



ESCOLES DE CICLISME DE BASE A CATALUNYA

En aquesta normativa es detallen els **diferents punts imprescindibles pel reconeixement i funcionament de les Escoles de Ciclisme** per ordre de prioritats. Les edats i categories recollides en aquesta normativa seran **els nens i nenes de 6 a 14 anys d'edat** (pre-benjamins a infantils), entenen aquestes categories com a escoles de formació. Tanmateix es recomana tenir una continuïtat amb la categoria de Cadets per a la iniciació a la tecnificació en l'esport del ciclisme.

1.- INSTAL·LACIONS

Element bàsic per la pràctica segura del ciclisme en totes les seves modalitats. S'entén com a instal·lació aquell espai per a la pràctica del ciclisme on els participants poden desenvolupar les tasques encarregades per el tècnic responsable de l'activitat sense cap mena d'impediment, perill o risc físic per a la seva integritat física. Es proposen diferents descripcions d'instal·lacions, seguint ordre d'importància de més a menys i ressaltant amb * les imprescindibles.

Espai o instal·lacions específiques per a la pràctica del ciclisme*

Es OBLIGATORI comptar amb un Recinte d'Entrenament segons la modalitat:
BTT-Ciclocross-BMX: Camp de futbol o zona de terra i gespa amb zones tècniques per a l'ensenyament i entrenament. Es recomanable tancar el perímetre del Camp d'Entrenament per evitar intrusisme i possibles derivacions de Responsabilitat Civil en cas d'accident fora dels horaris d'entrenament. Cal assessorar-se de les normes de seguretat mínimes a la instal·lació per part dels arquitectes municipals.

- Carretera: circuits permanents, zones de carrers asfaltats tancats al tràfic durant unes hores per poder entrenar amb el grup de treball de l'escola, zones pavimentades. Per a l'ús de polígons i carrers en zona urbana es recomanable tenir un conveni amb l'Ajuntament i/o la Guardia Urbana d'ús dels carrers tancats al transit, com activitat preferent, durant l'horari d'entrenament.
- Pista: velòdrom o pista peraltada homologada per la FCC.

Responsabilitats abans i després de l'activitat.

La responsabilitat de la seguretat dels nens i nenes en els desplaçaments des de casa fins accedir a la zona de pràctica de l'escola de ciclisme dins de l'horari establert serà sempre de la família i així es farà constar a la Carta de Compromís de l'escola de ciclisme.

L'escola de ciclisme es responsable de la seguretat dels seus alumnes un cop són dins del recinte de la instal·lació i executen les activitats



programades. Tanmateix es responsable de la seguretat dels itineraris i excursions programades.

Elements ACONSELLABLES:

a) Vestidors

Element aconsellable si es vol treballar com una escola de ciclisme, tenint en compte la primera paraula que acredita l'activitat, escola. No és escola si no ens transmeten una sèrie de valors i un dels més importants relacionats amb tota pràctica esportiva és l' higiene pròpia. Per tant, encara que no s'obligui als participants/es a dutxar-se i canviar-se després de cada entrenament, s'ha de poder disposar d'un espai cobert per oferir aquesta possibilitat i també perquè serveixi per poder cobrir les necessitats d'ells en un moment donat durant l'entrenament. Aquests vestidors han d'estar a prop de la zona de pràctica (camp de futbol, circuit permanent, camp de bmx...)

Magatzem

Espai necessari per poder guardar el material que servirà per la pràctica esportiva. Sempre pròxim a la zona de pràctica i on es poden seguir treballant altre tipus de valors: ordre, responsabilitat, pulcritud...

Lloc cobert

Lloc necessari en casos de dia de pluja o molta fred. Es poden utilitzar els propis vestidors mencionats anteriorment però seria millor disposar d'un lloc fix on es poden realitzar jocs, estiraments, exercicis analítics... o simplement visionar vídeos o projeccions.

2.- PERSONAL TÈCNIC

Una altra peça clau és la persona o persones que es responsabilitzen del projecte, essent aquestes expertes o el més coneixedores possible de l'activitat.

1. **La Direcció Tècnica de l'Escola de Ciclisme** serà per part d'un **Director de Ciclisme de nivell 2 o 3** de la Federació Catalana de Ciclisme. Els tècnics hauran de complir els requisits de la Llei 3/2008, del 23 d'abril, d'exercici de les professions de l'Esport. Es d'especial menció, la obligatorietat de tenir contractat, per part de tots els tècnics i entrenadors, una assegurança de Responsabilitat Civil per la seva prestació de serveis professionals. Aquesta R.C. queda coberta amb les Llicències Federatives de Director de Ciclisme de nivell 2 i 3 de la FCC. És per aquest motiu, la **OBLIGATORIETAT** per part de totes les Escoles de Ciclisme de comptar amb la direcció d'un Tècnic de Ciclisme amb el



corresponent número de Registre Oficial de Professional de l'Esport a Catalunya (ROPEC) i Llicència de la FCC.

2. Sota la responsabilitat del Director Tècnic o Entrenador, podran col·laborar persones qualificades amb una certificació mínima de CiaTE o Monitors de Ciclisme de nivell 0 amb la corresponent llicència federativa de **Directors de Ciclisme de Nivell 1**. Aquests col·laboradors poden ser voluntaris de l'Escola de Ciclisme sense cap mena de lligam professional.

La Federació Catalana de Ciclisme reconeix la Direcció de l'Escola per part d'un Professional de l'Esport sense titulació de la FCC, però amb el ben entès de comptar amb la seva R:C. i la col·laboració imprescindible d'un Tècnic de Ciclisme amb Llicència de Director de Ciclisme de Nivell 2 o 3. Es recomanable que en un període de temps raonable, aquests Professionals de l'Esport, adquireixin la titulació de Tècnic de Ciclisme, gràcies a la convalidació de gran part del currículum del curs.

3.- EL PRACTICANT/A DE L'ACTIVITAT

En aquest cas el/la ciclista de 4 a 14 anys, ha de reunir les següents condicions:

- Hauran de tenir **llicència en curs** des del primer dia de pràctica dins l'activitat. Les llicències en edats inferiors a categoria infantil tindran vigència anual independentment de l'any de l'exercici (exemple: de l'1 d'octubre de 2013 fins el 30 de setembre de 2014 per un nen que s'incorpori en aquesta data)
- Estan totalment obligats a **utilitzar el casc** i guants en qualsevol pràctica que impliqui pujar a la bicicleta dins de l'activitat. És el principal element de seguretat i serà responsabilitat dels tècnics que es familiaritzi el més aviat possible amb el casc.
- Els pares o tutors han de signar la Carta de Compromís de conformitat amb les activitats programades per l'escola de ciclisme, indicant possibles patologies o al·lèrgies que pugessin afectar a la salut dels menors.
- Pel reconeixement de l'Escola de Ciclisme és **OBLIGATORI*** comptar amb més de 12 nens i nenes amb Llicència de la FCC de les categories de Ciclisme Base (4 a 14 anys). Comptarà com a puntuació **EXTRAORDINÀRIA**** comptar amb més de 40 nens i nenes amb Llicència de la FCC de 4 a 16 anys.



4.- PROGRAMA

Un element que s'ajustarà a cada escola de ciclisme segons la realitat que es troba, és el programa. S'entén per programa una seqüenciació de continguts pràctics i si s'escau teòrics, per cada dia d'activitat de l'escola de ciclisme dins el curs escolar on es porta a terme aquesta. Aquest programa s'ajustarà a la modalitat que imparteix l'escola de ciclisme i la finalitat que busqui el club: competició, formació, lleure... ajustant-se també a les edats dels nens/es que practiquin, i si s'escau, s'elaboraran diferents programes en funció del nombre de participants/es hi hagi per edat. A continuació es marquen una sèrie d'elements que s'han de tenir en compte en aquesta seqüenciació, essent el coordinador tècnic qui dona més importància o menys a elles.

Continguts pràctic segons modalitat

Es programarà el curs escolar marcant cada dia de pràctica quin contingut a nivell pràctic es vol treballar (per exemple, BTT: girs, salts, canvi de marxes, relleus, esprints, gimcanes tècniques...)

a) ***Transmissió de valors***

Tenint en compte la paraula escola, s'ha de buscar la transmissió de valors amb aquest programa i l'exemple viu que són els tècnics que formen part de l'escola de ciclisme. Es poden transmetre valors únics al ciclisme com la constància, la autodisciplina, el companyerisme, la superació, responsabilitat... tots aquests valors han de ser transmesos per part dels tècnics i si poden ser a través d'activitats d'aprenentatge significatiu millor.

b) ***Continguts teòrics***

Es pot confeccionar un programa on es lliguin continguts pràctics amb teòrics, oferint així uns continguts de ciclisme que es poden portar a terme en dies de mal temps o en moments puntuals durant l'entrenament (mecànica, personatges famosos de la història del ciclisme, alimentació...)

c) ***Avaluació*** Basant que és una activitat extra escolar i on es treballen diferents continguts (teòrics, pràctics, valors...) sempre seria bo que com a mínim un cop l'any es fes arribar a la família un informe de com ha evolucionat el participant/a dins l'escola de ciclisme. D'aquesta manera es dona un lligam família – escola de ciclisme més alt i es veu la tasca molt més gratificant i reconeguda per part del nen/a.

d) ***Carta de Compromís*** Document signat pel director de l'escola i els tutors legals de l'alumnat on s'estableixen les principals drets i deures i normes a seguir de cada escola de ciclisme i amb les seves famílies

5.- ELEMENTS DE DIFUSIÓ I CAPTACIÓ



Clau per la captació de nous participants/es en cada escola de ciclisme són els elements de difusió. Aquesta es basa en dos eixos: organització d'una prova gincama escolar anual per part del club que crea l'escola de ciclisme i on es captaran nens i nenes que no competeixen de forma federada per la nova escola i la promoció a les escoles a través d'activitats dirigides dins la classe d'educació física o a través de vídeos i presentacions per part del tècnic de l'escola.

a) **Proves escolars de promoció**

Es busca l'**organització d'una prova gincama anual** per part del club promotor de l'escola de ciclisme dins la comarca on es vol crear aquesta. En ella es captaran nous participants/es que no competeixen de forma seguida els caps de setmana en les proves federades. Tanmateix en aquest calendari de proves gincames es confeccionarà de 20 de setembre a 20 de gener, donant aquests mesos per l'organització d'aquestes proves i no deixant organitzar cap tipus de competició que impliqui rendiment en aquesta franja horària.

b) **Trobades de ciclisme escolar**

Jornades lúdiques de baixa competició obertes a tots els nens i nenes de la comarca amb assegurança específica per aquest tipus d'activitat. Seran proves que s'organitzaran en forma d'estacions correlatives per tal de poder rebre al màxim de nens/es possibles. Implicaran molta habilitat i conceptes teòrics en elles, però mai rendiment. Les trobades tindran un caire lúdic amb un desenvolupament de les habilitats motrius específiques del ciclisme en detriment del rendiment tipus cursa.

c) **Promoció a les escoles**

Aquesta activitat es durà a terme en moments puntuals durant el curs escolar (inici o final d'aquest) amb la finalitat de promocionar el ciclisme dins els nens i nenes d'un cycle concret. Es buscarà promocionar a la franja de 6 a 14 anys, per tant, a les escoles de primària i secundària on es vulgui promocionar l'escola de ciclisme, essent molt més fàcil aquesta franja d'edat poder captar nous participants/es ja que no practiquen molts d'ells encara cap esport.

L'activitat es podrà fer mitjançant bicis dins la classe d'educació física o xerrades informatives dins les classes de tutoria de cada curs.

d) **Proves i activitats esportives**

Cada escola de ciclisme organitzarà almenys una activitat esportiva contrastada, relativa a les competicions federades de ciclisme de base o relativa a proves esportives sota l'àmbit dels consells esportius comarcals o municipals. El calendari d'activitats esportives o competicions començarà al març i finalitzarà al setembre.



6.- EQUIPS DE COMPETICIÓ EN EL CALENDARI DE LA FEDERACIÓ CATALANA DE CICLISME.

Es recomanable que les Escoles de Ciclisme dirigeixin l'accés dels seus alumnes a la competició federada per tal de vetllar pel seguiment del seu ideari establert a la Carta de Compromís i vetllar, en aquestes edats, per la transmissió dels **VALORS I APRENTATGES** per sobre del rendiment esportiu. Per aquest motiu, la Federació Catalana de Ciclisme **RECONeixERA*** les Escoles de Ciclisme que inscriguin els seus Equips de Competició complimentant la fitxa federativa corresponent.

Com que les escoles de ciclisme són agrupacions extremadament flexibles d'alumnes practicants, només serà obligatori inscriure un mínim de 12 nois i noies de 5 a 14 anys, per tal de registrar l'equip de competició.

RECOMANACIONS DE COMPETICIONS DE CICLISME BASE:

- No superar les 20-25 competicions anuals
- Practicar, dins de les vostres possibilitats, varies modalitats del ciclisme.
- Comptar amb un Director de Ciclisme responsable de les Competicions
- Prioritzar els Valors i els Aprenentatges per sobre del Rendiment.



Modalitat * : <input type="text"/>	
Nom del Club Ciclista titular : <input type="text"/>	
Nom de l'equip : <input type="text"/>	
● <i>nom oficial al document de llicència i al llistat d'inscripcions i classificacions</i>	
Adreça : <input type="text"/>	
Telèfon: <input type="text"/>	E-mail: <input type="text"/>
Fax: <input type="text"/>	Web : <input type="text"/>

Relació de Ciclistes						
	Nom	Cognoms	NIF	Codi UCI	Categoria	Federació **
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

** *només cal indicar-ho en cas de llicències lliurades per federacions diferents a la Federació Catalana.*

Relació de Tècnics	Telèfon / e-mail
Director Esportiu *	
Tècnic Nivell I	

* Tècnic del Registre Oficial Professional Esport Català. Llicència **Obligatòria** per Escoles de Ciclisme (BTT, Trial, Carretera, BMX i Pista)

