

Practiques La Bícíteràpia?

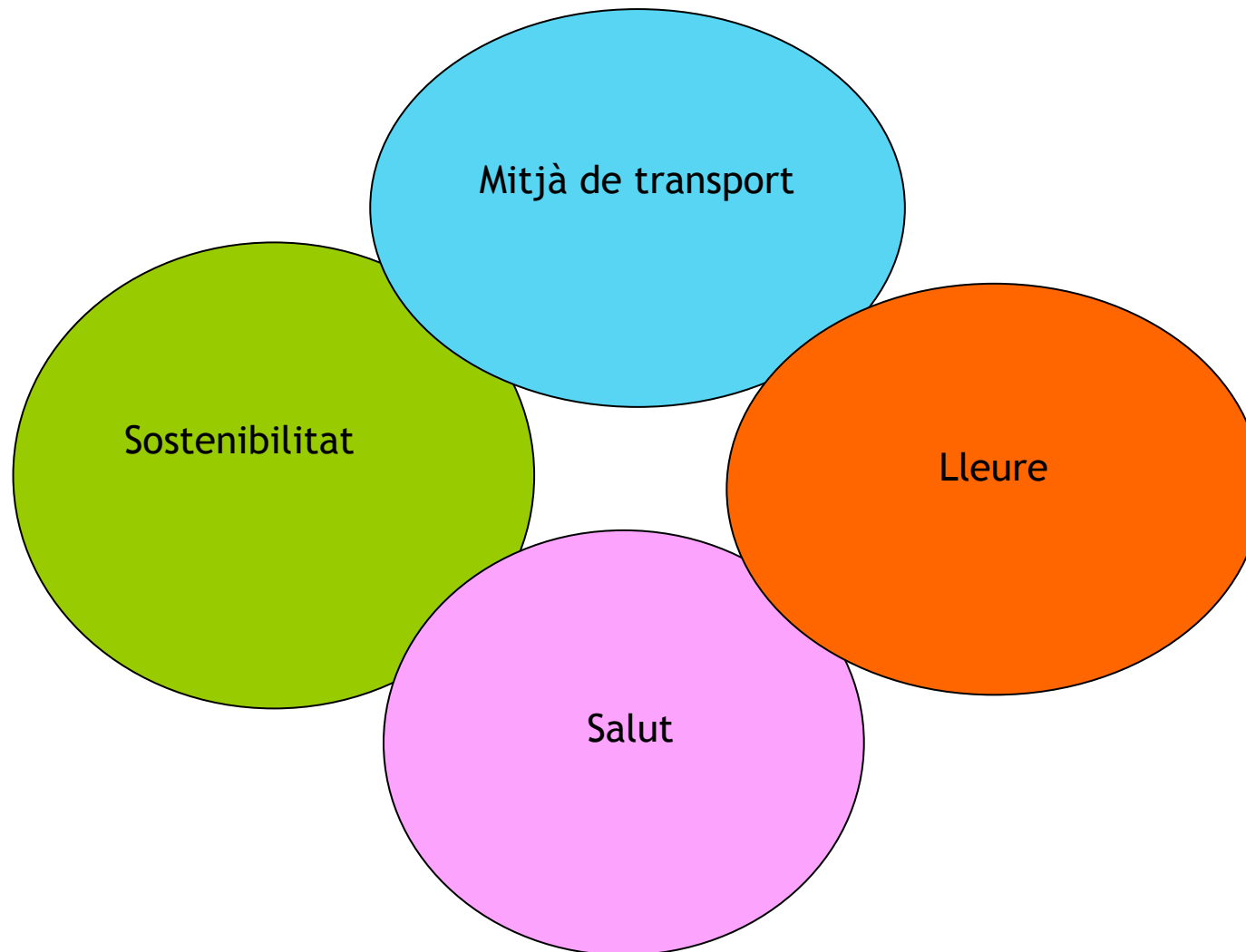
bici escola'

Escola d'adults per aprendre anar en bici i fer salut

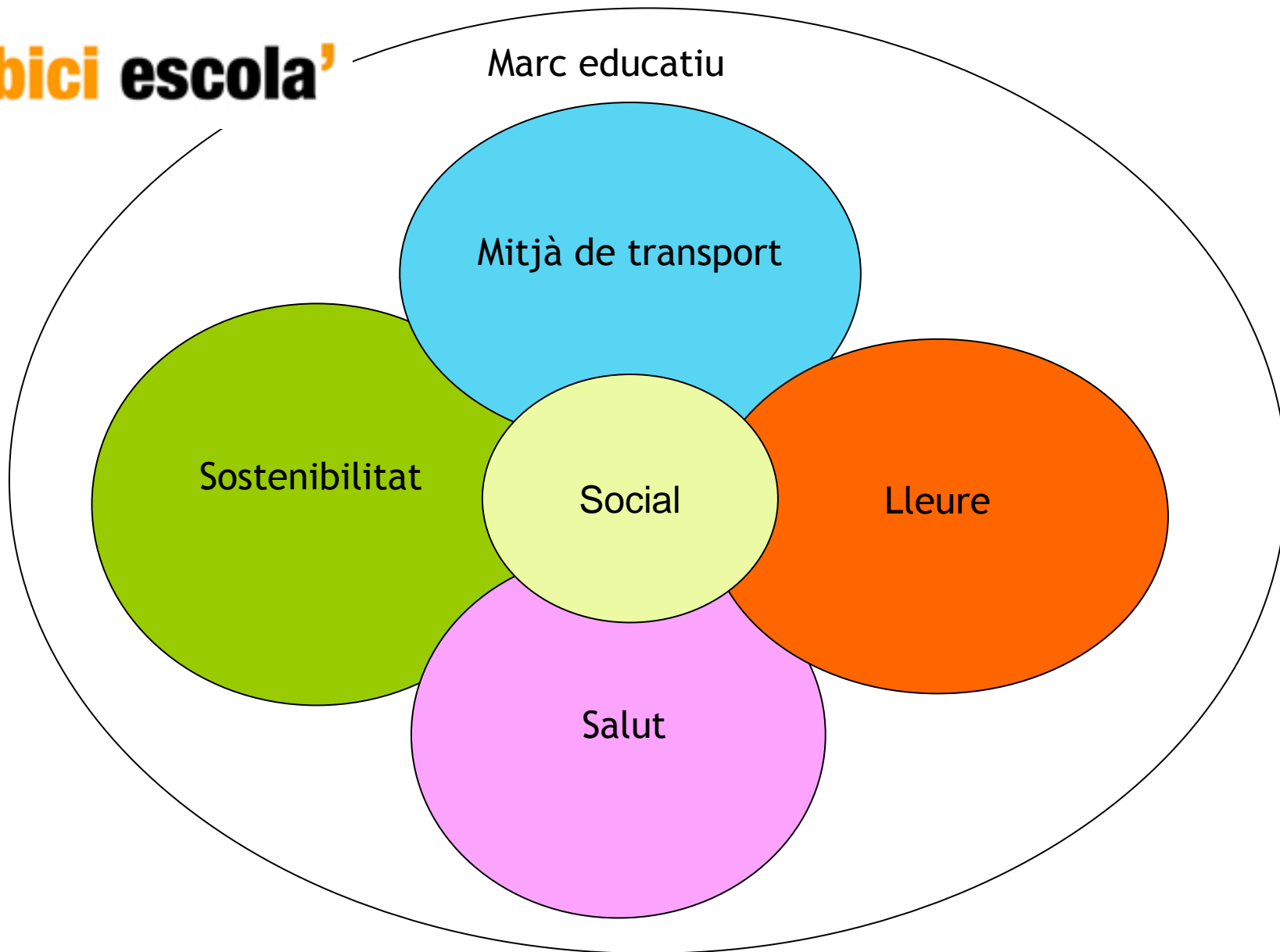
biciescola@bacc.info



BICICLETA: 4 necessitats per a les persones



Marc educatiu



Què és la Biciescola

- Projecte educatiu i formatiu per a la normalització en l'ús de la bicicleta com a transport i lleure.
- Mai és tard per aprendre



Què fem

Cursos d'iniciació

Agafar confiança i treballar l'equilibri

Durant tot el curs els alumnes van perdent la por a la bicicleta, aconsegueixen la confiança necessària per anar poc a poc substituint els peus pels pedals.



Què fem



bici escola'

Cursos d'iniciació

Gairebé sense adonar-se, els alumnes
aconsegueixen allò que molts creien
impossible: pedalar en edat adulta. La
satisfacció i la il·lusió de tots plegats es fa
evident a cada curs

biciescola@bacc.info



Què fem

Cursos de circulació

Treball habilitats

El treball de les habilitats amb bicicleta es realitza a partir de diferents exercicis i jocs orientats al desenvolupament de capacitats concretes.

Es realitzen aïlladament del trànsit



Què fem

Itineraris de salut

Es fan en entorns fàcils i segurs, es dona una continuïtat i acompanyament a les persones. L'objectiu és donar suport en les primeres sortides, fer l'exercici físic necessari per mantenir la salut.



Què fem

Itineraris d'introducció a la bicicleta urbana

Introducció teòrica, normes i ordenança, pràctica d'habilitats i pràctica de circulació per la ciutat.



Els nous ciclistes solen ser el públic objectiu d'aquest itineraris. Adquireixen més seguretat, confiança i estan informats, coneixen els seus drets i el seus deures..



Què fem

Altres cursos i taller

Classes de reforç d'iniciació:

Classe pràctica per recordar i millorar algunes habilitats com és arrancar a pedalar en pla.

Tallers de mecànica bàsica: Un taller per iniciar-se en el funcionament i el manteniment de la bicicleta. Taller teoricopràctic.

(1 sessió 4 hores)

Tallers de mecànica avançada

Aquest taller complementa tots els aspectes del manteniment i reparació de la bici.

(2 sessions de 4 hores)





bici escola'

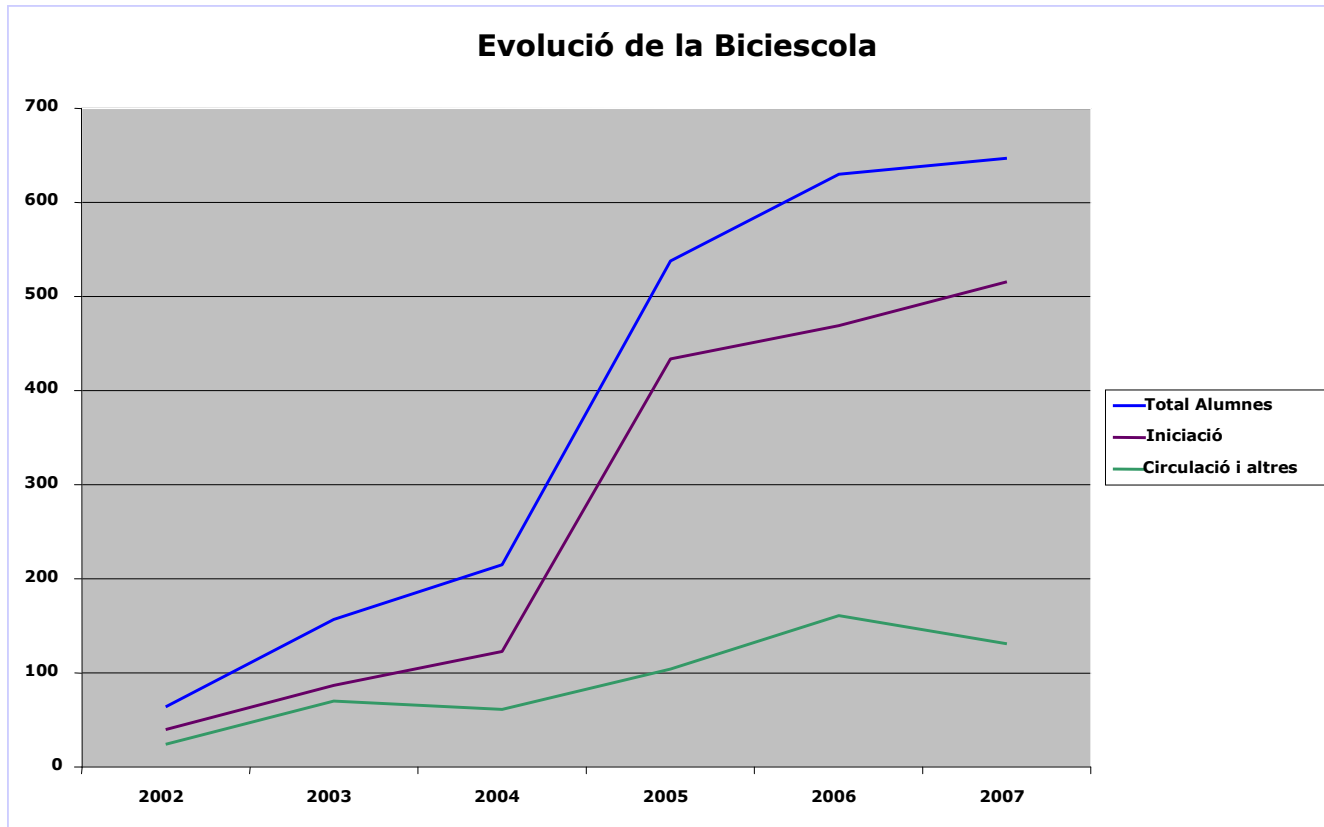
biciescola@bacc.info





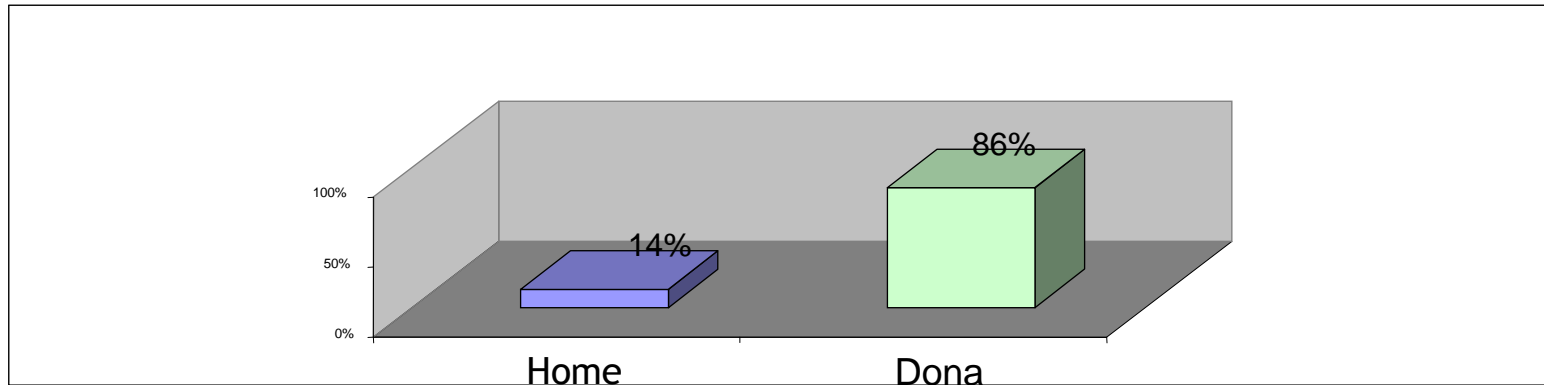
bici escola'

Projecte que esta en marxa des de l'any 2001, on ja han passat més de 2000 alumnes



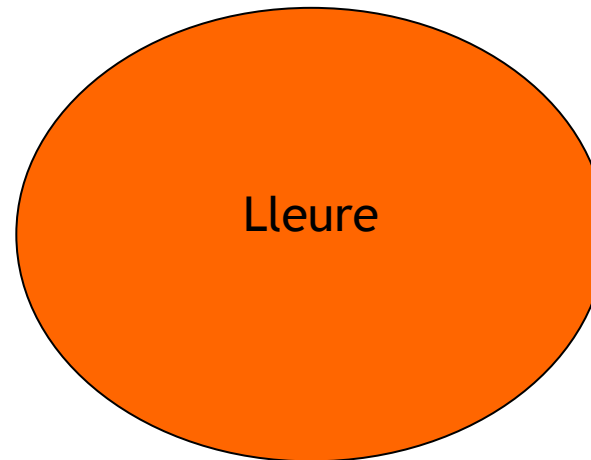
bici escola'

Durant el 2007, hem aconseguit introduir gairebé **més 700 de nous usuaris de la bicicleta, majoritàriament dones al voltant dels 46 anys**, persones que no sabien anar amb bicicleta i per tant, mai havien anat.



Perquè venen a la Biciescola

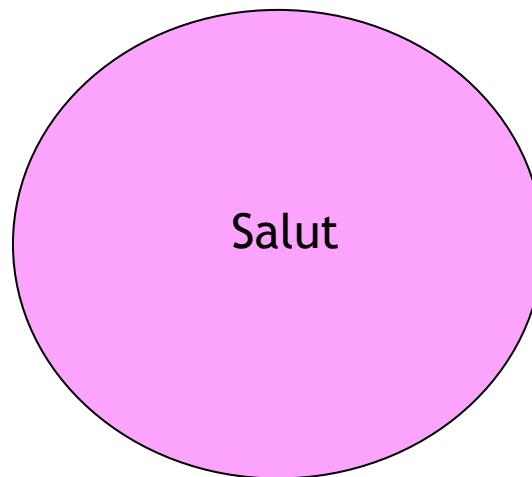
Aquest es un dels motius per el que els alumnes venen a la Biciescola, hi ha alumnes que han vingut per poder anar en bici amb els seus nets, gent jove que els seus amic feien sortides en bici per entorns naturals i no podien anar perquè no hi sabien.



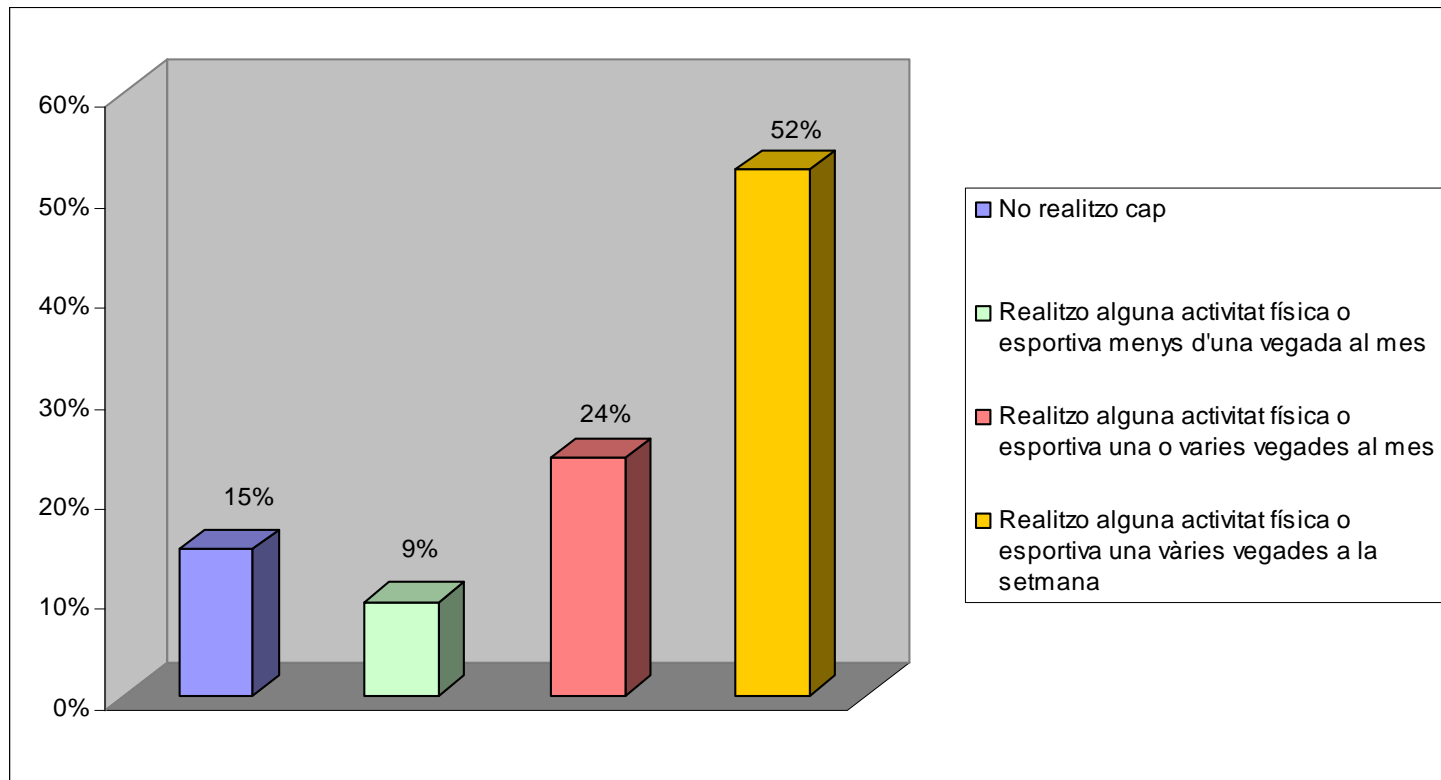
Perquè venen a la Biciescola

Alguns dels alumnes venen a la Biciescola per recomanació del metge

Actualment dins del PIP (Pla d'implantació progressiva de la preinscripció d'activitat física a atenció primària de salut) s'està recomanant l'activitat física com la bicicleta

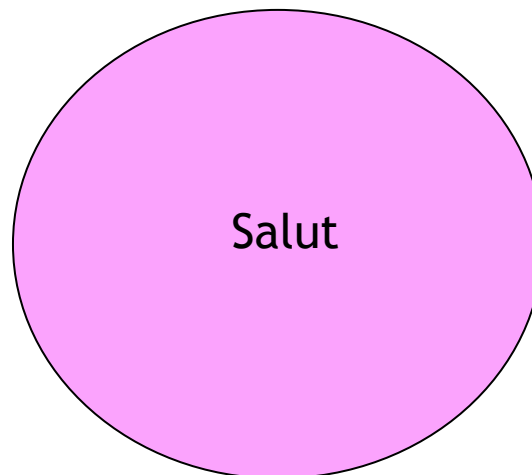


Un de cada 4 alumnes no realitza cap o poca activitat física habitualment



Perquè venen a la Biciescola

Gaudint de la bici, de forma natural i quasi sense adonar-se, l'alumne practica un esport saludable, trenca amb el costum erroni del sedentarisme i començar a cuidar-se i notar que la pràctica d'esport en bici millora la seva salut en general.



Perquè venen a la Biciescola

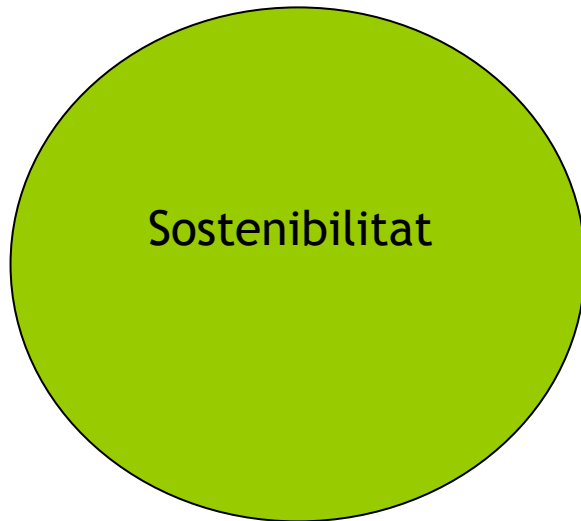


Mitjà de transport

Una vegada adquirit el hàbit de la bici en el seu entorn i agafen confiança poden incorporar la bici com a mitja de transport



Perquè venen a la Biciescola



Cada cop més alumnes volen aprendre anar en bici per la ciutat i contribuir en una ciutat més sostenible i saludable.



bici escola'



bici escola'

biciescola@bacc.info

bici escola'



bici escola'

biciescola@bacc.info

bici escola'



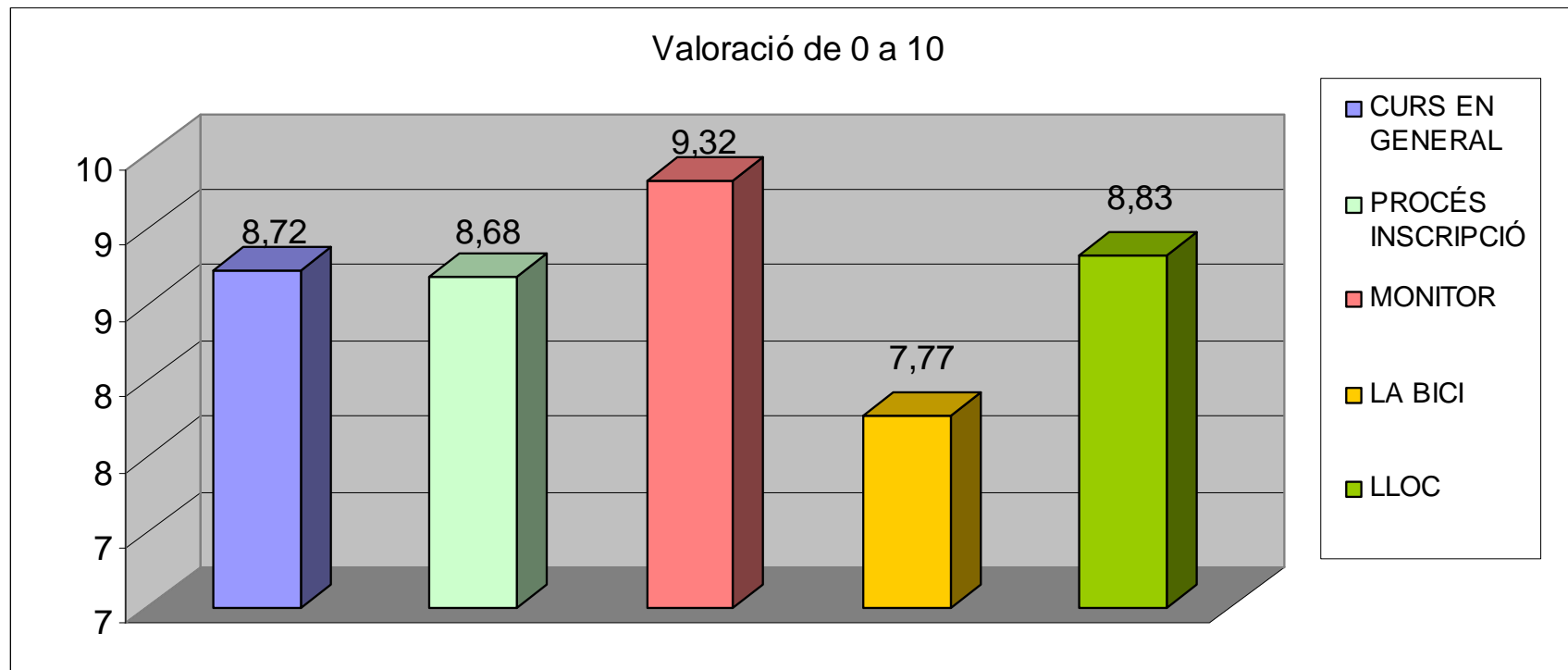
bici escola'



bici escola'

biciescola@bacc.info

Valoracions general del alumnes dels cursos



bici escola'



bici escola'

biciescola@bacc.info

