



## PER STAGE DI PIU GIORNI:

Questo tipo di impegno è sicuramente il più incisivo dal punto di vista scolastico, poiché permette di dedicare ad ogni argomento il tempo necessario per un miglior apprendimento, ma necessita di maggiore organizzazione.

In funzione del numero delle giornate a disposizione si potrà strutturare un programma che preveda delle lezioni in aula ed in campo aperto su itinerari artificiali. In questo caso verranno suddivisi gli argomenti che si possono sviluppare solo in aula da quelli che si possono sviluppare in campo aperto, anche in funzione delle condizioni meteo.

Alla fine si effettuerà anche in questo caso 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 nel percorso artificiale o descritte teoricamente in aula.

## IN AULA:

- 1) Come indossare il casco: importanza, verifiche regolazioni;
- 2) I guanti e la loro importanza;
- 3) LA MOUNTAIN BIKE:  
Le regolazioni degli accessori: comandi cambio, freni eventuali sganci rapidi, ruote;  
Altezza ed inclinazione della sella;  
L'appoggio del piede sul pedale;  
Il corretto utilizzo del cambio;
- 4) EQUIPAGGIAMENTO:  
Esposizione abbigliamento/accessori/contenuto dello zaino etc;
- 5) EDUCAZIONE STRADALE: Il rispetto dei segnali e del codice della strada;
- 6) INTERVENTI DI MECCANICA:  
Pulizia della bike;  
Sostituzione di una camera d'aria;  
Riparazione di una camera d'aria (dotandosi di un numero adeguato di camere d'aria e relativi kit di riparazione è possibile insegnare loro a ripararla: catalizza la loro attenzione e diverte).  
Come cambiare una maglia della catena;  
Regolazione dei pattini freno;  
Fissaggio bulloneria.
- 7) CARTOGRAFIA:  
Brevi e concise nozioni di orientamento;  
Il significato dei segni;  
Illustrazione itinerari/percorsi e scelta itinerari futuri che li coinvolga;  
L'uso della bussola / tecniche di orientamento;  
Il GPS suo uso.
- 8) AMBIENTE: Flora e fauna presenti in zona, rispetto per l'ambiente: accorgimenti nella guida per rispettare l'ambiente, uso dei freni, danni provocati dalle uscite dai sentieri, immondizia, rispetto degli animali, rispetto delle proprietà private etc.



## IN CAMPO APERTO:

- 1) Verifiche delle bike dei partecipanti e sistemazione dei problemi, con loro coinvolgimento pratico;
- 2) **Spiegazione tecnica in fuoristrada:**  
Importanza dello sguardo e utilizzo del corpo;  
Utilizzo corretto dei freni / cambio;  
Atteggiamento in Pianura - Salita - Discesa;  
Abbandono del mezzo in caso di pericolo;
- 3) **Tecnica di guida su percorso artificiale:**  
Percorso obbligato con fettuccia (curve a 90° / 180° a dx e sx): ogni volta è possibile aumentare le difficoltà per renderlo più difficile  
Tecnica del pedale/freno;  
Superamento ostacoli: variandone l'altezza e la dimensione, ponendolo dritto oppure obliquo, da compiere in sequenza di più ostacoli;  
Nozioni per l'equilibrio: surplace tecnica;  
Tratto in salita / tratto in discesa / fuorisella;  
Curve veloci - curve tecniche con pendenza;  
Strettoia (realizzata con asse o/e con due strisce di fettuccia, alternata ad altri ostacoli)
- 4) **Tecnica di guida su naturale:** Uscita in MTB lungo il Parco Naturale del Fiume Sile per mettere in pratica tutte le tecniche apprese fino a quel momento cercando sui sentieri adatti allo scopo e provando a più riprese tutti i vari esercizi.  
La maggiore disponibilità di tempo permetterà di diversificare la scelta dell'itinerario cercando ogni volta di aggiungere qualche difficoltà in più e/o di insistere maggiormente sulle varie tecniche.
- 5) **Cartografia e Orientamento:**  
Approfondimento delle nozioni cartografiche;  
Messa in pratica delle nozioni apprese;  
Prove di orientamento;  
Prove con GPS.
- 6) **Interventi di Meccanica:**  
Pulizia della bike;  
Regolazione accessori;  
Fissaggio bulloneria;  
Sostituzione e riparazione camera d'aria;

**N.B.** Ogni eventuale corso può essere personalizzato in base alle esigenze della Scuola nelle modalità e nella tempistica di svolgimento:  
Per le Scuole elementari consigliamo in campo aperto di svolgere solo il tracciato artificiale.



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