

CORSO per “ACCOMPAGNATORI in MTB” 1 - 2 – 3 - 4 marzo 2018

Organizzato dal Comitato UISP di Grosseto SDA Ciclismo, il corso si svolgerà ad Alberese, un luogo esclusivo dove effettuare le ciclo- escursioni didattiche con Istruttori della scuola nazionale di MTB AMI-UISP mentre le lezioni teoriche verranno effettuate c/o l’Agriturismo Biologico “La Pulledraia” del Podere Montegrappa Via del Molinaccio, 10, Parco della Maremma, Alberese, 58100 Grosseto GR – E-mail: prenotazioni@pulledraia.it tel. **0564/1886110**

ISTRUZIONI E PROGRAMMA

Per iscriversi occorre:

1) tessera UISP DIRC ciclismo – **2)** Compilare e consegnare/trasmettere il modello di iscrizione - **3)** effettuare il versamento

Il costo di iscrizione al corso è di **360,00** Euro e comprende: partecipazione alle 46 ore di lezioni del Corso, il materiale didattico e l’attivazione del brevetto nazionale UISP per Accompagnatore MTB, il kit della guida.

La quota deve essere versata c/o la **Segreteria del Comitato UISP di Grosseto, viale Europa 161 in orario d’ufficio** oppure con bonifico bancario **le cui coordinate vengono fornite direttamente in segreteria con il modulo di iscrizione o per e-mail all’indirizzo grosseto@uisp.it**. A questo stesso indirizzo va inoltrato il modulo di iscrizione compilato, copia del versamento e copia della tessera UISP ciclismo DIRC entro la data di **chiusura delle iscrizioni** prevista per **lunedì 26 febbraio 2018**.

Dal costo sono escluse le spese di viaggio, di vitto e di alloggio, e tutto quanto non specificato.

Una volta perfezionata l’iscrizione sarà possibile prenotare pranzo – cena – pernottamento a prezzi convenzionati presso la struttura suindicata.

DESCRIZIONE DEL CORSO

Le iscrizioni vengono accettate a numero chiuso stabilito per un numero min. 12 e max. 15 partecipanti.

L’organizzazione si riserva di annullare il corso nel caso che non venga raggiunto il numero minimo, nel qual caso verranno restituite le somme versate per l’iscrizione al corso.

Calendario delle lezioni

Giovedì 1 marzo 2018

- ASSOCIAZIONISMO: La UISP, la sua Mission associativa e i suoi valori educativi, Aspetti giuridici – fiscali e amministrativi delle A.S.D.
- MECCANICA nozioni base su componenti della MTB settaggio e manutenzione;

Venerdì 2 marzo

- PRIMO SOCCORSO Relazioni di gruppo e sicurezza in situazioni di emergenza
- FISILOGIA e ALIMENTAZIONE Sani stili di vita e corretta alimentazione
- Uscita in MTB TECNICA di GUIDA nozioni di equipaggiamento e CARTOGRAFIA GPS
- MECCANICA Analisi dei componenti della MTB – Preparazione alla Verifica

Sabato 3 marzo

- Uscita in MTB con pranzo al sacco - TECNICA di GUIDA, Tecniche di ALLENAMENTO, relazioni e conduzioni di gruppi, metodologia e organizzazione, MECCANICA
- Cartografia, GPS e Orientamento
- Proiezione video riprese Studio sulla postura

Domenica 4 marzo

- Briefing, verifica e preparazione dei mezzi
- Esami, Test e Verifiche tecniche scritte e pratiche
- **NORME E SICUREZZA** Codice della strada tutela ambientale
- Riepilogo generale domande e puntualizzazioni - feedback – Cerimonia finale

L'orario giornaliero delle lezioni è dalle 8 alle 21,00 con pausa pranzo prevista dalle 13 alle 14,30. Nella parte delle giornate che vengono trascorse in sella alla mountain bike vengono messi in pratica i settaggi del mezzo, le posizioni di guida; viene curata la tecnica di guida in tutte le condizioni: in salita, discesa, curva, superamento ostacoli, basate sul controllo del corpo e del mezzo, attraverso esercizi specifici. Si affrontano problematiche sulla conduzione di gruppi, si prosegue con la proiezione delle video-riprese registrate a scopo didattico nella giornata e si affrontano tematiche inerenti alla professione dell'accompagnatore sportivo a confronto con la professionalità delle Guide Ambientali riconosciute dalla Regione Toscana.

ESAME FINALE

Una prova scritta, un esame orale e alcune prove di abilità, sommate al punteggio sulla tecnica di guida accumulato giornalmente, determinano l'esito finale del corso. Ai partecipanti che avranno ottenuto il punteggio minimo previsto, verrà rilasciata la qualifica professionale C.O.N.I. / UISP AMI di Tecnico Nazionale - Accompagnatore di Mountain bike.

Al partecipante che non ottiene un esito positivo viene offerta una prova di recupero nello stesso anno (in seno ai futuri corsi per Accompagnatore di mtb) senza spese aggiuntive.

EQUIPAGGIAMENTO E DOCUMENTAZIONE:

- Tessera UISP ciclismo DIRC valida
- copia del versamento
- Non sono ammessi partecipanti con e-bike (pedalata assistita)
- mountain bike in perfetta efficienza con pneumatici da fuoristrada e freni con meno del 50% di usura e pneumatici adatti ad ogni condizione del terreno - casco omologato per uso ciclistico - guanti da bike - occhiali per uso sportivo adatti ad ogni condizione di luce - zaino, abbigliamento per ogni condizione meteo da portarsi durante le uscite pratiche - kit riparazione forature - 3 camere d'aria di scorta
- abbigliamento comodo per le lezioni in aula

- Info organizzative ed iscrizioni: **UISP Grosseto tel. 0564/417756** E-mail: **grosseto@uisp.it**
- Info sul corso: **333/2967530** Giovanni E-mail: **ciclismo.grosseto@uisp.it**