



CLUB ALPINO ITALIANO
Commissione Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo
Scuola Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo

MANUALE DIDATTICO
per i corsi sezionali di Cicloescursionismo

Edizione 2023
versione 1.2 del 24/11/2023





LINEE GUIDA e PIANI DIDATTICI per i corsi sezionali di Cicloescursionismo

Approvato dalla Commissione Centrale per l'Escursionismo e il Cicloescursionismo in Roma il 24/11/2023, in occasione del 101° Congresso CAI.

Versione 1.2 aggiornata al 24/11/2023 - annulla le precedenti versioni

A cura della Scuola Centrale di Escursionismo e Cicloescursionismo:

Roberto Bernardi, Davide Bossi, Katuscia Dormi, Massimiliano Gastaldi, Stefano Landeschi, Nicola Michelini, Baldassarre Minopoli, Alfonso Mucciante, Alberto Perovani Vicari, Massimo Prisciandaro, Andrea Raveggi, Maurizio Ruaz, Tiziano Viscardi, Gabriele Zampieri

Con la collaborazione della Commissione Centrale per l'Escursionismo e Cicloescursionismo:

Francesco Battisti, Angelo Bassetti, Giovanni Beato, Nicola Biancucci, Marco Conte, Simona De Rosa, Daniela Gabardi, Alberto Gazzin, Ornella Giordana, Marco Lavezzo, Luigi Mantovani, Gianluigi Sironi, Sonia Stipa, Massimo Tuccoli

Con i contributi di:

Gruppo di Lavoro Cicloescursionismo

Impaginazione, grafica e ricerca fotografica a cura della Scuola Centrale di Escursionismo e Cicloescursionismo

~ Il presente documento è pubblicato esclusivamente su supporto digitale ~



Sommario

Sommario.....	3
Sommario.....	4
PRESENTAZIONE.....	5
PREMESSA ALL'EDIZIONE 1.2.....	6
LINEE GUIDA.....	7
CORSI DI CICLOESCURSIONISMO.....	8
STRUTTURA DELLA PROPOSTA FORMATIVA.....	8
CORSO CICLOESCURSIONISMO BASE – CE1.....	9
STRUTTURA DEL CORSO.....	9
Parte teorica: lezioni in aula.....	10
Parte pratica: uscite in ambiente.....	12
CORSO CICLOESCURSIONISMO AVANZATO – CE2.....	14
STRUTTURA DEL CORSO.....	14
Parte teorica: le lezioni in aula.....	15
Parte pratica: uscite in ambiente.....	17
CORSI SPECIALISTICI.....	20
TABELLA RIASSUNTIVA LEZIONI/GIORNATE MODULI.....	20
MODULO A - CICLOESCURSIONISMO CULTURALE-NATURALISTICO	21
MODULO B - TECNICA CICLOESCURSIONISTICA SU PERCORSI OC	22
MODULO C - CICLOTREKKING E LUNGHE PERCORRENZE, SENTIERO ITALIA-CAI IN MTB, TOUR E TRAVERSATE	24
CORSO ATTIVITÀ CICLOESCURSIONISTICA SOCIALE CE3.....	25
STRUTTURA DEL CORSO.....	25
Parte teorica: lezioni in aula.....	26
Parte pratica: uscite in ambiente (tutoraggio).....	26
Modulo preparazione ASC/AC.....	27



CLUB ALPINO ITALIANO
Commissione Centrale per l'Escursionismo e Cicloescursionismo
Scuola Centrale di Escursionismo e Cicloescursionismo



CORSI MONOTEMATICI	28
STRUTTURA CORSO	28
ELENCO CORSI MONOTEMATICI.....	28
TABELLA RIASSUNTIVA CORSI MONOTEMATICI.....	28
CORSI MONOGRAFICI.....	29
STRUTTURA CORSO.....	29
TABELLA RIASSUNTIVA CORSI CICLOESCURSIONISMO.....	30
TABELLA RIASSUNTIVA CORSI SPECIALISTICI.....	31
RAPPORTO ACCOMPAGNATORI ALLIEVI ED EQUIVALENZA FIGURE TECNICHE CICLOESCURSIONISMO.....	31
TABELLA FORMAZIONE MINIMA PER IL CONSEGUIMENTO DELL'ATTESTATO	32
ALLEGATI.....	33



PRESENTAZIONE

Edizione 1.2 delle LINEE GUIDA e PIANI DIDATTICI per i corsi sezionali di Escursionismo e di Cicloescursionismo.

Questa edizione di LINEE GUIDA e PIANI DIDATTICI per i corsi sezionali di Escursionismo e Cicloescursionismo aggiorna la versione 1.0 adottata nel 2021 e rivista, con piccoli aggiustamenti, nel 2022.

La Commissione, fin dal suo insediamento, ha avviato un processo di riesame critico del documento del 2021 acquisendo i pareri di coloro che per primi hanno utilizzato i nuovi PIANI DIDATTICI, Direttori e Accompagnatori che li hanno applicati nei corsi sezionali organizzati in questi due anni.

Una osservazione ricorrente, fatta propria dalla Commissione, è stata quella della necessità di “semplificazione” dell’intero impianto per facilitarne la comprensione e l’applicazione. Inoltre, nella presente edizione, i Direttori dei corsi hanno visto valorizzare il loro ruolo nella valutazione dell’idoneità dei potenziali allievi, nella possibilità di aumentare la durata delle sessioni formative, sia teoriche che pratiche, oltre che nello stabilire la difficoltà delle uscite pratiche in base alle capacità e al livello di allenamento dei propri allievi. Una valorizzazione che si porta dietro una maggiore responsabilizzazione di cui però non abbiamo timore vista l’attenzione posta dall’attuale Commissione, sul solco delle precedenti Commissioni, nella formazione dei propri titolati.

Un ringraziamento particolare va a tutti coloro che hanno contribuito alla stesura di questa nuova versione: Direttori dei corsi, Direttori delle Scuole Regionali e Sezionali, OTTO Escursionismo, componenti della Commissione Centrale, della Scuola Centrale di Escursionismo e Cicloescursionismo e del Gruppo di lavoro Cicloescursionismo.

Buon lavoro a tutti.

Massimo Tuccoli

Presidente Commissione Centrale per l'Escursionismo e Cicloescursionismo



PREMESSA ALL'EDIZIONE 1.2

L'introduzione dei nuovi Piani Didattici prevedeva, visto il profondo rinnovamento della loro struttura, un periodo di sperimentazione in vista di un adeguamento. Senza voler rimettere in discussione i fondamenti di questo lavoro si è provveduto a un ampio lavoro di ascolto modulato tra OTTO, direttori di corsi, ispettori e componenti della SCE e della CCE, il tutto basato sull'esperienza diretta.

Il risultato di questo ascolto è la versione 1.2 che racchiude una sintesi di quanto è emerso. Le osservazioni principali possono essere così riassunte: difficoltà di utilizzo dei Moduli di Raccordo e necessità di integrare la e-bike nella didattica dei corsi.

La risposta della SCE non si è limitata a questi aggiustamenti ma ha voluto definire un diverso rapporto tra impostazione dei corsi e possibilità di scelta da parte del direttore.

Oggi vi sono degli spazi di autonomia che ogni SSE o Sezione, se vorrà, potrà utilizzare per rendere la proposta formativa più vicina all'esigenza degli allievi e del territorio.

A livello strutturale i principali cambiamenti sono i seguenti:

- per consentire l'accesso a soci che non hanno frequentato corsi di livello 1 viene inserita una breve parte introduttiva nei corsi di livello 2 e corsi specialistici. Questa verte sulla specificità del CAI, sul significato di essere Socio e sui fondamenti sui quali si basa il nostro Sodalizio; oltre al recupero delle nozioni di base di cartografia e meteorologia. Questa fase permetterà alla Direzione del corso l'osservazione sul campo degli allievi che non hanno frequentato corsi di livello 1 al fine di garantire che il loro livello sia adeguato alla frequentazione del corso prescelto.
- i moduli specialistici della versione 1.1 qui vengono proposti in maniera più definita, come veri e propri corsi brevi dedicati a scopi formativi specifici utilizzabili anche in maniera autonoma e ai quali si può accedere direttamente con la parte introduttiva.
- Il modulo dedicato all' E-bike viene rimosso, facendone confluire i contenuti (ampliati dove necessario) nella struttura dei corsi.

Pur mantenendo una vasta scelta di corsi di vari livelli resta sempre il concetto di base che nessun allievo è obbligato a frequentare un corso in termini propedeutici per un altro corso e che nessuna SSE/Sezione è chiamata a organizzare "tutti" i corsi e/o dare una sequenza progressiva ai corsi che mette o metterà in calendario. Questo come risultava evidente anche nella versione 1.1.

Rimane un elevato potenziale didattico a disposizione di SSE e Sezioni con tutte le opportunità per definire proposte e percorsi finalizzati alla formazione dei soci, ritagliando corsi utili, interessanti e personalizzabili a seconda delle esigenze che i direttori riscontreranno.

Alberto Perovani Vicari
Direttore Scuola Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo



LINEE GUIDA

1. I Corsi del presente documento sono rivolti ai Soci del CAI e possono essere organizzati, previo rilascio di nulla osta da parte dell'OTTO competente, dalle Sezioni per tramite delle proprie Scuole di Escursionismo ove costituite. La richiesta di nulla osta va indirizzata all'OTTO almeno due mesi prima dell'inizio del corso (la risposta è da attendersi almeno un mese prima).
2. I Corsi hanno lo scopo di formare i partecipanti alla conoscenza, alla tutela ed alla frequentazione consapevole della montagna e di trasmettere, nel contempo, le nozioni culturali, tecniche e pratiche per saper organizzare in autonomia e con competenza escursioni in ambiente su vari tipi di terreno e di diversi gradi di difficoltà.
3. I corsi di cicloescursionismo sono solo quelli indicati nei relativi Piani Didattici. Nessun'altra attività può essere indicata come "corso". I corsi specialistici possono essere utilizzati separatamente ed in quel caso i direttori avranno la facoltà di accettare gli allievi ritenuti idonei.
4. Circa le modalità didattiche, la direzione, i rapporti di accompagnamento, i limiti di partecipanti vale quanto indicato nel presente Piano Didattico:
 - al Direttore del corso compete il controllo della conformità del programma e delle metodologie didattiche e l'obbligo di trasmettere al proprio OTTO la relazione di fine corso.
 - l'eventuale vicedirezione va affidata a persona con i titoli richiesti per il direttore; il segretario o coordinatore deve essere in possesso almeno della qualifica sezionale.
5. Circa i requisiti degli allievi:
 - partecipazione riservata ai Soci CAI in regola con il tesseramento, in possesso dei requisiti in entrata indicati nel presente documento e dell'equipaggiamento minimo stabilito dal Direttore del corso.
 - età minima 16 anni; per i minori la partecipazione è subordinata all'autorizzazione sottoscritta da almeno uno dei soggetti che esercitano la potestà genitoriale.
 - per il certificato medico si vedano le norme CAI vigenti al momento dell'iscrizione al Corso, ferma la possibilità per il Direttore del Corso di richiedere una opportuna e specifica documentazione avendo cura in particolare di rispettare le vigenti norme sulla privacy.
 - è facoltà del Direttore escludere gli aspiranti corsisti che, a suo insindacabile giudizio, non siano idonei a partecipare al corso. Tale facoltà può essere esercitata anche nei confronti dei corsisti che non siano ritenuti idonei a proseguire il corso iniziato.
6. All'allievo che ha partecipato almeno al 70% delle lezioni teoriche e al 70% delle sessioni in ambiente (vedi tabella per la definizione esatta delle quantità di attività minima) verrà rilasciato un attestato di partecipazione (modello allegato).
7. La CCE, SCE, OTTO e SRE possono verificare, anche con apposite ispezioni, che i programmi dei corsi e la loro attuazione siano conformi al Piano Didattico e alle altre disposizioni impartite dal CAI.
8. L'OTTO compilerà entro il 31 dicembre di ogni anno una scheda riepilogativa da inviare a CCE e SCE con i dati dei corsi effettuati sul suo territorio (modello scaricabile dal sito CCE).
9. La copertura assicurativa dei corsi è disciplinata dalle vigenti disposizioni CAI in materia.



CORSI DI CICLOESCURSIONISMO

Si elencano di seguito i corsi che ogni Sezione o Scuola potrà scegliere ogni anno o programmare su di un periodo pluriennale da proporre ai propri Soci. Questo darà modo di definire un'offerta strutturata e variegata con la possibilità di creare veri e propri percorsi formativi adeguati alle esigenze del territorio sia come finalità che come livello.

Nei corsi di secondo livello sono state aggiunte delle lezioni aggiuntive ed un'uscita pratica, necessarie solo per coloro che non hanno frequentato corsi di primo livello, per gli altri si verifica una situazione di credito formativo salvo la possibilità di una loro volontaria partecipazione.

Il maggior divario tra il livello base e quello avanzato fa sì che tra questi corsi possa essere opportuno un periodo di accumulo di esperienza e di sperimentazione delle proprie capacità da parte del Socio. Le Scuole e le Sezioni sapranno tener conto di questo aspetto nella loro programmazione.

STRUTTURA DELLA PROPOSTA FORMATIVA

Nome del corso	Sigla
Corso cicloescursionismo base	CE1
Corso cicloescursionismo avanzato	CE2
Corsi specialistici	CS-a/b/c
Corso attività cicloescursionistica sociale	CE3
Corsi monotematici / Corsi monografici	CM / CMG



CORSO CICLOESCURSIONISMO BASE - CE1

Il corso CE1 va visto come **primo approccio per chi in montagna non ci è mai stato** oppure ritiene di avere poca esperienza e ha bisogno di acquisire o riorganizzazione delle conoscenze per la frequentazione consapevole della montagna.

È necessario **“partire da zero” senza puntare a una formazione tecnica o specialistica, ma avendo il coraggio di dare una formazione veramente per neofiti** lasciando alla pratica personale, alla frequentazione sociale e ai corsi avanzati lo sviluppo e la rifinitura del profilo del socio.

Ricordiamoci che è importante dire, ripetere e dimostrare piuttosto che riversare fiumi di nozioni su persone che nulla o poco possiedono di esperienza diretta di quello di cui si tratta. Grande ruolo rivestono le parti pratiche dove l'esempio e la semplice spiegazione rafforzano una base di comportamenti virtuosi da utilizzare nell'attività che verrà svolta. Anche gli aspetti culturali, sempre fondamentali nel cicloescursionismo CAI, dovranno essere delle proposte sintetiche a livello teorico per trovare in ambiente l'esempio che il docente saprà utilizzare per esemplificare e rendere vivo e concreto l'argomento. Saranno poi i soci che, ognuno secondo la propria indole e interesse, sapranno approfondire gli aspetti proposti.

STRUTTURA DEL CORSO

	Corso di cicloescursionismo base - CE1
DESTINATARI	Soci che vogliono avvicinarsi alla montagna utilizzando la mountain bike condividendo i valori e le pratiche del CAI, oppure coloro che già hanno sperimentato la pratica del cicloescursionismo e che vogliono consolidare le basi tecniche e culturali per migliorare la loro esperienza.
REQUISITI IN ENTRATA	Capacità fisiche di base adeguate ad una moderata ma prolungata attività motoria all'aperto, MTB, attrezzatura e abbigliamento adatti (che saranno indicati), volontà di seguire il corso sia nelle parti teoriche che pratiche.
OBIETTIVO	Formare dei cicloescursionisti in grado di seguire con profitto l'attività sezionale e/o praticare il cicloescursionismo in autonomia su percorsi fino a difficoltà TC e MC.
DIREZIONE	Minimo titolo di AC.
DURATA E STRUTTURA	Sono previste 6 lezioni teoriche per un totale di 12 ore e almeno 5 giornate in ambiente (di circa 8 ore) due delle quali sono consigliate consecutive.
PRESENZA DI MODULI	No, ma possibilità di abbinamento al Modulo specialistico A.
NUMERO MASSIMO ALLIEVI	Non definito (<i>consigliato non superare i 30 allievi</i>).
RAPPORTO ACC./ALLIEVI	Vedi Tabella Equivalenza Titoli .



Parte teorica: lezioni in aula

Le sessioni sono presentate nell'ordine da svolgere nel corso.

Queste lezioni necessitano di capacità di sintesi e di semplicità, al fine di trasmettere ad allievi neofiti della montagna i concetti principali in maniera tale da porre solide basi senza disperdersi in inutili approfondimenti.

SESSIONE	ARGOMENTI	ORE
Il cicloescursionismo nel CAI	<p>Presentazione del corso: finalità e struttura, impegno richiesto, regole di frequenza, la Scuola, i docenti.</p> <p>Le problematiche della montagna: non è un corso a rischio zero.</p> <p>Il Cicloescursionismo secondo il CAI: presentazione dell'etica, cultura e principi di tutela.</p> <p>Breve storia del CAI: descrizione sintetica della sua struttura e organizzazione.</p> <p>Il CAI e il ruolo della sezione: come è composta, come funziona e le attività che svolge.</p>	2
Cosa serve in montagna	<p>Alimentazione, preparazione fisica e coordinamento: alimentazione prima e durante la cicloescursione, dispendio di energie durante una cicloescursione ed idratazione, preparazione fisica e allenamento per l'attività cicloescursionistica.</p> <p>Equipaggiamento e materiali specifici per il cicloescursionismo: abbigliamento, casco, occhiali, guanti e dispositivi di protezione individuale, preparazione dello zaino, materiali di ricambio ed attrezzatura, trasporto della bici (in auto, in treno, in aereo).</p>	2
Il mondo della montagna	<p>Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna: lettura del paesaggio, protezione dell'ambiente e cenni sulla tutela dell'ambiente montano. Cenni al ruolo delle aree protette, alla storia della frequentazione della montagna; cultura del territorio, impatto ambientale e corretta frequentazione del territorio. Cenni sul Bidecalogo e sui documenti di posizionamento del CAI in materia ambientale, flora e fauna.</p> <p>Sentieristica: classificazione della viabilità montana, rete sentieristica italiana, simboli e segnaletica dei sentieri, rispetto, cura e manutenzione degli stessi.</p>	2



Come arrivare alla meta	Cartografia ed orientamento: tipi di carte e scale, lettura della carta topografica, segni convenzionali e curve di livello, rapporto tra carta e terreno, distinzione tra la conformazione del terreno e le curve di livello. Bussola ed altimetro: caratteristiche e funzionamento, concetto di azimuth ed orientamento della carta, individuazione della propria posizione sul sentiero dalla lettura della carta, presentazione cartografia digitale e introduzione al GPS.	2
Come gestire le emergenze	Meteorologia: ruolo delle condizioni meteo nell'attività cicloescursionistica, parametri fisici dell'atmosfera (temperatura, umidità relativa, pressione e vento e loro variazione nel contesto estivo), i temporali e altri principali fenomeni meteorologici estivi in montagna, come conoscere le previsioni meteo: interpretazione e limiti dei bollettini meteorologici. Soccorso alpino: cenni sull'organizzazione del CNSAS e delle operazioni di soccorso, modalità di chiamata sul territorio nazionale 112 (o 118), modalità di comunicazione della propria posizione, gestione dell'attesa dei soccorsi, segnali convenzionali per la chiamata dei soccorsi, elementi di primo soccorso, traumi più comuni nella pratica del cicloescursionismo, patologie da caldo, da freddo e da quota, materiale personale e collettivo per il primo soccorso, GeoResQ.	2
Progettiamo l'escursione	Organizzazione di un'escursione: scelta dell'itinerario attraverso guide, relazioni, cartine e segnavia, stima del dislivello, dei tempi di percorrenza e delle difficoltà. Scala delle difficoltà del cicloescursionismo. Gestione e riduzione del rischio: rischi e pericoli, definizione e differenza fra pericoli oggettivi della montagna e rischi soggettivi, comportamenti e reazioni psicologiche tipiche del cicloescursionista, gestione del gruppo durante un'escursione ed eventuali emergenze.	2

NOTE:

Le problematiche della montagna è un argomento obbligatorio, gli allievi devono essere informati circa il grado di rischio residuo e dei potenziali imprevisti nell'attività in ambiente.

La direzione del corso può aggiungere al massimo una sessione di due ore al fine di approfondire uno o più argomenti.



Parte pratica: giornate in ambiente

In ambiente la parte tecnica non deve essere totalizzante ma va affiancata ad un'attenta osservazione del comportamento dell'allievo, per quanto riguarda il suo approccio multidisciplinare all'ambiente ed alla frequentazione consapevole.

GIORNATE IN AMBIENTE	ARGOMENTI (nozioni base)
Base pratica comune Vuol dire che queste materie vanno costantemente trasmesse/verificate dai docenti durante le cicloescursioni. Formare attraverso l'esempio, focalizzando l'attenzione su quello che in quel momento si fa o si vede, correggendo subito e motivando la correzione.	Abbigliamento e attrezzatura, preparazione dello zaino, alimentazione, tecnica di guida, i tempi e la gestione delle pause, osservazioni ambientali (aspetti naturalistici e culturali), i rapporti con gli altri, nozioni base sul percorso.

SESSIONE	ARGOMENTI	GIORNATE
1 ^a uscita	Modulo TC campo scuola: postura F1, cambio F2, uso freni F3, sterzata di base F4, posizione di guida T1, fuorisella elementare F5. Breve uscita su percorso TC con educazione stradale (EDU), posizione salita T3, discesa su strada T11. Normativa: codice della strada, definizione della E-Bike/Pedelec direttiva europea 2002/24 CE sulle caratteristiche dei velocipedi a motore elettrico.	1
2 ^a uscita	Al mattino lezione di meccanica teorica in aula (1,5h) e pratica (2,5) mentre nel pomeriggio una breve escursione con applicazione dei fondamentali visti nella 1 ^a uscita. Meccanica base: montaggio/smontaggio ruote, controlli sicurezza, regolazioni base (cambio freno), riparazione essenziali (forature, catena). E-bike: impostazioni base centralina e app, interventi essenziali su sensori e batteria.	1
3 ^a uscita	Modulo MC campo scuola: sterzata F4, fuorisella F5, conduzione attiva F8, precisione di guida T2, progressione in salita e discesa T5, T9, tecniche di spinta e portata P1. Breve uscita su percorso MC con applicazione di tecniche e fondamentali.	1

4ª uscita	Percorso MC: inizialmente in campo scuola: destrezza e coordinazione D, sequenza di birilli, conetti, asse di equilibrio, dosso, bascula (facoltativa). In sentiero scorrevole passaggi obbligati naturali, piccoli ostacoli semplici da superare. Cicloescursione con gestione emergenze, orientamento, meteo, lettura paesaggio. Applicazione pratica delle tecniche di guida su percorsi MC.	1
5ª uscita	Uscita in ambiente (preferibilmente di 2 gg) dove gli allievi saranno chiamati a mettere in pratica quanto appreso durante il percorso formativo, con turni di conduzione per dare agli allievi la soddisfazione di “fare loro”. Pratica di lettura della carta con uso della bussola.	1

NOTE:

Per l'organizzazione delle lezioni in campo scuola e in ambiente si rimanda al Quaderno 11 ed al manuale didattico del Cicloescursionismo CAI, Quaderno n. 14. Le SSE e le Sezioni sprovviste di attrezzatura del campo scuola possono attrezzare un campo prove similare in ambiente.





CORSO CICLOESCursionISMO AVANZATO - CE2

Il corso avanzato CE2 è pensato come corso a sé, ma anche integrabile dai Corsi Specialistici.

Una considerazione importante è che il corso avanzato CE2 non si rivolge a tutti i soci indistintamente come necessaria prosecuzione del corso base CE1. Ha contenuti tecnici specifici che necessitano di esperienza e di preparazione psico-fisica relativi alla frequentazione di percorsi impegnativi. Al corso CE2 si può accedere tramite la frequentazione del corso CE1 (salvo accettazione da parte del Direttore) ma anche direttamente, in questo caso è necessario frequentare una breve parte introduttiva di formazione e valutazione specifica che porterà all'accettazione da parte della Direzione del Corso.

STRUTTURA DEL CORSO

	Corso di cicloescursionismo avanzato - CE2
DESTINATARI	Cicloescursionisti con un buon bagaglio culturale e tecnico, predisposti alla frequentazione di itinerari impegnativi anche di più giorni. Persone che possono sviluppare una leadership personale a favore del gruppo amicale o in Sezione. Cicloescursionisti in grado di frequentare il Sentiero Italia-CAI MTB in autonomia.
REQUISITI IN ENTRATA	Essere già in possesso di un'esperienza personale ed aver svolto una varia attività cicloescursionistica; capacità di guida su percorsi MC. Preparazione fisica adeguata ad attività motoria di un certo impegno e prolungata; mezzo, attrezzatura ed abbigliamento adatti (che saranno indicati), volontà di seguire il corso sia nelle parti teoriche che pratiche.
OBIETTIVO	Formare cicloescursionisti in grado di seguire con profitto l'attività sezionale e/o praticare il cicloescursionismo in autonomia su percorsi fino a difficoltà BC oppure OC. Preparati per itinerari di più giorni.
DIREZIONE	Minimo titolo di AC.
DURATA E STRUTTURA	Sono previste 1*+6 lezioni teoriche per un totale di 2*+11 ore e, separatamente, 1*+4 giornate piene in ambiente di cui due si consiglia di svolgerle consecutivamente. * dati relativi al percorso di formazione e valutazione per chi non proviene da un corso di livello 1.
PRESENZA DI MODULI	No, ma c'è la possibilità di inserirli nel percorso formativo.
NUMERO MASSIMO ALLIEVI	20
RAPPORTO ACC/ALLIEVI E NOTE	Vedi Tabella Equivalenza Titoli.



Parte teorica: lezioni in aula

Le lezioni teoriche devono essere coordinate con l'ordine delle uscite

SESSIONE	ARGOMENTI	ORE
Cultura CAI	Il cicloescursionismo secondo il CAI: presentazione dell'etica, cultura e principi di tutela (Impatto ambientale e corretta frequentazione del territorio). Breve storia del CAI: descrizione sintetica della sua struttura e organizzazione. Il CAI e il ruolo della Sezione: come è composta, come funziona e le attività che svolge.	0.40
Cartografia, orientamento e navigazione	Lettura e interpretazione della carta: posizionarsi sulla carta mediante osservazione del territorio. La bussola: orientare la carta, definizione di azimut e riconoscimento di punti di interesse. L'altimetro: modelli (digitali - GeoResQ e analogici) ed utilizzo, posizionarsi sulla carta con utilizzo della quota.	0.40
Meteorologia	Il meteo nell'attività cicloescursionistica: parametri fisici dell'atmosfera (temperatura, umidità relativa, pressione, vento) e loro variazione nel contesto estivo, i temporali e altri principali fenomeni meteorologici estivi in montagna, le previsioni meteo (interpretazione e limiti dei bollettini meteorologici).	0.40
*Questa fase è riconosciuta come credito formativo a coloro che hanno frequentato corsi di livello 1 a meno che non vogliano parteciparvi volontariamente. In ogni caso prima del prosieguo del corso dovrà essere svolta l'uscita di carattere conoscitivo dell'allievo.		
Cicloescursione impegnativa	Organizzazione di una cicloescursione: organizzazione di un'escursione con gruppi numerosi, scelta dell'itinerario, motivazione (Montagna da vivere e da conoscere, capitolo 17, 1.2), equipaggiamento, materiali, accessori di ricambio ed attrezzi per riparazioni d'emergenza. Problematiche del cicloescursionismo in solitaria.	2
Orientamento avanzato	Orientamento: definizione dell'itinerario e dei punti notevoli (bivi, ecc.), rapporto tra carta e terreno. Uso del GPS nel cicloescursionismo. Cenni di cartografia digitale: gestione del software, creare itinerari, registrazione di una traccia-way-point, caricamento dei dati sul GPS.	2
Regolazione del mezzo e meccanica avanzata MTB e E-bike	Biomeccanica del ciclista: nozioni, studio della posizione assunta sulla bicicletta, la posizione ideale in sella per evitare problemi fisici e rendimento. Riparazioni d'emergenza: come gestire un taglio di copertone, rottura raggio, serraggio serie sterzo, cambio filo deragliatore, regolazione pressione sospensioni (SAG).	2



CLUB ALPINO ITALIANO
Commissione Centrale per l'Escursionismo e Cicloescursionismo
Scuola Centrale di Escursionismo e Cicloescursionismo



	<i>Allievi con MTB</i>	<i>Allievi con E-bike</i>	
	Scelta del mezzo: caratteristiche, modelli, allestimenti. Dotazioni specifiche ed equipaggiamento Manutenzione e pulizia della MTB.	Scelta del mezzo: caratteristiche, modelli, allestimenti. Dotazioni specifiche ed equipaggiamento. Centralina di comando e app dedicata: settaggio, gestione delle informazioni: autonomia residua. Manutenzione e pulizia della E-Bike.	
Meteorologia avanzata	Cenni di meteorologia sinottica: circolazione atmosferica, concetto ciclone/anticiclone e fronte caldo/freddo tipici del periodo estivo e conseguenze sul tempo in montagna. Osservazione e loro riconoscimento, le nubi ci aiutano. La circolazione dell'aria: circolazione locale diurna/notturna, principali fenomeni atmosferici (Stau/Föhn, l'attività termica locale, i temporali di calore e zero termico). Auto previsione: interpretazioni situazioni meteo in corso, affidabilità bollettini meteo, uso delle immagini radar, app e altri strumenti.		1.15
Autosoccorso e soccorso organizzato	Gestione del primo soccorso: i traumi più comuni in montagna, patologie da caldo e da freddo, materiale personale per il primo soccorso. Soccorso alpino: cenni sull'organizzazione del CNSAS, modalità di chiamata in territorio nazionale 112 (o 118), come comunicare la propria posizione, gestione dell'attesa dei soccorsi, segnali convenzionali per la chiamata del soccorso.		0.45
Cultura della montagna 2	Lettura del paesaggio: il paesaggio attraverso la geologia, la geomorfologia e le fasce vegetazionali tipici delle aree di frequentazione escursionistica dei vari territori per sviluppare la capacità di osservazione come base per l'interpretazione dell'ambiente. La corretta frequentazione come tutela dell'ambiente montano: Il rapporto con la flora e fauna, con l'economia delle aree attraversate. Elementi di manutenzione del sentiero.		2
Ciclotrekking e Sentiero Italia CAI	Tipologie di itinerari a lunga percorrenza: presentazione del Sentiero Italia CAI in MTB. Approccio culturale alle escursioni di più giorni: differenza tra l'escursione giornaliera ed il percorso di più giorni, il rapporto con l'ambiente, l'esperienza del Rifugio, i ritmi differenti.		0.45



Parte pratica: uscite in ambiente

SESSIONE	ARGOMENTI	GIORNATE
uscita conoscitiva*	<p>Mezza giornata campo scuola: verifica capacità tecniche livello MC.</p> <p>Breve uscita in ambiente difficoltà MC/BC:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Verifica capacità tecniche di guida.▪ Conoscenze e competenze su abbigliamento, dotazione e formazione dello zaino per attività escursionistica giornaliera estiva.▪ Preparazione fisica ed alimentazione.▪ Orientamento e riconoscimento della rete sentieristica.▪ Capacità di valutazione delle condizioni meteo.▪ Elementi culturali e lettura del paesaggio.▪ Comportamento in gruppo.▪ Conoscenza ed applicazione del codice della strada. <p>*Il Direttore del Corso può escludere dal prosieguo dello stesso, allievi che non dimostrano un grado di preparazione/esperienza e sicurezza sul campo tali da permettere un loro inserimento proficuo e sicuro.</p>	1
1 ^a uscita	<p>Tecnica di guida modulo BC e meccanica avanzata</p> <p>Fondamentali in campo scuola: conduzione attiva (F8), superamento di ostacoli (F7), equilibrio (surplace) (F6).</p> <p>Fondamentali specifici per E-bike: adattamento della postura, equilibrio, settaggio della centralina. T1, F1, F2, F4, F7, F8.</p> <p>Tecniche di base in campo scuola e in ambiente: 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).</p> <p>Logistica consigliata:</p> <p style="padding-left: 20px;">in campo scuola: sequenza di dossi, bascula, pedana, piano inclinato, asse di equilibrio, birilli, conetti, asse trasversale.</p> <p style="padding-left: 20px;">in ambiente: sentieri BC con ostacoli semplici, terreno smosso, tratti ripidi.</p> <p>Le E-bike sia in campo scuola che nei tratti in salita in ambiente fanno gruppo a sé stante, applicando gli adattamenti tecnici specifici del caso. La discesa in ambiente invece può eseguirsi in gruppi misti.</p> <p>Meccanica pratica, modulo avanzato: sostituzione pastiglie freni, rottura filo freno/ deragliatore (ant. e post.), riparazione catena, rottura del forcellino e come ripartire, taglio copertone, rottura raggio e centratura ruota, regolazione pressione ammortizzatori (SAG), serraggio scatola sterzo, richiami di manutenzione periodica.</p> <p>Meccanica pratica E-bike, modulo avanzato (in aggiunta a quanto sopra descritto per MTB): tipologie di motori e loro caratteristiche, sensori e centraline, batterie.</p>	1



CLUB ALPINO ITALIANO
Commissione Centrale per l'Escursionismo e Cicloescursionismo
Scuola Centrale di Escursionismo e Cicloescursionismo



2^a uscita	<p>Applicazione della tecnica BC e frequentazione consapevole Ripasso: tecniche e fondamentali in campo scuola (circa 2 ore, secondo necessità). Cicloescursione su percorso BC: 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 delle difficoltà CAI). Applicazione pratica delle tecniche di guida con particolare attenzione al rispetto per l'ambiente. Dimostrazione pratica di conduzione, tecnica di guida in salita, postura. In discesa F5, T7, GC, T9, T11 e per la salita T3, T4, T5, TS. Equilibrio e Conduzione attiva F6, F8, GC.</p>	1
3^a uscita	<p>Tecnica BC: gestione della cicloescursione su terreno BC. Durante l'uscita gli allievi saranno chiamati a mettere in pratica quanto appreso durante il percorso formativo. Richiami di osservazioni meteo, frequentazione consapevole e gestione delle emergenze. BC-PERF. Lettura del paesaggio, ricerca degli elementi naturalistici e culturali del territorio, osservazioni meteo. E-bike: dimostrazione pratica di conduzione di una cicloescursione di medio/alto impegno con gestione della potenza adatta al tipo di terreno, gestione dei ritmi, soluzione di problematiche legate ad errori della centralina. Spinta su terreni non ciclabili (P1).</p>	1
4^a uscita	<p>Cicloescursione: durante l'uscita gli allievi saranno chiamati a mettere in pratica quanto appreso durante il percorso formativo per dare agli allievi la soddisfazione di "fare loro". (3° e 4° uscita possono essere declinate su due giornate con pernottamento in Rifugio).</p>	1

Note:

- Per l'organizzazione delle lezioni in campo scuola ed in ambiente si rimanda al Quaderno n.11 e al manuale didattico del Cicloescursionismo Quaderno n.14.
- In tutte le giornate si porrà particolare attenzione a: equipaggiamento, tecnica di guida, capacità nel seguire il percorso, forma fisica e comportamento. Dove possibile le cicloescursioni saranno gestite in autonomia da parte degli allievi. Dare importanza alla riunione di fine uscita tra allievi e docenti per affinare e consolidare la didattica svolta in ambiente.
- Ove possibile, è opportuno organizzare un'attività di ordine pratico sulla manutenzione dei sentieri (nel rispetto delle norme operative CAI).
- Le SSE e le Sezioni sprovviste di attrezzatura del campo scuola possono attrezzare un campo prove similare in ambiente.



CLUB ALPINO ITALIANO
Commissione Centrale per l'Escursionismo e Cicloescursionismo
Scuola Centrale di Escursionismo e Cicloescursionismo





CORSI SPECIALISTICI

La principale diversificazione proposta è tra un'impostazione dedicata ai percorsi particolarmente impegnativi (BC/OC) o di più giorni in ambito montano ed una impostazione dedicata all'approfondimento culturale del territorio e ai Cammini che possono richiedere meno impegno nella guida.

Lo scopo è fornire bagaglio tecnico e culturale per formare delle figure di cicloescursionista completo ma legato al suo territorio ed alle sue scelte. Un'impostazione non preclude l'altra ma si consiglia di creare dei corsi omogenei. Uno scopo collaterale è dare la possibilità alle Sezioni/SSE di ampliare il ventaglio di proposte verso i soci variando la struttura modulare. Grande rilievo e importanza è data alle escursioni di più giorni, sia per preparare alla frequentazione del Sentiero Italia CAI in MTB che per educare a vivere il nostro territorio in maniera più approfondita e meno "mordi e fuggi".

Questi possono essere abbinati ad un corso CE2 (CE1 nel caso di modulo A), in questo caso presentando un unico nullaosta, oppure proposti come Corsi specialistici, singoli o uniti tra di loro.

I corsi specialistici che seguono sono accessibili a tutti i soci; per coloro che non hanno frequentato il corso CE2 è necessaria la partecipazione alla parte introduttiva di formazione e valutazione il cui programma è rilevabile nella struttura del corso CE2.

Sarà cura del Direttore del Corso strutturare l'uscita conoscitiva ad un livello consono allo standard del corso vero e proprio.

TABELLA RIASSUNTIVA LEZIONI/GIORNATE CORSI SPECIALISTICI

MODULO	ORE	GIORNATE
A - Cicloescursionismo culturale-naturalistico	6	3
B - Tecnica cicloescursionistica su percorsi OC	4	3
C - Cicloescursioni di più giorni e lunghe percorrenze, Sentiero Italia CAI in MTB, tour e traversate	6	4



CORSO SPECIALISTICO - A - CICLOESCURSIONISMO CULTURALE-NATURALISTICO

Questo modulo è abbinabile anche al corso CE1 (consigliato non superare i 30 allievi), nel caso le difficoltà devono essere limitate a percorsi MC.

SESSIONE	ORE	GIORNATE
<p>Introduzione: partendo dalla propria realtà territoriale, illustrare come il cicloescursionismo sia tramite per esperienze nei diversi campi di interesse culturale come le particolarità naturali (flora, fauna, geologia, ecc.), la cultura delle terre alte, la storia, arte e architettura, personaggi.</p> <p>Il turismo sostenibile: cos'è il cicloescursionismo culturale e naturalistico in bicicletta.</p>	2	
<p>Scegliere un itinerario adatto a esemplificare quanto trattato nella parte teorica coinvolgendo gli allievi nello svolgimento dell'attività, impegnandosi nella divulgazione degli elementi culturali che caratterizzano l'uscita. Le difficoltà cicloescursionistiche possono essere da TC a BC.</p>		1
<p>Scelta dell'itinerario: parchi, zone caratteristiche e peculiari, percorsi a tema, aspetti enogastronomici, fiere locali, ecc.</p> <p>Presentazione delle emergenze naturalistico/culturali.</p> <p><i>Nota bene: questa parte può essere svolta anche da specialisti che potranno accompagnare il corso nella parte pratica al fine di esemplificare al meglio la trasposizione delle osservazioni svolte nella parte teorico/divulgativa.</i></p>	2	



CLUB ALPINO ITALIANO
Commissione Centrale per l'Escursionismo e Cicloescursionismo
Scuola Centrale di Escursionismo e Cicloescursionismo



Definizione di una scheda: scelta delle emergenze naturalistico/culturali. Logistica della cicloescursione: contatti con Sezioni CAI locali, associazioni e uffici turistici, pernottamenti e trasporti, ingressi, autorizzazioni, guide locali, orari, stagioni e periodi, come reperire informazioni su strutture per il pernottato.	2	
Scegliere itinerari adatti a esemplificare quanto trattato nella parte teorica coinvolgendo gli allievi nella programmazione e nello svolgimento dell'attività. Le difficoltà cicloescursionistiche possono essere da TC a BC.		2*

* meglio se consecutivi in un weekend.

CORSO SPECIALISTICO - B - TECNICA CICLOESCURSIONISTICA SU PERCORSI OC

Abbinabile solo al corso CE2 (numero massimo di allievi 20). Il numero massimo di allievi può essere ridotto a discrezione del Direttore.

SESSIONE	ORE	GIORNATE
Materiale e allenamento: caratteristiche della MTB per percorsi OC, attrezzatura tecnica necessaria individuale, allenamento specifico per percorsi OC, concetti e tematiche legati alle difficoltà. Diversità tra l'attività cicloescursionistica e le discipline gravity (attività non riconosciute dal CAI).	2	
Cicloescursione su percorsi BC/OC (campo scuola e ambiente). Modalità di approccio in sicurezza ad un percorso tecnicamente impegnativo. Tecnica OC in campo aperto: precisione di guida curve in salita e discesa, il corretto uso e massima sensibilità nell'uso dei freni. Buone doti di equilibrio e ottime capacità di conduzione a bassa velocità senza la necessità di applicare tecniche trialistiche. A discrezione del Direttore: richiami di orientamento, lettura del paesaggio e degli elementi naturalistici e culturali del territorio. Logistica consigliata: campo scuola con pedana, piano inclinato, trave di equilibrio, conetti, birilli, bascula; ostacoli compositi e in rapida successione; (mezza giornata in campo scuola OC-F). Le SSE e le Sezioni sprovviste di attrezzatura del campo scuola possono attrezzare un campo prove simile in ambiente; percorso in ambiente con terreno ripido, terreno smosso a grossi ciottoli, ostacoli compositi e in rapida successione.		1



CLUB ALPINO ITALIANO
Commissione Centrale per l'Escursionismo e Cicloescursionismo
Scuola Centrale di Escursionismo e Cicloescursionismo



<p>Percorsi OC: caratteristiche morfologiche, ambientali e tecniche dei percorsi OC.</p> <p>Fondamentali della guida: il processo che genera velocità, estensione (scarico) e piegamento (carico), percorsi dedicati al Pump track come possibile terreno di esercizio e allenamento.</p> <p>Confronto e comparazione con altre scale delle difficoltà per MTB: scala STS (single trail/scala), scala francese.</p>	2	
<p>Uscita in ambiente: su un percorso molto impegnativo, rispettando l'ambiente, con verifica della capacità di saper applicare le diverse tecniche in contemporanea quali per mantenere ottimo equilibrio, massima sensibilità e grande capacità di conduzione attiva. I fondamentali della tecnica di guida sono gli stessi del Modulo BC, da risultare ampiamente assimilati e applicati con naturalezza.</p> <p>Tecnica di base: perfezionamento di tutte le tecniche, in particolare di equilibrio, precisione di guida, massima sensibilità nell'uso del freno, conduzione attiva, OC-F; OC-TS, OC-TD, OC-GC.</p> <p>Logistica Consigliata: percorso in ambiente con terreno ripido, terreno smosso a grossi ciottoli, ostacoli composti e in rapida successione.</p>		1
<p>Cicloescursione su percorsi OC: durante l'uscita gli allievi saranno chiamati a mettere in pratica quanto appreso durante il percorso formativo.</p>		1



CORSO SPECIALISTICO - C - CICLOESCURSIONI DI PIU' GIORNI E LUNGHE PERCORRENZE, SENTIERO ITALIA-CAI IN MTB, TOUR E TRAVERSATE

Abbinabile solo al corso CE2 (numero massimo di allievi 20). Il numero massimo di allievi può essere ridotto a discrezione del Direttore. Si unisca il modulo B e C se necessario, secondo l'impegno tecnico e del contesto territoriale.

SESSIONE	ORE	GIORNATE
<p>Introduzione al ciclo trekking: sentiero Italia CAI in mtb, ciclovie classiche e storiche, dislocazione, difficoltà, caratteristiche, storia, ecc. Partendo dalla propria realtà territoriale, illustrare come il ciclotrekking sia tramite per esperienze in diversi campi di interesse culturale: dalle particolarità naturali (flora, fauna, geologia, ecc.), alla cultura delle terre alte, dalla storia, all'arte e architettura, ai personaggi. Analizzare gli eventuali aspetti tecnici legati a questa attività.</p> <p>Organizzazione e logistica: trasporti (auto, treno, aereo), treno+bici, prenotazioni, trasferimenti, parcheggi, rifornimenti, comunicazioni, sistemi di pagamento, lingua, ecc.</p>	2	
<p>Dimostrazione: da parte dei docenti e applicazione da parte degli allievi di quanto presentato nella sessione teorica. Preparazione della biciletta ed effettuazione di una cicloescursione sviluppata in un ambiente realistico per simulare situazioni proprie del ciclo trekking anche attraverso un itinerario adeguato allo scopo.</p>		1
<p>Equipaggiamento: abbigliamento, alimentazione, preparazione fisica e gestione del percorso (ritmo e tempi nell'ottica dello sforzo prolungato), preparazione dello zaino, borse, bike-packing, carrello con ruote. (questa parte va trattata a seconda del contesto territoriale prescelto per l'attuazione del corso).</p> <p>Riparazioni d'emergenza: meccanica e riparazioni d'emergenza, attrezzatura necessaria di ricambio per eventuali guasti meccanici.</p>	2	
<p>Pianificazione del ciclo-trekking: guide, relazioni, tracce GPS, contatti, soccorso, problemi di orientamento, cartografia (creazione delle tappe, percorsi alternativi, vie di fuga e rientri), percorso (profilo altimetrico, punti problematici, punti di riferimento e interesse, punti di verifica tabella di marcia), punti di rifornimento (E-bike). Attività naturalistico/culturale (schede, acquisizione di materiale informativo, contatti con uffici turistici/pro loco/associazioni/CAI locali).</p> <p>Pernotto in situazioni varie: rifugio, bivacco, campeggi, tenda, BIKE Hotels, punti accoglienza SI-CAI.</p>	2	
<p>Uscita: su itinerario con varia difficoltà adeguatamente articolata per tempi di percorrenza, lunghezza e dislivello su base giornaliera con varietà di ambienti e situazioni tecniche, culturali e paesaggistiche, possibilmente del SI CAI. Costante verifica della congruità tra pianificazione e situazioni previste e reali con coinvolgimento degli allievi. Adeguatezza materiali, preparazione fisica, capacità di superamento di problematiche di orientamento e tecniche. Situazioni di emergenza. Condizione psicofisica individuale e di gruppo. (si raccomandano briefing serali e di fine uscita e si consiglia di far tenere agli allievi un diario di ciclo trekking).</p>		3 <i>consecutive</i>



CORSO ATTIVITÀ CICLOESCURSIONISTICA SOCIALE - CE3

Il corso è rivolto sia agli allievi in uscita dal corso avanzato CE2 che ai soci con esperienza di conduzione di cicloescursioni sociali in vista di un impegno più consapevole nella promozione del cicloescursionismo sociale e/o nella preparazione per il percorso di qualifica/titolo.

Il Corso CE3 non è da vedere principalmente come un corso di preparazione al corso ASC, ma come un valido ausilio formativo per le Sezioni che trovano una fonte di preparazione per i soci disponibili ad impegnarsi in sezione nell'accompagnamento cicloescursionistico.

Nel caso ci fossero degli allievi intenzionati a ricevere la formazione necessaria per partecipare ad un Corso ASC, vi è la possibilità di aggiungere (mediante apposita richiesta di variazione del Nulla Osta precedentemente presentato) una parte dedicata a questo scopo in funzione delle loro competenze e abilità e mirata ad acquisire quanto richiesto per l'ottenimento della qualifica.

STRUTTURA DEL CORSO

	Corso attività cicloescursionistica sociale - CE3
DESTINATARI	Soci cicloescursionisti esperti, di livello culturale e tecnico minimo CE2, provenienti da SSE o inseriti nella vita sezionale.
REQUISITI IN ENTRATA	Corso CE2 oppure CV certificante adeguata attività sezionale di accompagnamento, oltre a una buona attività personale, firmato dal presidente sezionale.
OBIETTIVO	Formare soci in grado di inserirsi nelle attività sociali per dedicarsi all'organizzazione e conduzione delle attività sezionali e/o che vogliono diventare accompagnati qualificati (ASC).
DIREZIONE	Minimo titolo di AC.
DURATA E STRUTTURA	Modulo base 4 sessioni per un totale di 8 ore e 4 giornate in ambiente (di circa 8 ore). Possibile aggiunta di moduli facoltativi.
NUMERO MASSIMO ALLIEVI	30
RAPPORTO ACC/ALLIEVI E NOTE	Vedi Tabella Equivalenza Titoli .



Il corso CE3 si potrà articolare in percorsi diversi, partendo da una base di contenuti minimi comuni a tutti (modulo obbligatorio) alla quale si potranno aggiungere argomenti particolari o specifici alle esigenze di formazione individuate (contenuti facoltativi).

Parte teorica: lezioni in aula

SESSIONE	ARGOMENTI	ORE
Il CAI	Presentazione corso: finalità e struttura; il CAI: nascita e breve storia, cultura e ambiente, il cicloescursionismo nel CAI; organizzazione e strutture del CAI, organizzazione della Sezione.	2
L'accompagnamento dal punto di vista formale	Aspetti amministrativi e formali: responsabilità dell'accompagnamento, assicurazioni.	2
Il cicloaccompagnamento sezionale in pratica	Accompagnamento: Leadership, organizzazione (comunicazioni alla Sezione, locandina, piattaforma informatica), modalità di conduzione gruppi (anche numerosi), pianificazione della gestione emergenze.	2
Aspetti specifici	Forme di escursionismo: cicloescursionismo nell'età evolutiva, presentazione dei corsi di qualifica e titolo di I° e II° livello.	2

Parte pratica uscite in ambiente

SESSIONE	ARGOMENTI	GIORNATE
1 ^a uscita	Cicloescursione su difficoltà TC/MC con valenze ambientali/antropiche/storiche con particolare attenzione a: <ul style="list-style-type: none">• Dimostrazione pratica di conduzione a scopo divulgativo, gestione dell'interesse, comunicazione, gestione dei ritmi, gestione del gruppo.• Gli allievi saranno chiamati a predisporre degli interventi di tipo culturale che svolgeranno durante il percorso. A tratti saranno chiamati a condurre l'escursione.	1
2 ^a uscita	Cicloescursione su difficoltà MC/BC con valenze tecniche varie e di adeguata lunghezza e dislivello con particolare attenzione a: <ul style="list-style-type: none">• Dimostrazione pratica di conduzione di una cicloescursione di medio/alto impegno con gestione del gruppo, comunicazione, gestione dei ritmi, soluzione di problematiche relative alla sicurezza del gruppo.• Gli allievi saranno chiamati a gestire dei momenti che richiedono organizzazione del gruppo (guadi, passaggi impegnativi, ecc.). Si svolgerà un'esercitazione di gestione di una situazione d'emergenza. A tratti saranno chiamati a condurre la cicloescursione.	1



3^a uscita (attività sezionale)	Inserimento in una cicloescursione sociale con un ruolo di aiuto accompagnatore, sotto l'attenzione di uno o più docenti (meglio se aventi il ruolo di Accompagnatore dell'escursione in oggetto). L'allievo sarà stimolato a confrontarsi con aspetti reali della conduzione e a risolvere teoricamente le problematiche che gli verranno poste. Collaborerà all'organizzazione, alla comunicazione e allo svolgimento dell'escursione sociale.	1
4^a uscita (attività sezionale)	Inserimento in una cicloescursione sociale con un ruolo di aiuto accompagnatore, sotto l'attenzione di uno o più docenti (meglio se aventi il ruolo di Accompagnatore dell'escursione in oggetto). L'allievo sarà stimolato a confrontarsi con aspetti reali della conduzione e a risolvere teoricamente le problematiche che gli verranno poste. Collaborerà all'organizzazione, alla comunicazione e allo svolgimento dell'escursione sociale.	1

Modulo preparazione ASC/AC

Contenuti e durata di questo modulo aggiuntivo, sia per la parte teorica che per quella pratica, sono lasciati, con ampia discrezione, alla Direzione del Corso in base alla valutazione del livello di preparazione degli allievi. Il modulo aggiuntivo va integrato nel Nulla Osta e annotato nella relazione finale del corso.

MODALITÀ	ARGOMENTI
Esempio di argomenti da trattare in lezioni di teoria	<ul style="list-style-type: none">▪ Preparazione al test e ai colloqui. Esempio: ripasso di geologia e geomorfologia, ecologia (flora e fauna), cultura della montagna (antropologia), ecc.▪ Cartografia ed orientamento.▪ Meteorologia.▪ Primo soccorso, gestione emergenze.▪ Verifica ed approfondimento meccanica e riparazioni d'emergenza.▪ Organizzazione e conduzione gruppi (verifica individuale).
Esempio di argomenti da trattare in lezioni pratiche	<ul style="list-style-type: none">▪ Conduzione gruppi con esemplificazione di divulgazione del paesaggio naturale e antropico (con supervisione).▪ Cartografia ed orientamento.▪ Tecnica di guida.▪ Conduzione in ambiente.▪ Meccanica e riparazioni d'emergenza.▪ Cartografia e orientamento.▪ Svolgimento di una "prova generale" nella quale viene simulata la prova valutativa ASC.



CORSI MONOTEMATICI

I **Corsi Monotematici** riguardano specifici argomenti e sono presentati con programmi predefiniti dalla CCE. La loro effettuazione richiede una specifica formazione da parte dei docenti o l'apporto di personale esterno esperto.

STRUTTURA CORSO

	Corsi monotematici
DESTINATARI	Soci CAI motivati e adeguatamente equipaggiati.
REQUISITI IN ENTRATA	Preparazione fisica e tecnica richiesta per la partecipazione del corso (che sarà indicata), attrezzatura ed abbigliamento adatti (che saranno indicati), volontà di seguire il corso sia nelle parti teoriche che pratiche.
OBIETTIVO	Rifinire la preparazione ed elevare il livello tecnico-culturale dei soci.
DIREZIONE	Vedi tabelle relative.
DURATA E STRUTTURA	Vedi tabelle relative.
PRESENZA DI MODULI	No.
RAPPORTO ACC/ALLIEVI E NOTE	Vedi Tabella Equivalenza Titoli .

ELENCO CORSI MONOTEMATICI

Si tratta di corsi definiti e strutturati le cui schede sono scaricabili dal sito CCE:

- **Orientamento avanzato e strumentale**
- **Cicloescursionismo età evolutiva**

TABELLA RIASSUNTIVA CORSI MONOTEMATICI

		DIREZIONE CORSO	REQUISITI IN INGRESSO	N° MASSIMO ALLIEVI	RAPPORTO ACC/ALLIEVI
CM-OR	Orientamento avanzato e strumentale	AE / AC	Minimo corso E1 o CE1	Max. 20	Non indicato
CM-EV	Cicloescursionismo nell'età evolutiva	AC	Saper pedalare senza rotelle	Non indicato	1 ANC/AC/ASC = 6 allievi



CORSI MONOGRAFICI

I **Corsi Monografici** sono destinati alla trattazione di un argomento specifico vuoi culturale che tecnico, di aggiornamento o di ripasso. La struttura di questi corsi non può eccedere le due sessioni teoriche e le due giornate in ambiente il che vuol dire che questi corsi non possono configurarsi come surrogati dei corsi presentati in questo quaderno.

STRUTTURA CORSO

	Corsi monografici
DESTINATARI	Soci che sono interessati all'argomento e/o che ritengono di avere le competenze tecniche e culturali adeguate a partecipare.
REQUISITI IN ENTRATA	Preparazione fisica e tecnica richiesta per la partecipazione del corso (che sarà indicata), attrezzatura e abbigliamento adatti (che saranno indicati), volontà di seguire il corso sia nelle parti teoriche che pratiche.
OBIETTIVO	Rifinire la preparazione e elevare il livello culturale dei soci.
DIREZIONE	Minimo titolo di AE o AC.
DURATA E STRUTTURA	Massimo due lezioni da due ore e due giornate in ambiente.
PRESENZA DI MODULI	No.
RAPPORTO ACC/ALLIEVI E NOTE	Il rapporto accompagnatori/allievi va equiparato al corrispondente corso per livello di difficoltà.
ESEMPI DI CORSI MONOGRAFICI (indicativo e non esaustivo)	<ul style="list-style-type: none">• Avvicinamento al cicloescursionismo (vedi durata e struttura);• Fotografia di montagna;• Aspetti naturalistici e culturali (ad esempio: flora, fauna, micologia, geologia, architettura, etnologia, ecc.);• Approfondimento delle materie oggetto del presente piano didattico (ad esempio: alimentazione, preparazione fisica, meccanica mtb, tutela dell'ambiente, rifugi, ecc.).



TABELLA RIASSUNTIVA CORSI CICLOESCURSIONISMO

	CE1	CE2	CE3
DESTINATARI	Neofiti	Cicloescursionisti abituali	Cicloescursionisti abituali + attività sezionale
REQUISITI IN ENTRATA	Preparazione fisica di base buona per attività moderata	Preparazione fisica buona per attività di un certo impegno	Preparazione fisica buona per attività di un certo impegno
OBIETTIVO	Autonomia su percorsi fino a difficoltà MC	Autonomia su percorsi fino a difficoltà BC/OC Preparati per itinerari di più giorni	Organizzazione e conduzione attività sezionali + preparazione a corsi ASC
DIREZIONE	AC	AC	AC
DURATA E STRUTTURA	6 sessioni teoriche e 5 (preferibilmente 6) giornate in ambiente, delle quali 2 si consiglia di svolgerle consecutivamente	6 sessioni teoriche e 4 giornate in ambiente + eventuali moduli	Minimo 4 sessioni teoriche e 4 giornate in ambiente di cui 2 di tutoraggio + eventuale modulo
MODULI	Possibilità di inserire il modulo A	Sì (eventuali)	Sì (eventuali)
N° Max. ALLIEVI	Non definito (Consigliato non superare i 30 allievi)	20	30
RAPPORTO ACC/ALLIEVI	vedi Tabella	vedi Tabella	vedi Tabella



TABELLA RIASSUNTIVA CORSI SPECIALISTICI

		DIREZIONE CORSO	REQUISITI IN INGRESSO	N° MASSIMO ALLIEVI	RAPPORTO ACC/ALLIEVI
CS-A	Cicloescursionismo culturale-naturalistico	AC	Corso CE1 o CE2	Come CE1 o CE2	Come CE1 o CE2
CS-B	Tecnica cicloescursionistica su percorsi OC	AC	Corso CE2	Come CE2	Vedi tabella equivalenza titoli
CS-C	Cicloescursioni di più giorni e lunghe percorrenze, Sentiero Italia CAI in MTB, tour e traversate	AC	Corso CE2	Come CE2	Come CE2

RAPPORTO ACCOMPAGNATORI ALLIEVI ED EQUIVALENZA FIGURE TECNICHE CICLOESCURSIONISMO

Corso CE1	Corso CE2	Modulo spec. OC	Monotematico età evolutiva	Corso CE3
Max= non definito (Consigliato non superare i 30 allievi)	Max= 20 allievi	Max=20 allievi	Max= non definito	Max=30 allievi
Direttore corso = AC o ANC Si deve garantire 1 AC o ANC ogni 12 allievi Rapporto Accompagnatori/Allievi 1 AC/ANC = 6 allievi 1 ASC = 3 allievi	Direttore corso = AC o ANC Si deve garantire 1 AC o ANC ogni 8 allievi Rapporto Accompagnatori/Allievi 1 AC/ANC = 4 allievi 1 ASC = 2 allievi	Direttore corso = AC o ANC Si deve garantire 1 AC o ANC ogni 4 allievi Rapporto Accompagnatori/Allievi 1 AC/ANC = 2 allievi 1 ASC = 1 allievi	Direttore corso = AC o ANC Vicedirezione: AAG o ANAG /se disponibile) Si deve garantire 1 AC o ANC ogni 18 allievi Rapporto Accompagnatori/Allievi 1 AC/ANC = 6 allievi 1 ASC = 6 allievi 1 ANAG/AAG/ASAG = 6 allievi (rapporto minimo 1 acc. AG ogni 2 acc. Ciclo)	Direttore corso = AC o ANC Si deve garantire 1 AC o ANC ogni 6 allievi Rapporto Accompagnatori/Allievi 1 AC/ANC = 4 allievi 1 ASC = 2 allievi



TABELLA QUANTITA' MINIME DI FORMAZIONE PER LA CONSEGNA DELL'ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE

	CE1	CE2	CE3
LEZIONI TEORICHE	8 ore	10 ore	8 ore
ATTIVITA' IN AMBIENTE	4 g	4 g	4 g

*fatto salvo che le ore e le giornate introduttive/conoscitive non concorrono al calcolo.

Per i corsi Specialistici e Monotematici l'attestato potrà essere rilasciato solamente con la presenza al 100% delle uscite e delle lezioni

Per il corso CM-EV l'attestato potrà essere rilasciato con la presenza al 60% delle uscite e delle lezioni.



ALLEGATI

DIFFICOLTA' CICLOESCURSIONISTICHE

SCHEDE CORSI MONOTEMATICI

ORIENTAMENTO AVANZATO E STRUMENTALE
CICLOESCURSIONISMO ETA' EVOLUTIVA

MODULISTICA

Modello richiesta nulla-osta
Attestato di partecipazione
Riepilogo annuale corsi

Allegati e modulistica sono disponibili sul sito CCE