

Corso Base tecniche di guida

Gravel, MTB, Strada

**Inizio corso
Lunedì 5 ottobre 2026
Ore 18:45**

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 ghiaia, 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.

4) Ripresa dei temi e delle tecniche trattate in precedenza [all'aperto – teorico/pratica]

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.

7) Affrontare gli ostacoli più comuni

il terreno: sassi, radici, gradini, tronchi, toccare la ruota di chi ci precede, piccoli salti.

Quando?



Qui di seguito il calendario delle lezioni che verranno svolte al Campus universitario di Parma con **inizio alle 18:45** e delle uscite previste.

	5	7	12	14	19	21	25*	26	08/11*
lunedì	1^A lezione		3 ^A lezione		5 ^A lezione			7 ^A lezione	
mercoledì		2 ^A lezione		4 ^A lezione		6 ^A lezione			
domenica							1 ^A uscita		2 ^A uscita

La 1^A lezione (lunedì 5 ottobre) sarà svolta a corpo libero, senza l'utilizzo della bici.

*** le date indicate sono presunte e potrebbero essere anticipate al 18 a al 25**

Dove?

Le lezioni si svolgeranno presso le strutture del Campus Unipr, mentre le uscite potranno essere programmate su percorsi esterni al Campus e in ambiente naturale.

Ricordando che si tratterà di un corso pratico con lezioni all'aperto (fatta salva la lezione senza bici) ed essendo quindi esposto all'andamento meteo, il programma didattico potrà subire variazioni anche in relazione ad esigenze didattiche o legate alle capacità dei corsisti. Eventuali variazioni di data o orario saranno comunicate dalla direzione del corso tramite messaggio sul gruppo WhatsApp dedicato.

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 2027;
- certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica con validità oltre il 30/11/2026 (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 purché 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, TUTTO IL MATERIALE DESCRITTO NELLA LISTA S'INTENDE INVECE OBBLIGATORIO PER LE USCITE IN ESTERNA.

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

Per la lezione "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

- Quota del corso **per i non tesserati CUS Parma**: 180 euro (quota del corso + tesseramento CUS Parma).
- Quota del corso per i tesserati CUS Parma: 160 euro.
- È possibile perfezionare 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**: "2° Corso base tecniche di guida bici";
 - **per i NON TESSERATI CUS Parma**: "2° Corso base tecniche di guida bici e tesseramento CUS 2027".
- Le iscrizioni rimarranno aperte sino ad esaurimento posti (il corso è a numero chiuso: max 20 persone) e comunque non oltre **mercoledì 30/09/2026**.
- Nel caso in cui non si dovesse raggiungere il numero minimo di 10 persone il corso verrà annullato e la quota d'iscrizione sarà interamente restituita.
- Le iscrizioni saranno raccolte presso la segreteria del CUS Parma oppure on-line tramite link che verrà comunicato a breve.
- L'iscrizione si riterrà valida solo alla ricezione della quota di pagamento unitamente al certificato medico in originale (non è necessario quello agonistico).
- Gli iscritti al corso potranno usufruire degli spogliatoi e delle docce presenti al Campus Unipr.
- Iscrivendosi, il corsista riceverà: una t-shirt CUS Parma.

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 oppure on-line

Via delle Scienze 105 - Parma

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

Vice direttore: Michele Ventura

Assistente: Nicola Gandolfi