



Escola de Ciclisme temporada 2017 – 2018

Funcionament de la temporada 2017 – 2018.

- **Escola Federada:** Els alumnes estaran federats obligatòriament a la Federació Catalana de Ciclisme.
- **Seguretat en la pràctica esportiva:** Revisió mèdica als alumnes de l'escola, per poder tramitar la llicència federativa de la Federació Catalana de Ciclisme.
- **Imatge corporativa:** Els alumnes aniran obligatòriament vestits amb l'equipació de la Unió Ciclista Sant Cugat.
- **Optimització del rendiment:** Partim de la base de la natació; treballem torç superior i capacitat pulmonar, a la vegada anem generant entrenaments i sortides on el desenvolupament de les capacitats aeròbiques i musculars, adequades a cada edat, és el principal objectiu de treball. Entenent el gaudi de la bicicleta com a font de motivació per a tots els alumnes.
- **Mecànica:** De manera intermitent s'imparteixen classes teòriques i pràctiques de mecànica bàsica i de manteniment de la bicicleta, així com la pràctica d'altres disciplines del món de la bicicleta: bike-trial, ciclisme en pista, velòdrom, BMX, etc.
- **Competició:** Si algun alumne vol entrenar per competir es té en consideració i es realitza un acompanyament fent un assessorament personalitzat.
- **Educació Vial:** També es realitzen activitats entorn a la seguretat vial i el comportament cívic sobre la bicicleta a fi de que siguin un referent de bona educació tan en el respecte de la normativa de transit com en la convivència amb la resta d'usuaris de la via pública. A més, d'algunes orientacions sobre la correcta alimentació i descans. se'ls ensenya educació vial.
- **4 grups:** De 6 a 10 anys, de 11 a 13 anys, de 14 a 16 anys i de 16 a 18 anys també es valorarà el nivell de cada alumne.
- **Consolidació grup de grans**
 - **Planificació de rutes**
 - **Treball en equip**
 - **Necessitats logístiques i d'altra mena.**
- **Secció juvenil a partir dels 19 anys.**

Característiques del curs.

Els curs esta format per 5:30h/6:30 hores a la setmana repartides en tres dies. En aquestes sessions es treballarà tot l'esmentat anteriorment, i en quan la meteorologia pugui ser adversa es realitzaran activitats de caire més teòric o pràctic sense bicicleta.

- **Dimarts de les 18:00h a 19.30h:** Punt de trobada i recollida: camp de futbol de Volpelleres (o bé 17:30h Parc de Ramon Barnils). Sortides amb bicicleta per a l'adquisició de destresa, habilitat i tècnica de Ciclisme.
- **Dijous de les 17.30h a 18.30h:** Punt de trobada i recollida: Piscina Complex Esportiu Valldoreix. Durant la sessió de piscina, es realitzen estiraments musculars, es perfecciona la tècnica de natació, etc.
- **Dissabtes de 9:00h a 13:00h:** Punt de trobada i recollida: Parc Ramon Barnils. Es realitza la ruta programada al calendari.

S'informa que per a l'execució d'aquestes activitats s'ha de venir amb els àpats acompanyats.

Preus.

- **Dimarts, dijous i dissabtes (amb piscina)** 200€ cada trimestre.
- **Dimarts i dissabtes (sense piscina)** 145€ cada trimestre.
- **Dissabtes (sortida programada)** 125€ cada trimestre.
- **Dijous i dissabtes (piscina i sortida programada)** 175€ cada trimestre.

- **Matrícula** 180€ un sol cop. (inclou: carnet de club, primera equipació (jaqueta d'hivern, culot d'hivern, mallot d'estiu i culot curt, mitjons d'estiu i d'hivern)

** La reposició de l'equipació és a preu de cost.*

** Llicència federativa i revisió mèdica a part.*