

# Corso Base tecniche di guida

**Gravel, MTB, Strada**

**Inizio corso  
30 marzo 2026  
Ore 19:00**

Corso dedicato a maggiorenni che desiderano acquisire più competenze e abilità nella guida della bicicletta aumentando così la propria sicurezza e il rendimento in strada o su fondi sterrati e ghiaiati, su asciutto e su bagnato. Il corso si compone di sei lezioni da 90 minuti **presso il Campus Unipr** e due uscite in esterna.

**Corso a numero chiuso.**



Il corso sarà tenuto da un  
Istruttore della **Federazione Ciclistica Italiana**



# Cosa faremo?



## 1) Teoria e pratica della gestione del corpo [in aula o palestra – teorico/pratica]

l'equilibrio e l'orientamento: la testa, le braccia, il bacino;  
lo sguardo (jump&twist);  
le cadute: tecnica di caduta;  
le curve, la salita e la discesa: gestione dello spostamento del peso;  
la respirazione;  
controllo e indipendenza delle parti del corpo.

## 2) L'equilibrio [all'aperto – teorico/pratica]

### Esercitazioni varie per la comprensione del proprio equilibrio

surplace;  
guida con una mano e senza mani;  
"la borraccia";  
la trave;  
gli 8;  
"mosca cieca";  
l'arena (gioco finale).

## 3) La frenata e i possibili ostacoli [all'aperto – teorica/pratica]

freno posteriore e anteriore: differenza di utilizzo;  
il corpo nella frenata;  
il terreno: sassi, radici, gradini, tronchi, toccare la ruota di chi ci precede.

## 4) Teoria e pratica della gestione del corpo [in aula o palestra – teorico/pratica]

### richiamo e affinamento esercitazioni lezione nr.1

## 5) La curva [all'aperto – teorico/pratica]

le fasi quattro fasi della curva;  
il corpo e la bici in curva: indipendenza e gestione di peso e posizione nelle varie tipologie di curva (piana, contropendenza, in appoggio);  
la curva sui diversi fondi e nelle diverse condizioni.

## 6) La salita, la discesa e scia [all'aperto – teorico/pratica]

peso e posizione del corpo in salita e in discesa;  
il cambio;  
l'anticipo;  
partenza in discesa e in salita;  
la gestione della scia: posizione, distanze e come dare il cambio.

# Quando?



Qui di seguito il calendario delle lezioni che verranno svolte al Campus universitario di Parma con **inizio alle 19:00** e delle uscite previste.

| lunedì                           | martedì | mercoledì                   | giovedì | venerdì                        | sabato             | domenica                       |
|----------------------------------|---------|-----------------------------|---------|--------------------------------|--------------------|--------------------------------|
| 30                               | 31      | 1                           | 2       | 3                              | 4                  | 5                              |
| <b>1) lezione a corpo libero</b> |         | <b>2) Campus Bike Arena</b> |         |                                |                    | <b>pasqua</b>                  |
| <b>6</b>                         | 7       | 8                           | 9       | 10                             | 11                 | 12                             |
| <b>pasquetta</b>                 |         | <b>3) Campus Bike Arena</b> |         |                                |                    |                                |
| 13                               | 14      | 15                          | 16      | 17                             | 18                 | 19                             |
| <b>4) lezione a corpo libero</b> |         | <b>5) Campus Bike Arena</b> |         |                                |                    | <b>[extra] in esterna*</b>     |
| 20                               | 21      | 22                          | 23      | 24                             | 25                 | 26                             |
| <b>6) Campus Bike Arena</b>      |         | <b>REC</b>                  |         |                                | <b>liberazione</b> |                                |
| 27                               | 28      | 29                          | 30      | 1                              | 2                  | 3                              |
| <b>REC</b>                       |         | <b>REC</b>                  |         | <b>festa dei lavoratori</b>    |                    |                                |
| 4                                | 5       | <b>REC</b>                  | 7       | 8                              | 9                  | 10                             |
|                                  |         |                             |         | <b>7) uscita di fine corso</b> |                    | <b>7) uscita di fine corso</b> |

**REC** data primaria  
data di recupero

uscite in esterna  
uscita in notturna

\* se valutati in grado di svolgere l'uscita



Aprile 2026

**N.B. L'uscita in notturna verrà proposta in alternativa all'uscita di fine corso in funzione del consenso che sarà espresso dai corsisti.**

# Dove?

Le lezioni si svolgeranno presso le strutture del Campus Unipr. Ricordando che si tratterà di un corso pratico con lezioni all'aperto (fatte salve le due senza bici) ed essendo quindi esposto all'andamento meteo, il programma didattico potrà subire variazioni.

# Regolamento corso



## Requisiti per l'ammissione al corso

- avere compiuto i 18 anni di età;
- essere iscritti al CUS Parma ed in regola con il tesseramento dell'anno 2026;
- certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica con validità oltre il 31/05/2026 (da presentare tassativamente entro e non oltre la data di iscrizione al corso);

## Regolamento generale

Gli iscritti dovranno prendere visione del calendario delle lezioni e delle uscite che sarà, salvo diversa comunicazione da parte della direzione del corso, tassativo per le date e per gli orari.

Le esercitazioni in ambiente si svolgeranno anche in condizioni atmosferiche avverse, qualora queste, a giudizio della direzione del corso, non pregiudichino la sicurezza dei partecipanti.

Con l'iscrizione il partecipante si impegna a frequentare le lezioni in aula e tutte le uscite in ambiente e a non abbandonarle fino al loro termine.

Le località e le date potranno essere modificate se le condizioni non permetteranno lo svolgimento delle esercitazioni previste.

Gli allievi impossibilitati a partecipare all'uscita in programma dovranno darne comunicazione con adeguato anticipo alla direzione del corso.

Sono a carico dei corsisti partecipanti tutte le spese delle uscite pratiche.

La direzione del corso si riserva la facoltà di escludere i partecipanti che operino in contrasto con gli obiettivi del programma. L'adozione di tale provvedimento non determina alcun diritto al rimborso della quota d'iscrizione.

Si ricorda che la pratica del ciclismo, al pari di tutte le attività in ambiente outdoor, comporta dei rischi che il corsista, iscrivendosi, dichiara di accettare. In ogni circostanza i partecipanti sono tenuti ad attenersi scrupolosamente alle disposizioni impartite dagli istruttori o/e dagli accompagnatori e/o dagli assistenti;

Durante le uscite non sono ammesse attività individuali da parte dei partecipanti.

I trasferimenti, effettuati con mezzi propri, da e per le località di svolgimento delle uscite, non sono parte integrante del programma ed escludono quindi qualsiasi coinvolgimento del CUS Parma e degli istruttori, accompagnatori e assistenti.

N.b. Come già descritto in precedenza, essendo un corso pratico e svolgendosi prevalentemente all'esterno, date e locations potranno variare a causa dell'imprevedibilità delle condizioni relative al meteo e/o allo stato del fondo.

# Materiali necessari



## La bicicletta

Le tipologie di bici necessaria per poter partecipare al corso possono essere:

- mountain bike;
- gravel
- bici da strada con coperture adatte a fondi non asfaltati

## Le uscite

Le uscite in esterna saranno riservate ai corsisti in possesso degli accessori obbligatori indicati nella lista qui di seguito:

- **casco da bici omologato**
- **guanti**
- occhiali
- **kit completo foratura\***
- telefono
- documento d'identità o comunque di riconoscimento
- due soldi in tasca (per eventuali merende)
- antivento
- **bici in efficienza e in perfetto ordine**
- **luci anteriori e posteriori**
- qualcosa da mangiare
- **borraccia**

\*per "kit completo foratura" s'intende:

- una camera d'aria
- pompa o bomboletta + rubinetto a valvola
- leve per togliere il copertone
- smaglia catena e falsa-maglia

**I materiali in grassetto sopra descritti s'intendono OBBLIGATORI anche per le lezioni che si svolgono al Campus Unipr.**

Fortemente consigliato l'abbigliamento da ciclista come, ad esempio, salopette con fondello, maglia con tasche posteriori, cappellino (o altro) "sotto casco".

## Per le due lezioni "in aula" (senza bici)

È richiesto abbigliamento sportivo adatto a eseguire esercizio fisico. Sono richieste anche scarpe da ginnastica o da running, guanti e casco da bici.

# Regolamento corso



## Modalità di iscrizione

- Costo del corso **per i non tesserati CUS Parma**: 180 euro (costo del corso + tesseramento CUS Parma).
- Costo del corso per i tesserati CUS Parma: 160 euro.
- È possibile eseguire il pagamento tramite bonifico bancario intestato a: CUS Parma A.s.d., iban: IT 70 G 03138 12700 000013246335. Causali bonifico: **per i GIA' tesserati CUS Parma**: "Corso base tecniche di guida bici"; **per i NON TESSERATI CUS Parma**: "Corso base tecniche di guida bici e tesseramento CUS 2026"
- Le iscrizioni verranno aperte da lunedì 26 gennaio 2026 sino ad esaurimento posti (il corso è a numero chiuso: max 20 persone) e comunque non oltre **venerdì 20/03/2026**.
- Posti disponibili: 20.
- Le iscrizioni saranno raccolte online tramite il seguente link:
- <https://forms.gle/HrMPN5QUderYubTy9> oppure direttamente presso la segreteria del CUS Parma.
- L'iscrizione si riterrà perfezionata solo alla ricezione della quota di pagamento.
- Gli iscritti al corso potranno usufruire degli spogliatoi e delle docce presenti al Campus Unipr.
- Iscrivendosi, il corsista riceverà: una t-shirt CUS Parma e due buoni da €10,00 che potrà utilizzare in maniera non cumulativa sullo stesso capo per l'acquisto di materiale da bici presso lo SHOP del CUS Parma. I buoni andranno utilizzati entro e non oltre il 30/04/2026.

**Per ulteriori informazioni:** michele.ventura@cusparma.it o info@cusparma.it, oppure rivolgendosi al direttore del corso Aldo Cabrini

Iscrizioni presso: "front office" Segreteria CUS Parma

Via delle Scienze 105 - Parma

**Direttore del corso:** Aldo Cabrini (*Istruttore Federazione Ciclistica Italiana*) 3334735157

**Vice direttore:** Michele Ventura

**Assistente:** Nicola Gandolfi