



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA VELO CLUB  
COURMAYEUR MONT BLANC

CASELLA POSTALE 11  
11013 COURMAYEUR (AO)  
PI : 00617510078 - CF : 91008560079

Sito internet : [www.veloclubcourmayeur.it](http://www.veloclubcourmayeur.it)

Mail: [segreteria@veloclubcourmayeur.it](mailto:segreteria@veloclubcourmayeur.it)

# PROGETTO PER CORSO DI CICLISMO NELLE SCUOLE DELL'INFANZIA



ANNO  
2015/2016



## PROGETTO PER CORSO DI CICLISMO NELLE SCUOLE.

Si propone la bicicletta come strumento di gioco, di socializzazione e di sviluppo della motricità in piena sicurezza, con utilizzo della bicicletta, in zone protetta, in piccoli percorsi di abilità, con utilizzo anche della segnaletica stradale, percorsi allestiti dagli istruttori, con materiale già in possesso del Velo Club.

La bicicletta è vista infatti non solo quale mezzo per l'ampliamento dell'autonomia personale, ma come momento per conoscere la segnaletica stradale e rendersi conto dell'importanza del rispetto delle regole per la sicurezza.



Il progetto è rivolto alle classi della scuola dell'Infanzia.

Sono previste:

### **2 lezioni gratuite:**

-  2 lezioni con percorso di abilità (anche al coperto – necessita assistenza maestre).

### **3 lezioni a pagamento** (Per informazioni [segreteria@veloclubcourmayeur.it](mailto:segreteria@veloclubcourmayeur.it))



-  1 lezione all'aperto con percorso con segnaletica stradale
-  2 lezione all'aperto.

Possono essere effettuate anche solo le due lezioni gratuite.

Il Velo Club Courmayeur Mont Blanc, iscritto al CONI mette a disposizione maestri di MTB federali e direttori sportivi, che hanno partecipato a corsi di formazione specifici per operare con bambini/e e ragazzi/e.

Il numero di maestri è proporzionato al numero di alunni.

Sono necessari:

-  Abbigliamento di tipo sportivo con scarpe da ginnastica (possibilmente senza lacci);
-  Casco, per chi ne è in possesso;

Bicicletta strider senza pedali messa a disposizione dal Velo Club.

IL PRESIDENTE  
Cheraz Claudio

PER CONTATTI:

IL RESPONSABILE DI PROGETTO:

Direttore sportivo di 3 Livello – DEMONTIS Sonia – CELL. 3939674588 (Aosta e dintorni)

Maestro di MTB di 2 Livello – VOYAT Mirko - CELL. 329.2506349 (Fénis e dintorni)

Maestro di MTB di 2 Livello – CHERAZ Claudio – CELL. 3496301983 (Alta Valle)



## Tabella esplicativa dei costi

	2 lezioni 4 ore	3 lezioni 6 ore
1 Tecnico – 7 bambini	Gratis	75,00
2 Tecnici – 14 bambini	Gratis	150,00
3 Tecnici – 21 bambini	Gratis	225,00
4 Tecnici – 28 bambini	Gratis	300,00

## Descrizione del progetto<sup>1</sup>

L'idea comune della bici è che bisogna saper pedalare, ma questa definizione non è del tutto corretta. L'abilità primaria da imparare per andare in bicicletta è l'EQUILIBRIO. Per questo motivo le bici senza pedali ci aiutano ad imparare questa abilità ed essendo priva di appendici ci consentono anche di imparare la corretta dinamica della curva. Pedalare è una semplice modalità di propulsione, un modo per far muovere una bici. Si può far muovere una bicicletta in vari modi: camminando, sospingendola a lunghi passi, pedalando, lasciandola muovere tenendo i piedi sollevati, sfruttando la forza di gravità o un motore. In tutti questi casi l'elemento comune è la capacità di bilanciamento e d'inclinazione in curva stando su una due ruote. Per i bambini più piccoli, camminare e correre sono i modi più semplici e naturali di usare la bicicletta; ciò consente loro di concentrarsi su abilità di base quali bilanciamento, inclinazione del corpo e sterzata.

Gli istinti dei bambini sono: giocare, esplorare e muoversi.


L'evoluzione naturale passa dallo stare seduti, al gattonare fino al correre. L'andare in bicicletta è una fase evoluta che asseconda la voglia di esplorare di un bambino e di imparare ad "andare in bici". Oggi, grazie anche alle bici a bilanciamento, questo traguardo è più vicino. È scientificamente provato che iniziare presto ad andare in bici migliora l'equilibrio e le coordinazioni generali, utili in tutti gli aspetti dello sviluppo.


---


<sup>1</sup> <http://strideritaly.com/>

Esaminiamo le caratteristiche dei classici mezzi a due ruote per bambini, e confrontiamole con quelle di una bicicletta a bilanciamento:

				
Tipo Prodotto	Bici a bilanciamento	Cavalcabile	Triciclo	Bici a rotelle
Misura per 2 anni	Cavallo 28-41 cm	Cavallo 25-30 cm	Cavallo 30-38 cm	Cavallo 41 cm +
Peso prodotto	2,2 - 3,1 kg	1,8 - 2,8 kg	3,2 - 6,8 kg	6,8 - 10 kg
Ricerca equilibrio	Sì	No	No	No
Funzione sterzo	Come bici a pedali	Nessuna	Il contrario delle bici a pedali	Il contrario delle bici a pedali
Mobilità su tutte le superfici	Sì	No	No	No
Transizione a bici a pedali	Riutilizzo di tutte le abilità acquisite	Nessun riutilizzo abilità acquisite	Nessun riutilizzo abilità acquisite di bilanciamento o sterzata	Nessun riutilizzo abilità acquisite di bilanciamento o sterzata


 **Le biciclette a bilanciamento** hanno dimensioni commisurate alla statura dei principianti, a partire dai 18 mesi; sono regolabili in base alla crescita e ciò permette di usare un'unica bici per 4 anni. Leggere e semplici, hanno un tipo di costruzione tutto focalizzato sulla fondamentale acquisizione dell'equilibrio sulle due ruote. Insegnano l'uso corretto del manubrio, in modo da poter passare agevolmente a un modello a pedali. Inoltre sono facili da trasportare e sono in grado di affrontare tutti i tipi di terreno.

 **I cavalcabili** sono concepiti per i piccolissimi, sono in genere leggeri e di dimensioni ridotte, ma non permettono assolutamente di sviluppare il senso dell'equilibrio e la capacità di sterzare. Dal punto di vista della mobilità non offrono vantaggi rispetto alla camminata o alla corsa, e non sono adatti a superfici diverse quali prato, sterrato o ghiaia. Non si adattano a statura e peso crescenti del bambino e non sono d'aiuto nella successiva transizione a una bici a pedali.

 **I tricicli** sono stati per decenni la scelta d'elezione, e in effetti sembrano l'opzione ideale sotto i 2 anni. A un'analisi più attenta rivelano però molti svantaggi. Rispetto alle bici a bilanciamento, i tricicli sono più pesanti e complessi. Molto spesso la distanza sella-pedali è superiore all'altezza al cavallo del bambino. Ecco perché sovente si vedono i piccoli sospingersi puntando i piedi a terra, invece che pedalando. Oltre ai problemi di misura ci sono quelli, ben più rilevanti, legati alla scarsa funzionalità della costruzione a tre ruote.








Per imparare a stare in equilibrio, un bambino deve poter sperimentare come bilanciarsi inclinando il corpo, e come l'equilibrio sia influenzato dall'uso del manubrio. Il difetto peggiore dei tricicli è la loro apparente stabilità. Sembrano stabili, mentre invece si ribaltano assai facilmente in curva, lasciando sorpreso – se non spaventato, e a volte con qualche ammaccatura – il bambino che sta alla guida.

 **Le biciclette con rotelle d'appoggio** hanno i medesimi svantaggi e caratteristiche di un triciclo, ingigantiti dalle maggiori dimensioni. Sono anche più pesanti e complesse: hanno sedili più alti (con cadute da un'altezza maggiore) e un centro di gravità più alto (con ribaltamenti più frequenti). Ciononostante non facilitano affatto la transizione a una vera due ruote.



La bicicletta che usiamo: la STRIDER.

“Le ricerche indicano che imparare a bilanciarsi e coordinare i movimenti attraverso l’esercizio imprime una forte accelerazione al ritmo di crescita e di sviluppo di un bambino negli anni della prima infanzia, importanti per il processo formativo.

-  Le biciclette STRIDER sono ultraleggere e facili da guidare
-  Le biciclette STRIDER migliorano equilibrio, coordinazione e senso di fiducia
-  Le biciclette STRIDER permettono ai bambini di concentrarsi all’inizio su come stare in equilibrio
-  Le biciclette STRIDER sono prive di catene, pedali e parti sporgenti con cui un bambino possa farsi male
-  Le biciclette STRIDER consentono una transizione sicura, graduale e naturale all’uso di un modello a pedali.

Le STRIDER sono progettate e costruite da genitori che sono anche degli appassionati ciclisti, e non da fabbricanti di giocattoli in cerca di un nuovo gadget.

Il nostro team conosce le esigenze dei bambini, conosce il mondo del ciclismo e sa come realizzare una bici che sia realmente funzionale per i rider in tenera età. Questa è la differenza tra un’imitazione e una bici STRIDER, e questo è il motivo che rende un bambino non più indifferente ma molto motivato a usare una bicicletta.

“Per Strider® la bicicletta è una passione, una passione che vuole trasmettere ai bambini. La nostra missione è costruire biciclette leggere e performanti su ogni superficie, in grado di sviluppare nei bambini bilanciamento, coordinazione e fiducia nelle due ruote”.

”. Raggiungere un grado di semplicità che sia veramente funzionale richiede un notevole impegno. Le biciclette STRIDER sono il risultato di otto anni di sviluppo, di continue migliorie nella fase produttiva, di prove pratiche, osservazioni, test e anche competizioni.

## COMPARAZIONE CARATTERISTICHE E VANTAGGI

	<b>STRIDER 12 Sport</b>	<b>Altre bici a bilanciamento</b>
<b>Età minima</b>	18 mesi/non appena il bambino cammina e corre sicuro.  STRIDER soddisfa anche le specifiche più severe per le bici destinate a bambini di 18 mesi.	Molte sono concepite per 3 A+ e non sono indicate per la fase ideale di sviluppo dell’equilibrio, tra 18 e 36 mesi.  NB: i test di sicurezza per articoli contrassegnati 3 A+ sono meno severi di quelli per 18 m+.
<b>Misura minima</b>	Altezza minima sella di 28 cm, adatta al cavallo dei bambini fino a 2 anni.	Altezza minima sella di 78-90 cm per molti modelli, che così non sono indicati per la fase ideale di sviluppo dell’equilibrio, tra 18 e 24 mesi.

<b>Peso bicicletta</b>	3 kg	Molte pesano troppo per consentire ai più piccoli il pieno controllo nelle fasi di partenza, marcia e frenata.
<b>Test di sicurezza</b>	Conforme ai severi standard del Consumer Product Safety Improvement Act americano per gli articoli destinati a bambini di 18 m+.	Molte sono contrassegnate 3 A+ e non rispettano i test di sicurezza. Rare le prove di ribaltamento.
<b>Manubrio</b>	Altezza regolabile da 56 a 61 cm, e anche oltre grazie a un optional da aggiungere in seguito.	Molte non hanno manubrio regolabile in altezza.
<b>Manopole manubrio</b>	Manopole appositamente realizzate con terminali di protezione e ammortizzatore interno, resistenti ai ribaltamenti.	Articoli di gran serie di dubbia durata.
<b>Protezione manubrio</b>	Una bella protezione in schiuma, per una maggiore sicurezza.	Molte non hanno una protezione manubrio
<b>Sgancio rapido manubrio</b>	Sistema di serie per rapidità di montaggio e regolazione.	Molte non hanno manubrio regolabile. O sono prive di sgancio rapido e richiedono l'uso di un attrezzo.
<b>Sella</b>	Mini-sella e sella standard. Entrambe ergonomiche e dimensionate per tener conto della crescita del bambino.	Molte hanno selle troppo grandi e non ergonomiche.
<b>Lunghezza tubo reggi-sella</b>	Sono previsti due tubi reggi-sella per regolazioni da 28 a 49 cm.	Molte selle sono troppo alte per i più piccoli. La maggioranza è scarsamente o per nulla regolabile.
<b>Collarino tubo reggisella a sgancio rapido</b>	Sistema di serie per montaggio e regolazione senza attrezzi.	Molte richiedono l'uso di un attrezzo per la regolazione in altezza della sella. Molte non offrono alcuna possibilità di regolazione.
<b>Cerchi</b>	Cerchi esclusivi in un unico pezzo in plastica ultraleggera, con 5 razze e 10 fazzoletti di rinforzo.	Molte hanno cerchi in 3 parti senza fazzoletti di rinforzo, e si rompono facilmente. Alcuni cerchi hanno razze in acciaio, con relativo aumento del peso.
<b>Cuscinetti cerchi</b>	Cuscinetti sigillati di alta qualità che non richiedono manutenzione.	Molte hanno cuscinetti conici di scarsa qualità che vanno regolati e tenuti sotto controllo.
<b>Gomme</b>	Gomme in schiuma polimerica industriale EVA, molto leggera e durevole. Non vanno gonfiate e non si sgonfiano mai. STRIDER vende separatamente un set di pneumatici dalle prestazioni superiori (per uso intensivo da parte di rider più grandi).	Molte usano copertoni e camera d'aria come le bici per adulti. Sono più pesanti e richiedono manutenzione frequente. Se correttamente gonfiati, offrono ai rider esperti una maggiore trazione, ma il peso e la manutenzione maggiori sono uno svantaggio per le età da 18 a 36 mesi.
<b>Materiale telaio</b>	Acciaio sottile verniciato a polvere in 7 colori brillanti	Alcune sono in legno e si rovinano con l'uso all'aperto. Alcune sono in plastica e soggette a deformazione e incrinature dovute all'esposizione a temperatura e raggi UV.
<b>Costruzione telaio</b>	Telaio in acciaio con brevetto USA a basso centro di gravità per facile bilanciamento, con ridotta altezza di standover, geometria (angolazione del telaio) per guida precisa e facile controllo.	Molte sono progettate seguendo mode e capricci del momento, a scapito della funzionalità. Per molti di noi ciclisti è difficile comprendere tali scelte progettuali: posizione e centro di gravità troppo alti, angoli di sterzo terribili, proporzioni sbagliate ecc.

<b>Poggiapiedi integrati nel telaio</b>	Esclusivi poggiapiedi integrati nel telaio per evitare interferenze con l'azione di spinta del bambino. Posti direttamente sotto la sella per assicurare la posizione corretta del rider, con o senza appoggio sulla sella (per un'esperienza di guida più avanzata su terreno misto).	Molte sono prive di poggiapiedi; ciò limita molto la capacità di progredire. Nei rari casi in cui sono previsti, sono in posizioni scomode (troppo avanti), che non consentono di sollevarsi sulla sella e sostenere il peso del corpo con le gambe, un movimento fondamentale quando si usa una bici o una moto (immaginate di superare un cordolo senza sollevarvi sulla sella).
<b>Freni</b>	Per chi usa bici a bilanciamento è naturale usare i piedi per rallentare e fermarsi, oltre che per far muovere la bici. L'uso del freno da parte dei più piccoli è difficile e non intuitivo.  Ai bambini più maturi ed esperti Strider offre un freno a pedale che si monta su tutti i telai Strider da 12". Incoraggia il bambino a tenere sollevati i piedi e premere sul freno invece di poggiare i piedi a terra.	Molti modelli sono privi di freni e non ne consentono l'aggiunta in seguito, quando il bambino è più grande ed esperto.  Alcuni modelli hanno un freno sul manubrio. Sembra una buona idea, ma anche se riescono a tenere con le dita la leva del freno, spesso i bambini non riescono ad tirarla correttamente per mancanza di forza. Abbiamo visto bambini mollare il manubrio e cercare il raggiungere il freno mollando la presa sul manubrio. Preludio di una caduta disastrosa.
<b>Boccole sterzo</b>	Speciali boccole lunghe 2,5 cm in polipropilene superleggero. Prive di manutenzione, consentono una sterzata uniforme e comoda	Alcuni modelli usano boccole per lo sterzo di peso eccessivo per un bambino, che vanno controllate e regolate da un esperto
<b>Azione sterzante</b>	Azione sterzante perfettamente uniforme come sulle bici a pedali. Il bambino impara subito come controllare la sterzata e non deve ripartire da zero quando passa a una bici a pedali. In caso di rovesciamento, la bici si dispone piatta, in modo che il manubrio non crei pericoli per il bambino.	Alcuni modelli offrono limitatori di sterzata, che però danno un tipo di risposta diverso da quello di una bici a pedali o una moto. Quindi creano una situazione di rischio al momento del passaggio alle bici con sterzo normale. Inoltre, dopo una caduta il limitatore impedisce al manubrio di disporsi piatto, per cui questo rischia di conficcarsi nel corpo del bambino.