

## Gincana Ciclistica della Solidarietà

## Progetto Più SANI e Più FELICI in BICI 2019



### LO SPORT E COMUNITA'

per una migliore qualità della vita

Progetto sociale, culturale, educativo e formativo per uno sport etico, solidale e responsabile per promuovere e sostenere i valori educativi e formativi dello sport, questo progetto intende realizzare sul territorio siciliano un "laboratorio" che sappia esprimere una grande opportunità di conoscenza e di crescita sociale e culturale per tutta la comunità, rappresentata dall'immenso mondo sportivo giovanile. Oggi lo sport è diventato un fenomeno sociale ed economico di primaria importanza, risultando in assoluto lo strumento migliore per educare, formare, favorire l'integrazione e la solidarietà, in grado di guardare con attenzione i più giovani.

### Attività:

**Bimbi & Bici... in piazza**

**Bimbi & Bici... in parco**

**Classi... in movimento**

**Scuola di Ciclismo**

Un percorso didattico di educazione alla  
**MOBILITA' SOSTENIBILE**  
per il benessere delle persone e dell'ambiente



«InterAction è un progetto selezionato dall'impresa sociale Con i Bambini nell'ambito del Fondo per il contrasto della povertà educativa minorile»  
2016-ADR-00171



# BIMBI & BICI...in Piazza



La sicurezza in bicicletta per i bambini dal 6 ai 12 anni

I membri di lavoro che hanno partecipato alla stesura del documento sono:



Regione Siciliana  
Assessorato della Salute



Dipartimento Regionale  
di Protezione Civile



Città di Palermo



CeSVoP  
Centro di Servizi per il  
Volontariato di Palermo



Partner



Deleg. Terrasini



O.N.V.G.I.  
Corleone



A.N.V.V.F.C.  
Santa Cristina Gela



# Famiglia Scuola Sport Territorio

In un momento in cui da molte parti si segnala la fase molto delicata vissuta delle tradizionali “agenzie educative” (famiglia, scuola), il movimento sportivo può e deve farsi carico di queste responsabilità, in quanto i momenti aggregativi che riesce ad esprimere risultano essere l’ancora di salvezza per molti giovani. Dopo il fallimento dichiarato delle azioni di “recupero” sul disagio giovanile e l’uso delle droghe, le attenzioni devono essere rivolte in particolar modo verso la tutela della salute e del movimento ed una corretta “prevenzione” e lo sport è il miglior strumento per una concreta opera preventiva.

La promozione dello sport e del movimento, oltre a rappresentare un investimento per la prevenzione delle malattie croniche e per il miglioramento della salute, ha effetti positivi sulla società e sull’economia.

Oggi il ruolo della famiglia nello sport rappresenta il contesto privilegiato per lo sviluppo psicologico e sociale di bambini e ragazzi. E’ all’interno del sistema familiare che essi imparano a fronteggiare le diverse situazioni che la vita propone: i genitori sono per i bambini una guida, un riferimento imprescindibile per una crescita sana. Sentirsi sostenuti, incoraggiati e motivati dai genitori promuove nei bambini e nei ragazzi un atteggiamento di fiducia che permette loro di buttarsi e sperimentarsi nelle varie esperienze quotidiane con la consapevolezza di poter contare sull’appoggio di mamma e babbo qualora si presentassero delle difficoltà. Anche lo sport rappresenta un importante contesto di crescita per i più giovani. Dopo la scuola è il luogo in cui essi passano gran parte del loro tempo. Grazie all’attività sportiva i bambini e i ragazzi sviluppano una migliore consapevolezza del proprio corpo, individuando le diverse capacità e potenzialità. Non solo, tramite la conoscenza del proprio corpo vengono in contatto con le proprie emozioni ed è per questo motivo che lo sport rappresenta una “palestra”, un contesto di sviluppo psicologico, affettivo e relazionale che contribuisce alla formazione della personalità dei soggetti coinvolti. Gli effetti positivi dello sport si osservano anche su un piano sociale: la disponibilità al confronto e alla cooperazione permettono di lavorare con gli altri attraverso l’accettazione di regole e obiettivi comuni. Nella pratica sportiva dei più giovani il ruolo della famiglia è imprescindibile. Non solo perché è grazie alla famiglia che i più piccoli arrivano allo sport ma soprattutto perché è grazie ai genitori che rimangono nel mondo sportivo. Per poter godere degli innumerevoli benefici che l’attività fisica offre, la famiglia deve imparare a fidarsi ed a affidarsi alla società sportiva. E’ dunque fondamentale che i genitori facilitino il rapporto tra i loro figli e l’allenatore, senza interferire con il suo operato, perché in quel contesto egli rappresenta un modello efficace. Riconoscere il valore dell’allenatore e rispettarne le scelte sportive promuove nei bambini e nei ragazzi un atteggiamento di fiducia: fiducia verso l’allenatore perché i genitori lo sostengono e ne riconoscono il ruolo; fiducia verso i genitori perché hanno permesso loro di esplorare un mondo nuovo e di farne esperienza. Ma soprattutto fiducia verso loro stessi perché i genitori si fidano delle loro capacità, ritengono che possano farcela anche senza il loro aiuto, con la consapevolezza di poter contare sul loro appoggio ogni volta che ce ne sia la necessità. Anche l’allenatore deve avere chiaro il suo ruolo e le sue competenze; per sostenere e promuovere la crescita formativa degli atleti più giovani deve poter garantire un canale aperto, un ponte comunicativo con le loro famiglie. E’ solo grazie a questo circolo virtuoso operato dalla famiglia e dall’allenatore che i più giovani possano crescere in “salute” raggiungendo non solo un benessere sul piano fisico ma anche sul piano psicologico e sociale.



Abbiamo quindi tutti bisogno di “costruire assieme” conoscenza, coesione, investire sui luoghi dei giovani, per la produzione culturale dei giovani e la loro formazione, promuovendo sani stili di vita. Investire nello sport significa investire nell’educazione, nella salute e nella cultura dei giovani e della società civile; senza questa formazione culturale di base diventerà sempre più impegnativo il cammino verso il futuro.

Ecco le motivazioni a cui si ispirano il progetto, "Oltre ogni confine... oltre ogni diversità... lo sport è equilibrio e unità".

"Un progetto per favorire l'inclusione allo sport di tutti i bambini, con particolare attenzione ai bambini disabili e ai bambini stranieri. Considerando le diversità come ricchezza, nella nostra azione educativo-didattica valorizziamo le potenzialità di ognuno attraverso attività che possano contribuire a uno sviluppo sano e armonico della personalità dei piccoli.

In questo processo di crescita, un ruolo importante riveste indubbiamente lo sport per il suo valore altamente educativo e sociale. Malgrado nei nostri territori non siano dotata di spazi sicuri e adeguati, non abbiamo mai trascurato questa disciplina e tutte le iniziative ad essa collaterali, consapevole che lo sport azzeri le differenze, crei le "squadre del cuore", aiuti i bambini ad affrontare le sfide della vita in un clima felice, sano, gioioso e giocoso."

*"I genitori ti insegnano ad amare, ridere e correre.  
Ma solo entrando in contatto con la bici,  
si scopre di avere le ali".*



# Sicurezza in città

di Emilio Pomo

## CICLISMO GIOVANILE

BIMBI & BICI...in piazza 2018

Più SANI e Più FELICI in BICI



Abbiamo pensato che la migliore introduzione di questo “progetto” sia la pubblicazione dei 10 principi enunciati nella Carta dei Diritti del Bambino nello Sport redatta dall’UNESCO (a Ginevra) nel 1992.

E’ necessario partire da queste basi per mettere nelle condizioni i giovani di avvicinarsi ed appassionarsi al ciclismo.

### ***Diritto di divertirsi e di giocare***

*I giovani che praticano una attività sportiva dove si gioca e ci si diverte difficilmente l’abbandonano. Quindi come adulti abbiamo il dovere di proporre una attività consona all’età dei giovani che non punti alla prestazione ma all’avviamento alla pratica sportiva.*

### ***Diritto di fare lo sport***

### ***Diritto di beneficiare di un ambiente sano***

*I giovani tendono ad imitare il comportamento degli adulti, quindi è fondamentale che gli adulti siano un esempio per i giovani, attraverso comportamenti coerenti con i più alti principi dello sport (fair play, rispetto delle regole ecc..)*

### ***Diritto di essere trattato con dignità***

*E’ indispensabile utilizzare mezzi e metodi di comunicazione che non siano punitivi o frustranti. Questo vale per i tecnici, ma anche per i genitori.*

### ***Diritto di essere allenato e circondato da persone competenti***

*I Direttori Sportivi dei giovani devono avere molte competenze, certamente più dei tecnici che trattano con atleti adulti. Quindi la formazione e l’aggiornamento rappresentano non solo un diritto ma un dovere del tecnico giovanile.*

*Diritto di seguire allenamenti adatti alle proprie possibilità*

*E' compito del tecnico quello di proporre allenamenti commisurati con l'età e con il livello psico-fisico del giovane.*

#### ***Diritto di misurarsi con giovani che abbiano le sue stesse possibilità di successo***

*L'organizzazione delle attività per i giovani deve essere tale da garantire che ci sia un confronto tra giovani dello stesso livello, non solo prestativo, ma soprattutto di competenze tecniche.*

#### ***Diritto di partecipare a competizioni adeguate alla sua età***

*Questo principio in qualche modo si aggancia al precedente e si amplia considerando anche gli aspetti normativi che regolano l'attività giovanile (tipologia, chilometraggio e tempo di attività)*

#### ***Diritto di praticare il proprio sport nella massima sicurezza***

*Questo principio nel nostro sport è inderogabile. Quindi è fondamentale che gli organizzatori attuino tutte le procedure di sicurezza dettate dalle normative e dal buon senso.*

#### ***Diritto di avere tempi di riposo***

*Lo sport a livello giovanile deve essere considerato come una piacevole parentesi tra gli impegni scolastici e familiari. Quindi anche il carico di allenamento proposto dal tecnico deve considerare questo tutti gli altri impegni del giovane.*

#### ***Diritto di non essere un campione***

*Un grave errore è quello di pensare che i risultati ottenuti a livello giovanile siano il presupposto per diventare un campione. Prima di arrivare all'età adulta un atleta percorre tappe di crescita che possono modificare radicalmente il proprio livello prestativo. Quindi chi opera con i giovani non deve infondere false aspettative e soprattutto non deve trattare i proprio atleti già come "Campioni".*

#### **Emilio Pomo**

Federazione Ciclistica Italiana

Direttore sportivo 3 livello FCI - UCI

La Convenzione **ONU** sui **Diritti** dell'**Infanzia** e dell'**Adolescenza** riscritta dai bambini **all'Art. 29** "**Lo scopo** della tua istruzione è sviluppare al meglio la tua personalità, i tuoi talenti e le tue capacità mentali e fisiche.

**L'istruzione** deve anche prepararti a vivere in maniera **responsabile** e pacifica, in una società libera, nel rispetto dei diritti degli altri e nel rispetto dell'**ambiente**.

A prescindere dal mezzo utilizzato, è sempre opportuno adottare tutti gli accorgimenti necessari per garantire durante gli spostamenti la sicurezza nostra e di tutti coloro che circolano. Non dimentichiamo che circa il **75%** degli incidenti stradali si verifica all'interno delle città, e che quindi il livello di attenzione non è mai abbastanza.

Il rispetto delle norme del Codice della Strada, ed in particolare delle disposizioni relative alle norme di comportamento (velocità, precedenza, transito negli incroci semaforizzati, tante per citarne solo alcune), è alla base della sicurezza: adoperiamoci tutti a rispettarle ed a rispettare chi con noi si muove sulle strade. Non dimentichiamo di usare i sistemi di ritenuta: le cinture di sicurezza possono rivelarsi fondamentali per salvaguardare la persona, e nel trasporto dei nostri bimbi non omettiamo di adottare quegli accorgimenti che possono salvare loro la vita.

Se circoliamo in bicicletta non scordiamoci che le norme del Codice valgono anche per noi, e soprattutto verifichiamo, quando circoliamo con il buio, di avere in funzione le luci: esserne sprovvisti significa mettere in pericolo gli altri e soprattutto noi stessi: vale la pena rischiare?

**Gestire la bicicletta** vuol dire saper reagire in ogni momento e nel modo giusto a qualsiasi inconveniente che possa capitare: prima di far andare dei bambini sulla strada con la bici, assicuriamoci che abbiano raggiunto la capacità, per esempio, di guidare solo con la mano destra o solo con la mano sinistra (segnalare la direzione che si vuole imboccare non è solo un dovere, ma è una norma basilare di sicurezza per non mettere a repentaglio la sicurezza propria e degli altri); viaggiare veloci è facile, molto più difficile è governare la bici alle basse velocità e contemporaneamente evitare gli ostacoli o fare slalom e questo è un esercizio importante da far fare ai bambini in una zona protetta.



## PROGETTO

“Più SANI e Più FELICI in BICI” è un evento finalizzato al bambino, organizzato dall’ASD Tour & Bike in collaborazione dell’OdV e il sostegno del CeSVoP, che si pone come obiettivo quello di creare momenti di divertimento puro e momenti di crescita della sfera cognitiva. Lo staff di Tour & Bike allestirà “Explora”, uno spazio appositamente strutturato in piazza o nel parco per valorizzare il movimento, il gioco della bicicletta.

L’Associazione Sportiva Dilettantistica **TOUR & BIKE** si fa promotore della realizzazione di un progetto di “Educazione alla sicurezza stradale” in rete in tra e interistituzionale in un lavoro sinergico tra scuole e territorio con le seguenti linee di indirizzo:

- autonomia personale e consapevole capacità di giudizio,
- responsabilità personale e sociale,
- conoscenza e rispetto delle norme di legge,
- comportamenti ispirati alla cultura della legalità,
- consapevolezza del rapporto tra stile di vita e stile di guida.

Mobilità sostenibile, sport divertimento, aggregazione ma anche filosofia di vita sono, oggi le specularità tipiche della bicicletta, mezzo di trasporto versatile ecologico e alla portata di tutti.

Per i più piccoli, la bicicletta è il primo veicolo e, la scoperta di nuovi spazi attraverso le due ruote, può rappresentare un prezioso strumento di educazione stradale, per imparare, in modo divertente e creativo, il rispetto delle regole.

Il progetto Più SANI e Più FELICI in BICI nasce a Palermo il 5 Gennaio 2015 al Patto Educativo e (presentato a **Palermo al Festival della Città Educativa**) dalla necessità di realizzare un programma permanente di iniziative concrete di educazione alla mobilità sostenibile che, coinvolgendo le scuole di ogni ordine e grado, vuole sensibilizzare ragazzi e adulti sui seguenti temi:

- sicurezza nelle strade e degli utenti deboli (pedoni e ciclisti)
- moderazione del traffico
- salute e obesità nell’infanzia e nei giovani
- qualità dell’aria (PM10, congestione del traffico)
- risparmio energetico (immissioni CO2, ecc)
- qualità dei rapporti sociali ed interpersonali
- qualità della città e dell’ambiente più in generale.



**Enti locali e territoriali:**

- *Comune di Palermo, Terrasini, Monreale, Piana degli Albanesi, Santa Cristina Gela, Petralia Sottana, Petralia Soprana, Menfi, Gangi, Polizzi Generosa, Castellana Sicula, Trapetto, Isola delle Femmine, Leni, Cefalù, Ficarazzi.*

*Comuni, Polizia Municipale e Scuole dei Comuni che hanno aderito al progetto.*

**Enti di settore:**

*Assessorato regionale alla Salute Regione Siciliana*

*Comune di Palermo*

*D.R.P.C. Sicilia*

*M.I.U.R. Sicilia*

*CONI Sicilia*

*La Federazione Ciclistica Italiana (FCI)*

*L'Ente di promozione Sportiva MSP Italia*

*Ce.S.Vo.P.*

*Scuole*

*OdV di Protezione Civile*

*A.S.D. di Palermo*



## OBIETTIVI DEL PROGETTO

Il progetto ha come obiettivo fondamentale quello di promuovere la bicicletta come strumento educativo. Il compito delle strutture periferiche dell'OdV, ASD e le Scuole in quest'ambito è quello di collaborare con le scuole per fornire agli alunni tutte le conoscenze fondamentali sul corretto uso della bicicletta e dei suoi molteplici utilizzi (gioco, trasporto, conoscenza del territorio, uso del tempo libero e sport).

In particolare, attraverso l'utilizzo della bicicletta è possibile approcciare importanti temi di carattere sociale, quali:

- la conoscenza delle norme di sicurezza su strada, con forti legami con l'educazione stradale;
- la conoscenza dell'ambiente, connessa agli aspetti dell'ecologia e quindi del rispetto dell'ambiente;
- l'apprendimento di corretti stili di vita, sia dal punto di vista di una sana attività fisica che nell'ambito della corretta alimentazione.

Affinché le iniziative territoriali assumano, all'interno della scuola, un carattere di ufficialità e garantiscano una continuità nell'attività è auspicabile che vengano inserite all'interno dei Piani di Offerta Formativa (POF) di ciascun istituto, anche in sinergia

- ✓ Identificazione e formazione di figure che possano promuovere il progetto sul territorio.
- ✓ Creazione di una iniziativa finale mirate al coinvolgimento delle Scuole, ASD e OdV nelle iniziative **"Gimkana Ciclistica della Solidarietà" Bimbi & Bici...in piazza, Bimbi & Bici...in parco e una Scuola di Ciclismo 2019** "Ciclismo in spazi sicuri".

## ATTIVITA'



*"SPORT e COMUNITÀ" per una migliore qualità della vita Progetto sociale e culturale, educativo e formativo per uno sport etico, solidale e responsabile. Una proposta sportiva per partecipare attivamente alla progettazione del futuro della città.*



## I SOGGETTI COINVOLTI

Ass.to alla Scuola - Città di Palermo

Comune di Palermo

Ass.to alla Cittadinanza Solidale, Diritto e Dignità  
dell'Abitare, Beni Comuni

Ass.to alla Cittadinanza Sociale Garante per i Diritti  
dell'Infanzia e dell'Adolescenza - Città di Palermo

Ministero dell'Istruzione dell'Università e della  
Ricerca Ufficio Scolastico Regionale per la Sicilia,  
Ufficio I – Ambito territoriale per la Provincia di  
Palermo

CeSVoP

CONI Sicilia

F.C.I. - Comitato Regionale Sicilia

M.S.P. Sicilia

FMSI Palermo

AMSD

Associazione Medico Sportiva Palermo

A.N.V.A.S. Sicilia

A.G.E. Associazione Italiana Genitori - Palermo  
*Giuseppe Pitrè - Palermo*

I.N.S.F.O. Sicilia

Parco Avventura Madonie - Petralia Sottana

Parco della Salute - Palermo

Direzione didattica Capuana - Palermo

Polizia Municipale di Palermo

Polizia Municipale di Monreale

Polizia Municipale di Terrasini

Polizia Municipale di Piana degli Albanesi

ASD TOUR & BIKE - Palermo

ASD NORMANNA - Monreale

DARICELLO BICICLETTE - Palermo

Associazione di Promozione Sociale

ISILA FELICE di Palermo

A.N.V.A.S. Palermo

OdV di Protezione Civile - Radioamatori Uniti del  
Mediterraneo - United Mediterranean Hams di  
Palermo

OdV Protezione Civile O.E.V.P.P.C. - Terrasini

OdV Protezione Civile O.N.V.G.I. Corleone

OdV Protezione Civile G.E.R. - Palermo

OdV Prot. Civ. A.N.VV.F.C. Santa Cristina Gela

OdV Protezione Civile E.R.A - Palermo

Gruppo Comunale Prot. Civ - Comune di Leni

OdV Prot. Civ. GIVA - Castellana Sicula

OdV A.N.A.S. Nazionale

OdV A.N.A.S. Zona Policlinico di Palermo

OdV A.S.Fa. di Palermo

OdV AVAPA di Palermo

**ALLEGATI:**

- **Report Bimbi & Bici...in piazza 2018**

Il Coordinatore del Progetto  
DIRETTORE SPORTIVO 3°  
Federazione Ciclistica Italiana  
Emilio Pomo

---