



## CORSO MTB PER I RAGAZZI DELLE SCUOLE ELEMENTARI E MEDIE DI TREVISO:

La Mountain Bike va a Scuola. Da alcuni anni la formazione inizia e passa anche attraverso la scuola Elementare e Media, proprio durante l'orario scolastico.

Perché non uscire dagli schemi tradizionali e dedicare ad esempio, la classica ora di ginnastica ad una uscita in sella ad una mountain bike invece di trascorrerla in palestra?.

L'iniziativa ha già avuto larghi consensi e sempre un maggior numero di scuole sta adottando questa nuova opportunità che l'A.M.I. (Associazione Mountain Bike Italia) con i suoi Diplomati è in grado di offrire. Il successo è assicurato!.

Naturalmente il nostro impegno ed offerta va anche al di là dell'orario scolastico con proposte che vanno dai Camp Estivi, ai corsi giornalieri, alle iniziative durante i fine settimana.

La cultura della bicicletta in questa epoca motorizzata crediamo debba iniziare fin dai primi anni di vita, quindi, quale migliore opportunità di avvicinarsi a questo fantastico mondo a contatto con la natura, imparando a rispettarla ed amarla, acquisendo tutte quelle nozioni per salvaguardare la propria incolumità e divertirsi in sicurezza!.

### PER STAGE DI UNA SOLA GIORNATA:

L'organizzazione prevede mezza giornata da dedicare alla tecnica di guida su percorso artificiale e l'altra mezza giornata per la messa in pratica su percorso naturale:

#### MATTINA:

- 1) - Come indossare il casco: importanza, verifiche e regolazioni;
- 2) - I guanti e la loro importanza;
- 3) - Vestiario alcuni cenni;
- 4) - **La mountain bike:**
  - Regolazione degli accessori, comandi cambio, freni, ruote etc;
  - Altezza e inclinazione della sella;
  - Manutenzione della MTB;
- 5) - Verifiche delle bike dei partecipanti e sistemazione dei problemi, con loro coinvolgimento pratico;
- 6) - **Spiegazione tecnica utilizzo in fuoristrada:**
  - Importanza dello sguardo e utilizzo del corpo;
  - Utilizzo corretto dei freni e del cambio;
  - Tecnica del pedale/ freno;
  - Atteggiamenti in Pianura - Salita - Discesa;
  - Abbandono in caso di pericolo del mezzo.
- 7) - **Regole Comportamentali** Codice NORBA (**Rispetto della Natura e dell'Ambiente**)
- 8) - **Percorso Artificiale:**
  - Slalom;
  - Percorso obbligato con fettuccia (curva a 90° / 180° a dx e sx)
  - Superamento ostacolo;
  - Tratto in salita / tratto in discesa / fuorisella;
  - Curve;
  - Strettoia realizzata con asse o con due strisce di fettuccia.(Il percorso artificiale verrà sviluppato su un tratto determinato lungo le mura di Treviso).

#### POMERIGGIO:

Si prevede una uscita in mountain bike lungo il Parco Naturale del Fiume Sile partendo dal centro storico di Treviso per poi percorrere le Alzaie soffermandoci in alcuni tratti del percorso per mettere in pratica in più riprese gli esercizi e le tecniche di guida viste al mattino sul percorso artificiale e descritte teoricamente



Referente: **Mattiuzzo Daniele**  
Accompagnatore Diplomato  
Scuola Naz. Maestri Mountain Bike  
daniele.mattiuzzo@alice.it  
Cell. 347 - 6859164