



PROPOSTA DE CICLISMO DESPORTIVO

OLISIPÍADAS 2016

LISBOA

Coelhos-ECCLx
Escola Clube de Ciclismo de Lisboa

Lisboa, janeiro de 2016



Índice



- ❑ Ciclismo Desportivo e Objetivos
- ❑ Destinatários
- ❑ Funcionamento
- ❑ Financiamento e Provas
- ❑ Coelhoinhos ECCLx
- ❑ Enquadramento

Ciclismo Desportivo e Objetivos



Objetivos



Objetivos

Apesar de ser o segundo ano de competição, estamos pela primeira vez a estruturar uma equipa com as condições necessárias para obter uma dinâmica competitiva:

Assim os objetivos passam por:

- Aprender a estar numa competição, sendo este objetivo válido para os dirigentes, o corpo técnico e os ciclistas, cumprindo as regras de funcionamento da equipa e das provas;
- Obter um lugar no pódio das Olisipíadas mantendo o excelente lugar obtido o ano passado, mas respeitando a vontade de melhorar por parte de outras freguesias;
- Obter resultados promissores, pódio, numa das classes/categorias numa das provas federadas a participar.

Destinatários



- **Destinatários**
 - Crianças inscritas no clube Coelhinhos Escola Clube de Ciclismo de Lisboa
 - Na maioria são crianças oriundas das escolas básicas ou 2+3, ou ex-alunos, da Junta de Freguesia de Alvalade
- **Intervenientes**
 - Coelhinhos ECCLx com os equipamentos (bicicletas, capacetes, luvas, equipamentos, etc.)
 - Coelhinhos com os treinadores/professores
 - Agrupamento de Escolas de Alvalade – disponibilização da Escola Básica de São João de Brito
 - Junta de Freguesia de Alvalade – Apoio financeiro e Logístico.

Funcionamento - Olisipíadas



- Treinos aos Sábado de manhã;
- Inicio a 6 de Fevereiro
- 16 treinos de 6 de Fevereiro até 28 de maio
- Treinos na EB São João de Brito e na Mata de Alvalade;
- Um Treinador Coordenador – treinador federado na UVP-FPC com o nível Estagiário Nível 2
- 3 Treinadores
- 50 crianças em 2 turnos em 3 níveis diferentes
- Nível I – maioritariamente as crianças do Escalão I mais algumas dos escalões superiores mas que tenham ainda algumas falhas de agilidade;
- Nível II – Escalão II e III (os com mais dificuldades)
- Nível III – Escalão II (com mais desenvoltura) e Escalão III.
- Treinos com 1 hora e meia de duração.
- As primeiras sessões serão ocupados com a caracterização dos ciclistas

Provas



■ Março

- Domingo 13 - Participação na Prova Fase Local - Alcântara

■ Abril

- Participação numa Prova Regional Federada

■ Maio

- Sábado 14 - Participação na Prova Fase Local – Alvalade
- Domingo 15 – Passeio do Núcleo de Cicloturismo de Alvalade

■ Junho

- Sábado, 4 - Participação na Prova Fase Final – Estádio Universitário

■ Julho

- Sábado e Domingo, 9 e 10 - Participação na Encontro Nacional de Escolas

■ Setembro

- Sábado, 17 - Participação no Passeio Mobilidade da Junta de Alvalade
- Domingo, 18 - Participação na 2º Prémio Mata de Alvalade/Parque José Gomes Ferreira

Financiamento e Apoio Logístico



- **Treinador Coordenador**
 - Até às Olisipíadas – 16 treinos * 20 euros = 320 euros
- **Treinadores**
 - Até às Olisipíadas – 16 treinos * 40 euros * 3 = 1920 euros
- **Filiação**
 - Clube, Diretores e Treinadores – 120 euros
 - Ciclistas – 50 * 15 euros = 750 euros
- **Equipamentos**
 - Ciclistas – 50 * 50 euros = 2500 euros
 - Dirigentes e treinadores – 50 * 10 = 500 euros
- **TOTAL – 6110 euros**
- **Transporte das Bicicletas para as provas das Olisipíadas**
- **Disponibilização de autocarro para a prova Encontro Nacional de Escolas a realizar nos dias 9 e 10 de Julho (dois dias)**

Coelhos ECCLx



ECCLx - Escola Clube de Ciclismo de Lisboa

www.facebook.com/coelhos.ecclx



- ▣ A Coelhos – Escola Clube de Ciclismo de Lisboa é uma associação sem fins lucrativos com sede em Lisboa e que tem como objetivos:
 - O ensino de andar de bicicleta a crianças a frequentar o ensino básico na cidade de Lisboa:
 - Proporcionando às crianças um **espaço adaptado ao ensino e técnicos qualificados**
 - **Minimizando acidentes e traumas** da aprendizagem
 - Promovendo uma **adaptação à bicicleta e ao meio ambiente**
 - 8071

Enquadramento - O Ciclismo...



- A cidade de Lisboa tem...
 - ▣ 70 mil crianças aprox. (INE censos 2011).
 - ▣ 78 km de Ciclovias (info CML)
 - ▣ 91 escolas básicas públicas (info CML)
 - ▣ 31 escolas do 2º e 3º ciclos (info CML)



- O número de ciclovias em Portugal e em Lisboa aumentou exponencialmente nos últimos anos!
- Portugal tem hoje um total de 1.625 km em 249 Ciclovias *, Ecovias, Ecopistas e Percursos Cicloturísticos.



* www.ciclovias.pt

Enquadramento - ... está na moda!



□ Rui Costa

- 2013 - Campeão do Mundo de Ciclismo e vencedor em 2 etapas do Tour
- 2014 – Triplo vencedor consecutivo do Tour de Suisse

□ Tiago Machado

- Vencedor do Tour da Eslovénia
- Ciclista mais combativo numa etapa da Volta à França 2014

□ Ciclismo de Pista

- 2013 e 2014 - Seis medalhas conquistadas em Europeu e Mundial de Juniores
- 2014 - Portugal pela primeira vez Campeão do Mundo

Enquadramento - Vantagens e Desvantagens



□ Vantagens

- Exercício físico sustentado
- Aumento da destreza, da resiliência e da adaptabilidade
- Redução do consumo de combustíveis fósseis
- Menos poluição sonora
- Redução do congestionamento do tráfego
- Estacionamento mais fácil
- Redução dos custos financeiros
- Menor tempo de viagem em áreas urbanas

□ Algumas desvantagens

- Vulnerabilidade às condições meteorológicas
- Mais tempo de viagem - exceto em áreas urbanas
- Exigência de habilidade e aptidão no uso da bicicleta
- Exposição perante veículos com motor
- Tendência para o ciclista se intrometer em áreas de pedestres





Escola de Ciclismo para Crianças em Lisboa

Um sonho que é bom transformar realidade...