



Federació Catalana de Ciclisme



ESCOLA DE CICLISME PARC CICLISTA DEL LLOBREGAT

● **PRESENTACIÓ:**

L'escola de ciclisme de la Federació Catalana de Ciclisme és una nova oferta educativa per a la temporada 2010-2011 que té com a finalitat impulsar la pràctica del ciclisme en edat escolar.

És una activitat educativa que vol formar els infants i adults per que gaudeixin del seu temps de lleure mitjançant la pràctica esportiva i té com a centre d'interès "la Bicicleta".

Aquesta nova iniciativa pretén el desenvolupament integral dels individus en els que conflueixen un gran nombre de valors, capacitats i actituds; i que puguin iniciar-se en la pràctica del ciclisme.

El nostre repte és assegurar la participació il·lusionada dels nens/nenes i adults garantint la diversió, el joc i l'aprenentatge d'aquest esport a partir d'una gran multiplicitat de situacions jugades.

L'edat no ha de ser un impediment per poder aprendre a anar en bicicleta i gaudir-ne de la llibertat i independència que aquesta ens proporciona, mai és tard per aprendre. Qui mou les cames mou el cor!!!

● **OBJECTIUS:**

- Formar persones que gaudeixin del seu temps de lleure mitjançant la pràctica del ciclisme.
- Treballar les habilitats específiques d'aquest esport.
- Fomentar els valors implícits en la pràctica esportiva: companyonia, esperit de superació, millora de l'auto-estima, responsabilitat, respecte,...
- Millorar les capacitats motrius.
- Millorar la flexibilitat.



Federació Catalana de Ciclisme



La federació Catalana de Ciclisme ofereix l'activitat "ciclisme en edat escolar" destinats a nens/as de 3 a 12 anys.

Dies, horaris, preu i lloc de realització de l'activitat

L'activitat es farà al PARC CICLISTA DEL LLOBREGAT els dies: 28 i 30 de juny i tots els dilluns, dimecres i divendres de juliol en horari a escollir:

- de 9:45 a 11:15 h (primer horari)
- de 11:30 a 13:00 h (segon horari)

Màxim de participants en cada franja horària 40 nens/as, repartits de la següent manera:

- de 3 a 6 anys – 20 nens/as
- de 7 a 12 anys – 20 nens/as.
- El preu de l'activitat serà de 3€ per nen/a i franja horària

Descripció de l'activitat

- CIRCUIT VIAL (edats dels participants de 3 a 6 anys)

Objectiu: conèixer les senyals bàsiques de circulació i aprendre a circular amb seguretat.

Descripció de l'activitat: primer es farà una breu explicació de les diferents senyals bàsiques d'obligació, perill i prohibició i la importància de respectar-les per la seguretat del ciclista. Després els infants circularan pel circuit de forma lliure tenint en compte el que s'ha explicat anteriorment.

- CIRCUIT D'HABILITATS EN BICICLETA (edats dels participants de 7 a 12 anys)

Objectiu: oferir un ventall de situacions diverses en les que els participants puguin posar en pràctica les seves destreses motrius bàsiques i específiques en ciclisme, com la conducció i l'equilibri.

Descripció de l'activitat: circuit d'habilitats en el que s'estimula el treball de les diferents habilitats bàsiques mitjançant rampes elevades, control de l'equilibri en línia recta i ziga-zaga, passos estrets, desplaçaments en línia recta, ziga-zaga i girs.

Material que han de dur els nens/as

- Roba esportiva (pantaló curt)
- Bambes
- Gorra
- Bidó d'aigua
- Casc (si el tenen es preferible)
- Esmorzar



Federació Catalana de Ciclisme



Infraestructura

- Carrils de separació
- Rampes, portes, cons, piques, balanci, etc.
- Bicycletes de diferents mides
- Cascos de diferents talles
- Banderoles de la FCC
- Pancartes de la FCC
- 1 arc de la FCC
- 1 carpa

NECESSITATS DEL PROGRAMA

- Serveis i material de manteniment del circuit
- Servei de manteniment de les bicicletes i material de recavi

Telèfon i persona de contacte per fer les reserves

J. Pere Carretero

Mòbil.: 626 440 259 (de 9 a 13h i de 16 a 20h de dilluns a divendres)

- **ACTIVITATS:**

- Circuits d'habilitat: la conducció en línia recta i ziga-zaga, girs i equilibri dinàmic sobre diferents superfícies i situacions motrius.
- Circuits d'educació vial: normes i senyals de circulació.
- Exercicis específics del ciclisme en les que es treballen les habilitats específiques i la tècnica del ciclisme.
- Pista, carretera i BMX (Pista i BMX al velòdrom de BCC)
- Jocs adaptats.
- Manteniment i reparacions bàsiques de la bicicleta: neteja i greixat, reparació de punxades, reparacions bàsiques d'avaries.
- Aspectes bàsics sobre l'alimentació i hidratació de l'esportista.
- **Curses no competitives inter-escoles.**

- **EDATS: de 3 a 16 anys**

PREUS

- **De 3 a 12 anys: 150€ any, inclou llicència federativa (socis dels clubs ciclistes mancomunats -20%)**
- **De 13 anys a 16 anys 200€ any, inclou llicència federativa (socis dels clubs ciclistes mancomunats -20%)**
- **CIRCUIT LLIURE: 3€ amb llicència federativa**
- **CIRCUIT LLIURE: 5€ amb llicència de un dia**

INFORMACIÓ:

De dilluns a divendres de 10:00 a 12:45hores i de 17:00 a 19:45

Federació Catalana de Ciclisme (Velòdrom d'Horta)

Passeig de la Vall d'Hebron 185-201

Telefon: 93.301.24.44 Fax: 93.318.90.92

O bé directament al Circuit de la Font Santa de 16:00 a 19:45 hores

Mòbil: 626 440 259 - Sr. Joan Pere Carretero

INSCRIPCIONS al número de compte (2100-2895-73-0200083607)

Abonaments i entrades puntuals - PARTICULARS

Preus abonaments mensuals	PVP	
Abonament Adults (de 22 a 59 anys)	15,00 €	Quota mensual
Abonament Familiar : Pares + 1 fill menor de 14 anys	33,00 €	Quota mensual
Resta de fills	gratuït	
Abonament Infantil (fins a 14 anys)	10,00 €	Quota mensual
Abonament Jove (de 15 a 21 anys) <i>Carnet Jove</i>	12,00 €	Quota mensual
Abonament Sènior (majors de 60 anys)	10,00 €	Quota mensual
Entrades Puntuals	PVP	
Entrada Adult	5,00 € dia	
Entrada Infantil	3,00 € dia	

Abonaments i entrades puntuals - SOCIS ENTITATS CICLISTES

Preus abonaments mensuals	PVP	
Abonament Adults (de 22 a 59 anys)	9,00 €	Quota mensual
Abonament Familiar (parella i 2 fills menors de 14 anys)	20,00 €	Quota mensual
Abonament Infantil (fins a 14 anys)	gratuït	Quota mensual
Abonament Jove (de 15 a 21 anys) <i>Carnet Jove</i>	8,00 €	Quota mensual
Abonament Senior (majors de 60 anys)	8,00 €	Quota mensual
Entrades Puntuals	PVP	
Entrada Adult (Federat)	3,00 € dia	
Entrada Infantil (Federat)	gratuït	