

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 3 (2001)  
**Heft:** 3  
  
**Artikel:** Due ruote... ma sicure!  
**Autor:** Ciccozzi, Gianlorenzo  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001962>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 10.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Due ruote... ma

Trattando il vasto tema delle attività all'aperto, è quasi d'obbligo parlare di bicicletta, mezzo di locomozione e per il tempo libero che anche in ambito scolastico gode di notevole diffusione, vuoi come mezzo di locomozione, vuoi perché integrata in diverse attività nel campo dell'educazione fisica.

*Gianlorenzo Ciccozzi*

**A**bbiamo scelto di affrontare il tema sulla base di un'iniziativa concreta rivolta in primo luogo alle scuole, il [veloprojekt.ch](http://veloprojekt.ch) (non spaventi il nome non proprio latino, perché si tratta di un'iniziativa che si vuole di carattere nazionale), che intende aumentare la sicurezza sulle due ruote, insegnando ai giovani come andare in bicicletta e facendo loro capire che come con ogni altro mezzo di locomozione, non è opportuno usarla sotto l'effetto di sostanze che potrebbero diminuire la capacità di reazione.

## Un prodotto di nicchia

Come ci spiega Patrick Matthys, docente di scuola media e personaggio noto nel campo delle due ruote (fra l'altro vicecampione svizzero nella disciplina

del trial ed esperto G+S di rampichino), l'idea nasce da una duplice considerazione. Da un lato diminuiscono a vista d'occhio i mezzi finanziari a disposizione dell'educazione stradale a livello di scuola media, preferendo concentrarsi su iniziative rivolte ai più piccoli, dall'altra sono proprio questi giovani ad essere maggiormente esposti a pericoli sulla strada, vuoi per uno stile più cool (e spericolato), vuoi perché a quest'età iniziano ad affacciarsi determinati problemi con alcool e altre sostanze che inevitabilmente aumentano i rischi. Se si pensa poi, continua il nostro interlocutore, che a differenza di quanto accadeva solo una ventina di anni fa, oggi davanti alle scuole biciclette sofisticate e tecnicamente perfette hanno preso il posto dei motorini in voga al tempo, vien davvero fatto di chiedersi se non si possa fare qualcosa in questo ambito.

## C'è bisogno di imparare

Probabilmente a questo punto qualcuno si sarà già chiesto se davvero sia necessario dedicare del tempo (e del denaro) per la formazione in un campo così ovvio come la bicicletta utilizzata come comune mezzo di trasporto e non come «fuoristrada» o come attrezzo sportivo. La risposta che Matthys ci dà è chiara; «andare in bicicletta è facilissimo, basta saperlo fare nel modo giusto». Un esempio interessante: il novanta per cento dei ragazzi (e non solo) ritiene che si debba frenare con il freno posteriore. Eppure, il 75% dell'effetto frenante si ottiene con la ruota davanti... e usare il freno anteriore non è af-

## L'importanza della prevenzione

Accanto all'aspetto della sicurezza, il progetto intende curare in modo particolare tutto quello che tratta di prevenzione. Quanti si chiedono se davvero sia sensato parlare di prevenzione a ragazzi di scuola media, resterebbero senza dubbio stupiti nel vedere le cifre raccolte dall'ISPA; il problema non va sottovalutato, e questa categoria va effettivamente considerata a rischio. Anche a questo proposito, la tattica scelta dal [veloprojekt.ch](http://veloprojekt.ch) si basa non su minacce o moniti, ma piuttosto sulla semplice esperienza personale diretta e sull'attività di scoperta svolta da giovane. Gli allievi possono rendersi conto da soli delle conseguenze di una bevanda alcoolica o magari di uno spinello utilizzando degli speciali occhiali che simulano efficacemente problemi a livello di equilibrio. Si tratta di una scoperta interessante, e a volte anche imbarazzante; ragazzi grandi e grossi che ondeggiavano paurosamente non sono certo l'eccezione.





# sicure!

Per maggiori informazioni, vi consigliamo di consultare il sito [veloprojekt.ch](http://veloprojekt.ch). Le spiegazioni sono in tedesco ma le foto illustrano in modo preciso i contenuti delle lezioni. Si ottengono informazioni anche rivolgendosi al seguente indirizzo: [veloprojekt.ch](http://veloprojekt.ch), Patrik Mathys, Herrenmoosweg 41, 2560 Nidau, E-Mail: [office@mathys-events.ch](mailto:office@mathys-events.ch)

fatto pericoloso, a patto di saperlo fare. O ancora; quanti allievi (ma anche docenti) si comportano in modo superficiale rifiutando l'uso del casco quando vanno in bicicletta? E quanti cambiano idea se informati correttamente sulle conseguenze di una caduta anche a velocità minima o sull'effetto positivo che l'uso del casco senz'altro ha? L'elenco potrebbe continuare con altri esempi ancora, ma la lista rischia di essere lunga per essere trattata in questa sede.

## Due lezioni per due ruote

Lo stile d'insegnamento scelto da Mathys si basa sulla partecipazione attiva degli allievi ad attività prettamente ludiche. Uno stile partecipativo, sì, ma con una sua chiara metodologia. Per lui sarebbe facilissimo, sottolineare, stregare i ragazzi con qualche salto spericolato o con trucchetti del genere, ma preferisce rinunciare, a favore degli aspetti educativi. La formazione che [veloprojekt.ch](http://veloprojekt.ch) propone è basata su due lezioni con un massimo di due classi (costo: 120 franchi al giorno per massimo sei classi di una stessa scuola). Si inizia con una parte dedicata al gioco, in cui viene inserita una prima esplorazione della bicicletta sulla base di un esempio negativo. Chi nel gioco commette un errore deve andare a cercare un difetto in un «rottame» (una vecchia bicicletta piena di difetti). Una volta scoperti in tal modo tutti i possibili problemi, si passa ad esaminare la propria sotto l'occhio attento dell'esperto. Una seconda parte della lezione viene svolta con la classe suddivisa in due parti, l'una che partecipa ad una lezione di frenata con l'esperto, l'altra suddivisa a sua volta in gruppetti di 2 a 3 allievi, che

eseguono un lavoro a stazioni, basato su esercizi per chiarire l'importanza della prevenzione sulla base di test elaborati in collaborazione con l'ISPA (Istituto svizzero di prevenzione dell'alcolismo e altre tossicomanie), altri per acquisire la padronanza del mezzo su una «pista Mobijeunes» da percorrere il più lentamente possibile e infine un gioco di abilità consistente nel fare le valigie stando però sempre in bicicletta. Alla fine si torna a lavorare nel plenum per un gioco conclusivo.

## Un ruolo attivo per il docente

Un aspetto importante per Mathys, è il coinvolgimento attivo del docente nel progetto, a vari livelli. Sul campo, dove gli sono affidati diversi compiti secondari (cronometrare, controllare, ecc.) o dove può ovviamente partecipare alla prova, e dopo, nella elaborazione pratica e nella cura dei ragazzi per un'educazione permanente. Allo scopo si sta elaborando in collaborazione con l'ISPA un progetto particolare. Si tratta di un quiz sottoposto agli allievi durante la lezione, le cui risposte vengono svelate e debitamente commentate dal docente in classe.

## Siamo agli inizi, ma promette bene

Pur non impegnandosi in un bilancio, visto che l'iniziativa è partita soltanto dallo scorso anno scolastico, Mathys si dice soddisfatto dei risultati finora raggiunti, ed in particolare dell'eco sollevata sia a livello di allievi sia di docenti. Tutti i docenti interessati hanno l'opportunità di partecipare a dei corsi appositi, in cui – oltre ad imparare a padroneggiare al meglio il mezzo – hanno modo di scoprire decine di giochi in bicicletta e di attività per usare le due ruote affascinando i ragazzi e soprattutto nella massima sicurezza. Dopo aver visitato uno dei suoi corsi in una scuola della regione, inoltre, la polizia cantonale solettese gli ha proposto di collaborare nell'ambito di una giornata di formazione destinata agli alunni dei vari cicli di scuola a Granges. Collaborazioni di questo genere sono naturalmente le benvenute, e consentono di riunire diverse attività destinate ad un pubblico se non uguale molto simile, a

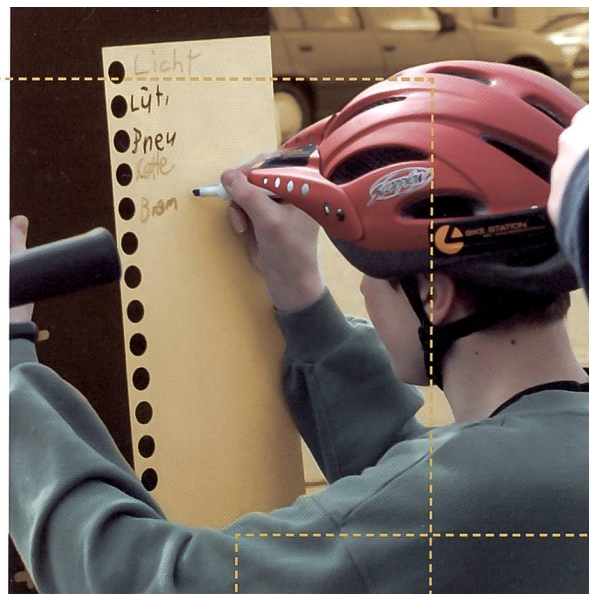


Foto: Gianlorenzo Ciccozzi



Teoria e pratica per imparare ad andare meglio in bicicletta.

tutto vantaggio del prodotto e del messaggio. Va forse sottolineato ancora una volta, infatti, che lo scopo dei corsi dati nell'ambito di [veloprojekt.ch](http://veloprojekt.ch) non è quello di insegnare ai ragazzi ad andare meglio in bicicletta per consentire loro di sfrecciare più veloci (e imprudenti) nelle strade cittadine, ma piuttosto quello di metterli in condizione di usare la bicicletta nel migliore dei modi, consci delle loro possibilità, ma nel pieno rispetto delle norme di sicurezza sia attive che passive.

m