già in possesso di una minima esperienza personale e aver già svolto attività escursionistica.
OBIETTIVO	Svolgere un'azione formativa di base tecnica e culturale del Socio in vista del suo ingresso a corsi MT e/o EAF
DIREZIONE	Minimo titolo di AE
DURATA E STRUTTURA	Sono previste lezioni teoriche per un totale di 5 ore e 1 giornata in ambiente
NECESSITA DI MDR	-
PRESENZA DI MODULI	NO
RAPPORTO ACC/ALLIEVI E NOTE	Vedi Tabella Equivalenza Titoli



Parte teorica: le lezioni in aula

SESSIONE	ARGOMENTI	ORE
Cultura CAI	L'escursionismo secondo il CAI: presentazione dell'etica, cultura e principi di tutela Il CAI e il ruolo della sezione: come è composta, come funziona e le attività che svolge.	0,5
Il mondo della montagna	La lettura del paesaggio: impatto dell'antropizzazione	0,5
Cartografia, orientamento e navigazione	Lettura della carta: segni convenzionali e rappresentazione del territorio. Orientamento cenni Bussola e altimetro: uso della bussola nell'orientamento della carta	1
Sentieristica, rifugi e bivacchi	Tipologie di percorsi: tipologia di segnaletica concetto di itinerario e numerazioni, classificazione delle difficoltà Il rifugio: tipologie e definizione, regole di comportamento.	1
Pericoli e riduzione del rischio	Pericolo e rischio: concetti base, descrizione dei principali pericoli oggettivi e soggettivi in ambiente montano. Gestione e riduzione del rischio.	1
Autosoccorso e soccorso organizzato	Soccorso alpino: modalità di chiamata in territorio nazionale 112 (o 118), come comunicare la propria posizione, gestione in attesa dei soccorsi, segnali convenzionali per la chiamata del soccorso. GeoResQ	0,5
Meteorologia	Il meteo nell'attività escursionistica: le previsioni meteo (interpretazione e limiti dei bollettini meteorologici).	0,5

Parte pratica: giornata in ambiente

La parte pratica è costituita da una uscita in ambiente con queste caratteristiche.

USCITA SPECIFICA PER RACCORDO CON I CORSI	DURATA	DIFFICOLTÀ
MT e EAF	Una giornata	E (a livello di uscita finale corso E3)
Argomenti delle osservazioni durante la parte pratica: <ul style="list-style-type: none">▪ conoscenze competenze su abbigliamento, dotazione e formazione dello zaino per attività escursionistica giornaliera;▪ preparazione fisica e alimentazione;▪ orientamento e riconoscimento della rete sentieristica;▪ capacità di valutazione delle condizioni meteo;▪ elementi culturali e lettura del paesaggio;▪ comportamento e tecnica di camminata.		

La parte teorica ha carattere formativo, mentre la parte pratica riunisce formazione (attraverso l'esempio), osservazione e valutazione.

Nel caso l'allievo venga ritenuto non sufficientemente preparato per l'accesso al corso prescelto il Direttore del Corso provvederà a consigliarli la frequentazione di un corso base E3.



CM-EAF

Corso per l'accompagnamento di persone con disabilità motorie e/o sensoriali



Target volontari

Soci CAI intenzionati e disponibili ad accompagnare in attività sezionali rivolte a soggetti con esigenze particolari.

Obiettivi del corso

- a) informare i volontari CAI sulle buone pratiche di organizzazione e conduzione di attività in ambiente di un gruppo che includa persone con disabilità motorie e/o sensoriali e/o cognitive;
- b) uniformare le preparazioni didattiche, organizzative e comunicative degli accompagnatori incaricati di questa particolare attività;
- c) sensibilizzare i partecipanti verso il concetto di "prendersi cura", sulla socializzazione e sull'inclusione della persona all'interno dell'attività svolta.

Al termine del corso non viene rilasciato un titolo ma un attestato di partecipazione, di cui prendono atto il presidente, il Consiglio Direttivo e la segreteria di Sezione.

Condizioni di accesso al corso

Aver frequentato un Corso Sezionale E3.

In alternativa aver frequentato un MdR MT/EA dedicato ai soci che non hanno frequentato un corso Sezionale E3.

Costituisce caratteristica preferenziale aver già svolto nel tempo più attività di organizzazione e conduzione di escursioni sezionali in qualità di conduttore di escursione/o di collaboratore di conduttore di escursione

Modalità didattiche

Lezioni teoriche: ~4+4 ore di formazione previste in 2 mezze giornate in presenza o sul web

Argomenti delle lezioni teoriche: cosa sapere e cosa saper essere



Prima sessione - Argomenti	Durata	Docenti
Definizione, evoluzione storica dell'attività, ruolo del CAI, stato dell'arte, enti, associazioni	30'	accompagnatore esperto
presentazione del corso: scopi, modalità, programma, contenuti	30'	accompagnatore esperto
presentazione dei docenti e dei partecipanti: motivazione, competenze, esperienze	60'	direttore del corso
l'approccio verso la persona accompagnata e le sue esigenze	30'	socio con riconosciute competenze in materia
aspetti sociali e relazionali con i fruitori di questo tipo di attività	30'	socio con riconosciute competenze in materia
sistemi di trasferimento e posturali.	30'	socio con riconosciute competenze in materia
il progetto stagionale di uso dell'ausilio	30'	accompagnatore esperto

Seconda sessione - Argomenti	Durata	Docenti
aspetti formali: responsabilità, assicurazioni, convenzioni, progetti, titolati CAI, soccorso	60'	accompagnatore esperto
le competenze assegnate ai componenti delle équipes di accompagnamento (volontari, utenti, parenti e amici, caregiver, accompagnatori professionali)	30'	accompagnatore esperto
aspetti organizzativi dell'accompagnamento specifico (programmazione, scelta degli itinerari, equipaggiamenti, logistica, etc)	60'	accompagnatore esperto
Griglie di rilevazione degli itinerari e classificazione degli itinerari montani accessibili	30'	accompagnatore esperto
Bandi di sostegno alle attività sezionali di montagnaterapia	30'	accompagnatore esperto
test di apprendimento e correzione in plenaria*	30'	gruppo docente

*Al solo scopo di misurare l'efficacia dell'insegnamento viene fissato a priori un livello di conoscenza minimo da raggiungere: dopo le sessioni teoriche effettuare un test anonimo di apprendimento non valutativo a risposta chiusa con correzione degli errori più grossolani.



Lezioni pratiche: 6-8 ore di formazione in ambiente con 1 tutor ogni 4-5 discenti

Condizioni di accesso alla sessione pratica: aver partecipato all'80% delle lezioni teoriche. Il numero di allievi deve essere commisurato al numero di ausili disponibili e al numero di disabili partecipanti: qualora necessario, la sessione pratica può essere replicata.

Argomenti della lezione pratica: il saper fare

- verifica della corrispondenza (compresi i partecipanti) al sopralluogo preliminare
- check list dell'equipaggiamento e dell'attrezzatura (anche per le emergenze)
- assegnazione degli incarichi agli accompagnatori e al/i gruppo/i dei partecipanti
- valutazione delle esigenze (e.g. posturali) delle persone accompagnate
- conduzione dell'ausilio (manubrio, trazione, spinta, frenata, equilibrio)
- conduzione dell'attività con fermate e soste anche per verifiche/rivalutazioni
- (manutenzione) montaggio e smontaggio degli ausili
- conduzione degli ausili e delle persone con altra disabilità
- eventuali problemi: tecnica di marcia, ostacoli, lettura della segnaletica, meteo, conduzione in gruppo, vie di fuga, tempi di percorrenza, gestione dei rischi, cenni di orientamento, gestione delle emergenze.

conclusione dell'esercitazione con debriefing a caldo.

Allo scopo di individuare eventuali carenze del corso, nella settimana dopo la conclusione di tutte le sessioni, invio di questionario on-line di gradimento a risposte multiple chiuse + commenti liberi.

Materiale di studio

- ~ Presentazioni delle lezioni in PDF
- ~ Materiale di Hand out (Indicazioni operative capitolo 2) in PDF
- ~ Istruzioni del fabbricante per montaggio e smontaggio degli ausili
- ~ Check list di attrezzi di manutenzione e di accessori utili in caso di utilizzo di ausili
- ~ Griglia di rilevazione degli itinerari e classificazione degli itinerari montani accessibili
- ~ Eventuale questionario FS o alternativo per valutazione da parte degli accompagnati



CM-MT

Corso monotematico sezionale per l'accompagnamento in montagnaterapia



Destinatari

Soci CAI intenzionati e disponibili ad accompagnare in attività sezionali di montagnaterapia, da svolgere in collaborazione con operatori professionali di enti, associazioni, strutture.

Condizioni di accesso al corso

Aver frequentato un Corso Sezionale E3.

In alternativa aver frequentato un Mdr-M dedicato ai soci che non hanno frequentato un corso Sezionale E3.

Costituisce caratteristica preferenziale aver già svolto nel tempo più attività di organizzazione e conduzione di escursioni sezionali in qualità di conduttore di escursione/o di collaboratore di conduttore di escursione.

Al termine del corso non viene rilasciato un titolo specifico ma un attestato di partecipazione, di cui prendono poi atto il Presidente, il Consiglio Direttivo e la Segreteria di Sezione.

Obiettivi del corso

- a) informare i volontari CAI sulle buone pratiche di organizzazione e conduzione di attività in ambiente di un gruppo che includa persone con disabilità relazionali e/o sensoriali e/o cognitive;
- b) uniformare per quanto possibile le preparazioni didattiche, organizzativa e comunicativa degli accompagnatori incaricati di questa particolare attività;
- c) sensibilizzare i partecipanti verso il concetto di "prendersi cura", sulla socializzazione e sull'inclusione della persona all'interno dell'attività svolta.



Modalità didattiche

Lezioni teoriche: ~5+5 ore di formazione in 2 mezze giornate in presenza o sul web

Argomenti delle lezioni teoriche: cosa sapere e cosa saper essere

Prima sessione Argomenti	Durata	Docenti
Definizione MT, evoluzione storica dell'attività, ruolo del CAI, stato dell'arte, enti, associazioni	30'	accompagnatore esperto
presentazione del corso: scopi, modalità, programma, contenuti	30'	direttore del corso
presentazione dei docenti e dei partecipanti: motivazione, competenze, esperienze	60'	direttore del corso
persone con problemi relazionali: psicosi, dipendenze, autismo, rischio sociale	30'	socio con riconosciute competenze in materia
persone con problemi sensoriali (cecità, sordità)	30'	socio con riconosciute competenze in materia
persone con problemi di deficit cognitivo	30'	socio con riconosciute competenze in materia
scuole: bambini con sostegno, autismo, bullismo	30'	socio con riconosciute competenze in materia
l'approccio verso le persone da accompagnare e le loro esigenze	30'	socio con riconosciute competenze in materia
valori sociali per i fruitori di questo tipo di attività	30'	accompagnatore esperto



Seconda sessione Argomenti	Durata	Docenti
aspetti formali: responsabilità, assicurazioni, convenzioni, progetti, titolati CAI, soccorso	60'	accompagnatore esperto
requisiti di un serio progetto di montagnaterapia	30'	accompagnatore esperto
le competenze assegnate ai componenti delle équipes di accompagnamento (volontari, utenti, parenti e amici, caregiver, accompagnatori professionali)	30'	accompagnatore esperto
aspetti organizzativi dell'accompagnamento specifico (programmazione, scelta degli itinerari, equipaggiamenti, logistica, piano B, etc)	60'	accompagnatore esperto
perché e come le riunioni prima durante e dopo	30'	accompagnatore esperto
sopralluoghi in base a caratteristiche degli utenti, griglie di rilevazione degli itinerari e classificazione degli itinerari montani accessibili	30'	accompagnatore esperto
bandi di sostegno alle attività sezionali di montagnaterapia	30'	accompagnatore esperto
test di apprendimento e correzione in plenaria*	30'	gruppo docente

*Al solo scopo di misurare l'efficacia dell'insegnamento viene fissato a priori un livello di conoscenza minimo da raggiungere: dopo le sessioni teoriche effettuare un test anonimo di apprendimento non valutativo a risposta chiusa con correzione degli errori più grossolani.



Lezioni pratiche: 6-8 ore di formazione in ambiente con 1 tutor ogni 4-5 discenti

Condizioni di accesso alla sessione pratica: aver partecipato all'80% delle lezioni teoriche. Il numero di allievi deve essere commisurato al numero di partecipanti: qualora necessario, la sessione pratica deve essere replicata.

Argomenti della lezione pratica: cosa saper fare

- verifica della corrispondenza (compresi i partecipanti) al sopralluogo preliminare
- check list dell'equipaggiamento e dell'attrezzatura (anche per le emergenze)
- assegnazione degli incarichi agli accompagnatori e al/i gruppo/i dei partecipanti
- valutazione delle esigenze delle persone accompagnate
- conduzione dell'attività con ritmo, fermate e soste anche per verifiche/rivalutazioni
- manutenzione delle attrezzature
- accorgimenti specifici per l'accompagnamento di persone con disabilità sensoriale
- eventuali problemi: tecnica di marcia, ostacoli, lettura della segnaletica, meteo, conduzione in gruppo, vie di fuga, tempi di percorrenza, gestione dei rischi, cenni di orientamento, gestione dell'emergenza.

conclusione dell'esercitazione con debriefing a caldo;

Allo scopo di individuare eventuali carenze del corso, nella settimana dopo la conclusione di tutte le sessioni, invio di questionario on-line di gradimento a risposte multiple chiuse + commenti liberi.

Materiale di studio

- ~ Presentazioni delle lezioni in PDF
- ~ Materiale di Hand out (Indicazioni operative capitolo 2) in PDF
- ~ Perché e come fare un progetto di montagnaterapia
- ~ Check list di materiali e accessori utili
- ~ Griglia di rilevazione degli itinerari e classificazione degli itinerari montani accessibili
- ~ Eventuale questionario di gradimento da parte degli accompagnati



CM-ES

Corso monotematico per la gestione di gruppi escursionismo in età avanzata (Seniores)

Destinatari

Soci CAI interessati a condurre, come Direttore di Escursione o in collaborazione con questo, soci in età avanzata in maniera consapevole, su itinerari classificati T- E – EE

Obiettivi del corso

Questo corso monotematico vuole essere un autentica rampa di lancio per il ruolo di Direttore di escursione in ambito Seniores, propedeutico al corso E3 e al corso per qualificati ASE.

Una delle funzioni dei gruppi di escursionismo Senior è quella di interagire con le sezioni, i loro Presidenti e Consigli, con le scuole di escursionismo locali in modo da effettuare questo corso monotematico che alzerebbe la conoscenza culturale e gestionale del Socio Senior.

Essendo concepito come un corso monotematico deve essere agile, adattato alle esigenze del territorio e trattare argomenti specifici e relativi alle tematiche sotto citate:

- Il CAI: etica, valori e principi
- Educazione e comportamento (Bidecalogo)
- Struttura dei corsi sezionali (didattica, tecnica e cultura)
- Gestione normativa e organizzativa di un'escursione (comunicazioni, elenchi, assicurazioni, non soci)
- Stilare una locandina (specificità del Seniores, informazioni, riduzione del rischio)
- Gestione e conduzione di un gruppo Seniores in escursione
- Gestione delle diverse emergenze per escursionisti in età avanzata

Modalità didattiche

La durata del corso monotematico prevede 8 ore in aula divise in una giornata o due pomeriggi o più serate, a discrezione della scuola o sezione che li organizza, più due uscite pratiche impostate sulla gestione, conduzione e conoscenza culturale del territorio, applicando le nozioni ricevute in aula in modo che accresca l'opportunità di trasferire ad altri le nozioni didattiche acquisite.

Le materie tecniche come cartografia, sentieristica, ecc. possono essere sommariamente illustrate durante le uscite sul territorio e successivamente sviluppate nei corsi sezionali per soci, ai quali si rivolge l'invito a partecipare.

Il corso può essere effettuato dalle scuole sezionali o dalle sezioni su specifica richiesta delle sezioni o dei gruppi Seniores del territorio. Come tutti i corsi è soggetto a Nulla Osta da parte dell'Organo Tecnico di competenza territoriale (OTTO). La direzione dovrà essere di un titolato AE, la docenza sarà affidata ad accompagnatori titolati e qualificati CAI e a relatori con esperienza escursionismo Seniores, naturalmente ci si potrà avvalere di docenze esterne.



LEZIONI TEORICHE

Il CAI dei Soci	<ul style="list-style-type: none">• i valori educativi e solidaristici dei soci• discussione "Io per il CAI/Il CAI per me"	60 min	In aula
I seniores	<ul style="list-style-type: none">• perché l'escursionismo seniores	30 min	In aula
Il CAI	<ul style="list-style-type: none">• Il Bidecalogo	30 min	In aula
La formazione escursionistica	<ul style="list-style-type: none">• corsi di escursionismo: didattica graduale e continua	30 min	In aula
Il CAI organizzazione	<ul style="list-style-type: none">• presentazione programmi• rapporti con la sezione• gestione degli elenchi• assicurazioni	60 min	In aula
Il CAI comunicazioni	<ul style="list-style-type: none">• locandina e comunicazione ai soci• leadership• gestione del gruppo in escursione con le esigenze dei Seniores	120 min	In aula
Il CAI gestioni	<ul style="list-style-type: none">• gestione delle emergenze sanitarie con particolare attenzione ai gruppi di soci anziani• gestione del rischio• nozioni base di meteorologia	150 min	In aula

USCITE PRATICHE: 2 giornate (con tutoraggio)

Il CAI In ambiente	<ul style="list-style-type: none">• uscita pratica sul terreno con simulazione di conduzione di un gruppo• simulazione di un'emergenza• lettura del territorio• elementi di segnaletica• nozioni base di cartografia e orientamento	due giornate	In ambiente
-----------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------	-------------

CM-GPS

Corso monotematico sezionale per l'utilizzo degli apparati GPS

Destinatari

Soci CAI intenzionati e disponibili ad accrescere le proprie competenze eventualmente finalizzate all'attività sezionale (es. collaborazione gruppo sentieri)

Condizioni di accesso al corso

Essere interessati all'argomento e disponibili a acquisire le necessarie competenze di tipo culturale, informatico e abilità sul territorio (non sono indispensabili qualifiche e/o titoli).

Al termine del corso viene rilasciato un attestato di partecipazione, di cui prendono poi atto il Presidente, il Consiglio Direttivo e la Segreteria di Sezione.

Obiettivi del corso

- a) Illustrare le minime basi teoriche di funzionamento del sistema GPS e le sue applicazioni nella cartografia.
- b) Far acquisire le capacità di utilizzo sul terreno degli apparati GPS anche con applicazioni smartphone.
- c) Mettere in grado l'allievo di gestire le applicazioni informatiche per elaborare l'informazione raccolta durante i rilievi effettuati sul terreno.

Numero massimo di partecipanti

In relazione alla tipologia dello svolgimento delle attività con particolare riferimento a quelle del laboratorio si consiglia di non superare i 16 partecipanti.

Modalità didattiche

Lezioni teoriche: 6 ore (3 lezioni da 2 ore)

Laboratorio pratico: 4 ore (2 lezioni da 2 ore)

Uscite in ambiente: 8 ore (2 uscite da 4 ore)

Argomenti e programma

Programma	Durata
PRIMA LEZIONE Il sistema GPS (cos'è e come funziona). Come si esprime la posizione e i sistemi di riferimento. La cartografia e il GPS. Apparecchi GPS e smartphone con antenna GPS. Guida all'utilizzo dei più comuni apparecchi. L'applicazione GeoResQ.	2 ore
SECONDA LEZIONE Interfaccia del GPS con il computer: principali metodologie per il salvataggio e la condivisione dei dati acquisiti con strumenti GPS.	2 ore
TERZA LEZIONE Programmi e metodi di elaborazione, pulizia e arricchimento del dato georeferenziato raccolto con strumenti GPS.	2 ore
PRIMA USCITA IN AMBIENTE Utilizzo degli apparati GPS, tracciatura: problematiche e soluzioni	4 ore
PRIMO LABORATORIO (esercitazioni pratiche con il PC) Interfaccia del GPS con il computer: principali metodologie per il salvataggio e la condivisione dei dati acquisiti con strumenti GPS:	2 ore
SECONDA USCITA IN AMBIENTE Inserimento di tracce, waypoint e rilevazione sul campo.	4 ore
SECONDO LABORATORIO (esercitazioni pratiche con il PC) Programmi e metodi di elaborazione, pulizia e arricchimento del dato georeferenziato raccolto con strumenti GPS	2 ore

Per favorire la progressione didattica al solo scopo di misurare l'efficacia dell'insegnamento viene fissato a priori un livello di conoscenza minimo da raggiungere: dopo l'ultima lezione teorica effettuare un test anonimo di apprendimento non valutativo a risposta chiusa con correzione degli errori più grossolani.

Dopo ogni uscita in ambiente sarà effettuato un debriefing a caldo.

Strumenti

Data la necessità derivante dall'utilizzo continuativo sul campo e al PC si richiede la partecipazione con i propri apparati GPS o smartphone e PC portatile per i laboratori. Verranno indicate le applicazioni e i programmi da installare al fine di ottimizzare i tempi in aula.

Materiale per docenti

Come ausilio per i docenti sono disponibili sulla pagina https://www.cai.it/organo_tecnico/commissione-centrale-escursionismo/ delle lezioni SOSEC strutturate su vari livelli che possono essere utili per formalizzare i contenuti delle lezioni. Si raccomanda di adeguare il contenuto al livello effettivo degli allievi.

Collaborazioni

Dato il contenuto tecnico e tecnologico in continua evoluzione, la finalità della formazione a favore del comparto sentieristico sezionale e le competenze necessarie, si consiglia di contattare il livello provinciale o regionale della Struttura Operativa Sentieri e Cartografia del CAI che provvederà a fornire tutto l'ausilio necessario.



CM-MTB-AG

CORSO MONOTEMATICO DI CICLOESCURSIONISMO IN MTB PER GIOVANI E GRUPPI DI ALPINISMO GIOVANILE

“In montagna in punta di pedali”

OBIETTIVO DIDATTICO

Obiettivo del corso è aiutare i giovani nel loro percorso di crescita, proponendo l'uso della MTB come uno degli strumenti per la frequentazione dell'ambiente naturale ed in particolare della montagna, vissuta come luogo di formazione, come previsto dal Progetto Educativo dell'Alpinismo Giovanile del CAI.

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

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.

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.

CONTENUTI DELLA FORMAZIONE

Trattandosi di un corso per bambini/e e ragazzi/e (età compresa tra 7 e 17 anni), la formazione sarà essenzialmente pratica e improntata al gioco e alla scoperta della montagna, nel rispetto dell'obiettivo didattico. I contenuti di massima sono:

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

PROGRAMMA

Il corso si svolge su di un minimo di 6 giornate.

Lezione teorica e presentazione (in occasione della prima uscita)
parliamo di cicloescursionismo

Lezioni pratiche

1° uscita: **la bicicletta, questa sconosciuta**

2° uscita: **il mio primo campo scuola**

3° uscita: **attenti a non scivolare!**

4° uscita: **giochiamo con le due ruote**

5° uscita: **seguendo il sentiero come gli indiani**

6° uscita:

Per i più piccoli: caccia al tesoro

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

7° uscita: **il gitone (facoltativa)**

Per i più grandi (>12 anni): escursione di media difficoltà

Per i più piccoli: escursione facile con giochi

È consigliato accorpate due uscite in un fine settimana.

Note tecniche

- Si richiedono bici tipo mtb in ordine e di taglia adeguata, casco obbligatorio (certificato CE), guanti, zainetto. Consigliati occhiali, abbigliamento tecnico (pantaloncini, antivento), almeno 1 camera d'aria di riserva della giusta misura. Per i più piccoli (7-10 anni) sono ammesse anche bici più semplici, purché sufficientemente robuste da sopportare percorsi sterrati.

PICCOLO MANUALE DIDATTICO

Metodologia educativa: si applica quella dell’Alpinismo Giovanile con approccio storicamente denominato dei “metodi attivi” e dell’ ”imparare facendo”.

Suggerimenti operativi: se possibile, dividere in fasce d’età (7-11, 11-14, 14-17 anni, orientativamente), divisione in gruppi il più possibile omogenei.

Si consigliano referenti fissi a turno delle fasce d’età, rotazione dei gruppi e degli accompagnatori sulle diverse uscite. Sempre almeno 2 adulti per ogni gruppetto.

Cartello con nome da mettere su bicicletta, scheda personale/libretto da compilare a fine giornata dal referente del gruppo.

Predisporre pausa merenda.

Evitare lezioni con argomenti fissi, seguire la traccia per garantire la progressione tecnica ma spaziare il più possibile per rendere l’attività varia e interessante.

Da sviluppare: tecnica di guida per sicurezza e rispetto ambiente, educazione stradale, orientamento, educazione ambientale (stimolare spirito di osservazione del paesaggio), meccanica di emergenza (non per i più piccoli).

Tecnica di guida: far capire ai ragazzi che lo scopo del corso non è imparare a fare evoluzioni. La tecnica serve per fare meno fatica e non farsi male. Si adottano le lezioni del Q14 (Manuale didattico del Cicloescursionismo), secondo le sigle richiamate nel seguito.

Le **lezioni di meccanica** per i più grandi (riparazioni, forature) si tengano di scorta in caso di maltempo. In ogni caso, coinvolgere e interagire con i ragazzi in caso di guasti o forature da sistemare facendo didattica pratica ogni volta che se ne presenta l’occasione.

Modalità didattiche

- Per i più piccoli (elementari): far fare e dimostrare, loro imparano per imitazione. Accentuare i movimenti.
- Per la fascia intermedia, spiegare sempre quello che si sta facendo e perché lo stiamo facendo, evitando però la teoria: fare e far fare, spiegando cosa facciamo.
- Per i più grandi: è utile e interessante aggiungere anche la teoria.
- Per tutti: evitiamo di dimostrare la nostra abilità, atteniamoci a quello che richiediamo loro di saper fare, accompagnandoli passo passo. Tutti i giovani hanno la tendenza a emulare i nostri comportamenti. Ricordiamoci sempre che noi oltre che accompagnatori siamo anche degli educatori, loro (i ragazzini) ci osservano e ci prendono ad esempio sia nel bene che nel male.

Tutti gli accompagnatori devono essere muniti di kit primo soccorso e riparazioni meccaniche.

È necessario scegliere percorsi con valenze naturalistiche, culturali, storiche, ecc. per fare ogni tanto delle pause di lettura del paesaggio, coinvolgere i ragazzi con giochi (caccia al tesoro di emergenze paesistiche), stimolarli all’osservazione, ecc.

1° uscita: **la bicicletta, questa sconosciuta**

Lezione teorica: Parliamo di Cicloescursionismo

Comune a tutti (allievi e genitori):

- breve presentazione del cicloescursionismo in ambito CAI, cenni alle norme del Codice della Strada e al Codice di autoregolamentazione; consenso informato sui rischi dell'attività;
- equipaggiamento minimo obbligatorio e accessori consigliati: casco obbligatorio (certificato CE, di taglia adeguata), guanti, mtb in ordine, zainetto, giacca impermeabile, almeno 1 camera d'aria di riserva della giusta misura, borraccia o bottiglietta d'acqua (possibilmente di plastica o comunque infrangibile), consigliati occhiali, cenni su abbigliamento tecnico (pantaloncini, antivento), pranzo/merenda al sacco, cambio completo da lasciare in auto, ecc.;
- indicazioni sulla logistica, orari e luoghi di ritrovo, trasporto bici, ruolo e presenza dei genitori, modalità di comunicazione informazioni;
- per iscriversi: tessera CAI - fototessera – certificato medico.

Uscita pratica

- Verifica dell'equipaggiamento degli allievi (ed eventuali consigli ai genitori per il prosieguo del corso); anche per gli allievi che hanno già frequentato il corso: se sono cresciuti è possibile che la bici non vada più bene o debba essere regolata.
- Durante le prime pedalate, verificare le capacità di base (coordinazione ed equilibrio) per una prima suddivisione dei gruppi.

Comune a tutti: su ciclabili o sterrate in pianura, insegnamento delle abilità tecniche primarie:

Materiale al seguito: conetti

- Postura, regolazioni e idoneità delle bici: verificare che le bici siano in buono stato e che le selle siano all'altezza più o meno giusta. Per i più piccoli: se la sella è più bassa si sentono più tranquilli appoggiando meglio i piedi a terra. (F1)
- Controlli di sicurezza della bici prima di partire: serraggio ruote e tubo sella, gioco sterzo e mozzi, fissaggio manubrio, efficienza dei freni. Verificare che abbiano il casco ben posizionato e ben allacciato (il casco deve diventare un componente indispensabile della bicicletta)
- Pedalata (posizione corretta, impugnatura del manubrio) (T1)
 - Si controlla come pedalano (senza ondeggiamenti) e come stanno in bici ed eventualmente si correggono
 - Fargli vedere come si poggiano i piedi sui pedali (con il metatarso e non con il tallone).
 - Come si tengono le mani sul manubrio, l'impugnatura (pollice sempre sotto)
- Uso del cambio: come (e perché) si cambia (chi ha il cambio), fargli usare molto il cambio, si devono abituare a cambiare sovente. (F2)
- Uso dei freni: cono di frenata, fermarsi su di una linea, non inchiodare. Usare maggiormente il freno davanti, se si frena solo con quello dietro inevitabilmente si derapa. Assolutamente sullo sterrato NON si derapa, rovina il terreno, poi quando piove l'acqua crea dei solchi. (F3)
- Educazione stradale:
 - muoversi in gruppo: distanza di sicurezza, evitare di stare a mezza ruota, non sbandare, guardare avanti (altrimenti se uno davanti frena quelli dietro gli finiscono addosso!) – non superare l'accompagnatore di testa
 - segnali manuali di svolta e arresto per i ciclisti, procedere in fila indiana, superare un incrocio con stop (ammucchiarsi sulla linea e ripartire tutti insieme), svolta a destra e a sinistra, il concetto di stop e di precedenza (EDU).

Intervallare l'attività in campo scuola con brevi pedalate su ciclabili o facili sterrate.

NOTA: per gli allievi che hanno già frequentato il corso, modulare la lezione come ripasso dei fondamentali, in particolare l'educazione stradale.

2° uscita: **il mio primo campo scuola**

Ricordarsi di far eseguire i controlli di sicurezza sulle bici prima di partire

Alternare gli esercizi a brevi tratti di pedalata in gruppo

Comune a tutti: in campo scuola, sviluppo delle capacità coordinative sotto forma di gioco:

- sterzata e precisione di guida, mantenimento traiettoria, arresto su di una linea (TC-F4 + T2)
 - Linea retta, (larga 50 cm) inizialmente i bambini devono imparare a dirigere la bici dritto
 - Linea di frenata, i bambini devono imparare a frenare con tutti e due i freni nell'arco di pochi metri senza derapare, questo esercizio gli garantirà sicurezza
 - Curvare, girare intorno ad una linea circolare, facendo notare come nelle curve a velocità più elevata, il pedale interno alla curva sia alto e di conseguenza quello esterno basso con il peso su di esso e la gamba in estensione. (TC-F4)
 - L'imbuto, farli passare in un cono che si restringe e alla fine dell'imbuto, il passaggio stretto
 - Dirigere su di una linea, come il primo esercizio ma ora più stretta (10/20 cm) e più breve
 - Lo slalom di varie forme partendo dai più facili e via via ai più complicati (quinconce o margherita: MC-F4)

- esercizi di destrezza, equilibrio (in campo scuola), (F5, F8 base, F6)
 - Il fuorisella elementare, esercizi in piano
 - Passare sotto il ponte, prima frontale e poi laterale
 - Il surplace, molto importante, è la base per tutti gli esercizi
 - La presa del testimone e poi riposarlo

- esercizi di destrezza, equilibrio (da fare mentre si pedala lungo la ciclabile),
 - Pedalare con una mano sola (per i più piccoli) prima con una e poi con l'altra
 - Pedalare stando in piedi sui pedali, loro fanno fatica a pedalare stando sollevati dalla sella
 - Viaggiare in coppia vicini, gomito a gomito anche nello slalom e sotto asticella.
 - Viaggiare a coppie tenendosi per il braccio interno

- conduzione attiva (dune, bascula), (F8)
 - La bascula, fargli vedere come si affronta, e in che modo si sposta il corpo nel passaggio
 - Le dune (non da saltare ma da copiare per l'assetto)

- Per i più grandi (>10/12 anni orientativamente): superamento di ostacoli, discesa da gradino con salto (F7)
 - Il salto del tronchetto, prima con la ruota davanti e poi con quella dietro, un bunny hop in due tempi
 - Il salto del trampolino basso, prima copiato e poi (per i più grandi) in velocità
 - Salire sulla pedana, senza far sbattere la ruota davanti contro la stessa

Per tutti gimcana con test di abilità finale (giro di regolarità: vince il più preciso, non il più veloce) Può essere proposta anche a squadre, favorendo lo sviluppo della propensione a socializzare e a lavorare in gruppo dei ragazzi.

3° uscita: **attenti a non scivolare!**

Materiale al seguito: conetti

Percorso in collina o bassa montagna, sterrate e inghiaiate

Educazione stradale:

- Applicazione nel traffico cittadino delle nozioni apprese (previo ripasso alla partenza del codice della strada: svolte, precedenza, posizione sulla carreggiata, segnali)
- Applicazione pratica del muoversi in gruppo in presenza di traffico, come affrontare gli incroci e le rotonde

Tecnica di guida - Ricordarsi di far eseguire i controlli di sicurezza sulle bici prima di partire

Comune a tutti: su inghiaiate: pedalata in salita e discesa, controllo della bici su fondo smosso in ghiaia, controllo della frenata su ghiaia e sabbia

- La posizione sulla bici per la salita. Pedalata, come si cambia per le salite (chi ha il cambio). Cambiando prima di cominciare la salita, fargli usare molto il cambio, si devono abituare a cambiare sovente (T3, F2)
- Posizione in discesa, il fuorisella, l'impugnatura corretta di manubrio e leve freno (F5)
- Frenare in discesa su ghiaia e terreno smosso senza derapare e senza scivolare (F3)
- Come partire in salita (T5)
- Fermarsi e scendere dalla bici in discesa, ripartire in sicurezza (pendenze lievi), introdurre il concetto di equilibrio su piani inclinati (T9, F8)
- Conduzione attiva nel superare una discesa su strada sterrata, nel passaggio da asfalto a sterrato e viceversa (F8)

Per i più grandi (>10/12 anni):

- curve “veloci” in discesa su fondo smosso (F11)
- Recupero, respirazione, gestione dello sforzo

4° uscita: **giochiamo con le due ruote**

Materiale al seguito: conetti, carta, bussola

Su sterrate e sentieri: applicazione in ambiente di tecnica di salita e di discesa, il fuorisella fermarsi e ripartire in sicurezza; ripasso di educazione stradale; con l'aiuto di conetti intervallare esercizi di conduzione e di frenata. Difficoltà MC, introdurre tratti BC per i più capaci

Ricordarsi di far eseguire i controlli di sicurezza sulle bici prima di partire

- **Tecnica:**
 - superamento ostacoli in piano salita e discesa (T4, T7)
 - conduzione attiva (F8 base), equilibrio (surplace) (F6)
 - superamento ostacoli in piano salita e discesa (T4, T7)
 - ripartenza in salita e discesa su “ripido” – adattarsi all’età (T5, T9)
 - curve strette (T6, T8)
 - scelta traiettorie (T10)
 - recupero, respirazione, gestione dello sforzo
 - cenni alla scala delle difficoltà

- **Educazione al comportamento:**
 - rispetto degli altri escursionisti a piedi, precedenza
 - controllo della velocità (rallentare quando si incrociano altri)
 - rispetto della proprietà privata, evitare di uscire dal tracciato

- **Introduzione all’orientamento,**
 - leggere una carta, usare la bussola, seguire un percorso

In zona aperta erbosa, con attrezzature da campo scuola: abilità e destrezza, giochi con la bicicletta (Da alternare con escursione)

- prendere e posare un oggetto in marcia
- slalom con una mano sola
- passaggio sotto asticella
- slalom tra ostacoli appesi
- trave di equilibrio, surplace
- lancio di pallina in canestro in corsa
- esercizi su spazi ristretti, in circolo ed in quadrato
- gimkana ad andatura molto lenta
- Slalom speciale a piedi (accompagnare la bici a mano, spingerla su una ruota sola in mezzo ai coni) (P1)
- scendere e risalire velocemente, portare la bici (P1)

NOTA: Gli esercizi indicati, possono essere proposti anche a squadre, favorendo lo sviluppo della pensione a socializzare e a lavorare in gruppo dei ragazzi.

5° uscita: **seguendo il sentiero come gli indiani**

Ovvero: in fila indiana, senza fare rumore, senza muovere le pietre...

Materiale al seguito: carta, bussola

Percorso MC/MC anche con tratti BC per i più grandi

Ricordarsi di far eseguire i controlli di sicurezza sulle bici prima di partire

Comune a tutti: *educazione ambientale, precisione di guida, uso del freno, muoversi in gruppo (percorsi differenziati in base a età/capacità)*

Cicloescursione improntata prevalentemente sugli aspetti naturalistici, sensibilizzare ad avere rispetto per la natura senza rovinare il terreno su cui si passa. Assolutamente vietata la derapata che ai ragazzini piace molto!! Nel contempo, si fanno degli esercizi su brevi salite e discese curando l'impostazione sulle bici.

- Tecnica di guida: applicazione in ambiente di tutto quanto imparato finora
- Recupero, respirazione, gestione dello sforzo
- Educazione al comportamento:
 - rispetto degli altri escursionisti a piedi, precedenza
 - controllo della velocità (rallentare quando si incrociano altri)
 - rispetto della proprietà privata, evitare di uscire dal tracciato
- Introduzione all'orientamento,
 - leggere una carta, usare la bussola, seguire un percorso
- per i più grandicelli:
 - sensibilizzazione nei confronti dei pericoli oggettivi e soggettivi
 - stimolare l'osservazione del paesaggio ai fini della sicurezza della frequentazione
 - cenni di meteorologia elementare (con osservazione del vento e delle nubi – se possibile...)

6° uscita:

Per i più piccoli (<12 anni, orientativamente): **caccia al tesoro**

Materiale al seguito: carta, bussola

percorso in ambiente con giochi di orientamento e di ricerca di emergenze naturalistiche o paesistiche (un pilone, un cartello segnaletico, un albero particolare, una baita) e di difficoltà tecniche in bici (segnalare un tratto con radici, un passaggio stretto); obiettivo: sapersi destreggiare nell'ambiente con la bicicletta

preparazione: individuare un percorso con emergenze ambientali e architettoniche da ricercare. I bambini sono aiutati dagli adulti a seguire un percorso alla ricerca dei vari punti. Ad ogni ritrovamento si forniscono gli indizi per raggiungere il punto successivo.

Per i più grandi (>12 anni, orientativamente): **quando l'allievo supera il maestro**

Materiale al seguito: carta, bussola

a ruoli invertiti, i ragazzi conducono l'escursione: orientamento e lettura della carta, ricerca del percorso, muoversi in gruppo, affrontare i passaggi in sicurezza, circolare in sicurezza sulle strade, gestire un'emergenza. Obiettivo: acquisire autonomia e sicurezza nell'affrontare una cicloescursione

preparazione: carta con percorso evidenziato, che i ragazzi devono seguire alternandosi nelle posizioni del gruppo, con l'aiuto della bussola. Curare il comportamento nel traffico e il rispetto dell'ambiente. Gli accompagnatori simulano comportamenti "errati" che i ragazzi devono riconoscere e correggere. Lasciare la massima autonomia ai ragazzi, vigilando attentamente ma in modo discreto.

7° uscita (facoltativa): **il gitone**

Escursione in ambiente per mettere a frutto le conoscenze acquisite

Per i più grandi (indicativamente >12 anni): percorso MC/BC

Per i più piccoli (indicativamente <12 anni): percorso MC/MC con possibilità di pause per giochi

ARGOMENTI TRASVERSALI (da spalmare su tutte le uscite)

- Meccanica
 - nomenclatura delle parti e dei componenti della bici
 - controlli preliminari di sicurezza
 - gonfiare le ruote, riparare le forature, cambiare la camera
 - manutenzione di base, pulizia della bici
 - le regolazioni (per i più grandi)

- cultura del rispetto ambientale e della salvaguardia del terreno
 - stimolare lo spirito di osservazione
 - conoscere la natura e l'ambiente, sensibilizzazione nei confronti di flora e fauna
 - sensibilizzazione sulla presenza dell'uomo in montagna: il lavoro, le abitazioni, la viabilità
 - cenni al codice di autoregolamentazione, le regole di convivenza, sensibilizzazione alla salvaguardia del terreno e alla cultura del rispetto

- per i più grandi
 - comportamento durante un'escursione in ambiente
 - sensibilizzazione nei confronti dei pericoli oggettivi e soggettivi
 - stimolare l'osservazione del paesaggio ai fini della sicurezza della frequentazione, cenni di meteorologia elementare
 - nozioni di comportamento in caso di incidente

- e ancora:
 - l'abbigliamento, consigli su come vestirsi, cosa mettere nello zaino
 - cosa mangiare e bere in escursione, cenni di educazione alimentare

Indicazioni operative

Il **corso monotematico** con n.o. rilasciato dall'OTTO Escursionismo deve essere svolto in collaborazione con una Scuola di AG se presente in sezione (**corso per gruppi di AG**). Solo in assenza sarà organizzato in maniera autonoma (**corso per giovani**).

Il **corso monotematico** con n.o. rilasciato dall'OTTO Alpinismo Giovanile deve essere svolto in collaborazione con Accompagnatori di Cicloescursionismo AC. Solo in presenza di Accompagnatori AG con abilitazione Cicloescursionismo potrà essere organizzato in maniera autonoma.

Numero massimo allievi: non indicato (dipende dal numero di accompagnatori disponibili).

Direzione corso = AC / ANC / AAG / ANAG.

Rapporto Accompagnatori/Allievi: 1 ANC/AC= 6 allievi, 1 ASC= 6 allievi. Si deve garantire 1 titolato ogni 24 allievi.

Equipollenza titoli:

- ANC/AC = ANAG/AAG con abilitazione Cicloescursionismo,
- ASC = ASAG con abilitazione Cicloescursionismo.

Eventuali collaboratori con adeguata esperienza e preparazione possono essere impiegati, ma non concorrono al rapporto accompagnatore/allievi.