ESCOLA CICLISMO JAMOR

DESCRIÇÃO

Este projeto consiste em promover sessões de atividade física focadas na prática do ciclismo, direcionadas para os jovens do concelho de Oeiras e Cascais

Para a melhoria da mobilidade consideramos que a solução não passa apenas por construir mais alternativas de acessibilidade e colocar mais bicicletas á disposição, é preciso educar e estimular a prática desde cedo para que o uso da bicicleta se torne uma prática regular e seja visto como uma alternativa viável de transporte por parte de toda a população.

A principal intenção deste projeto é consciencializar os jovens da importância da bicicleta como meio de transporte e forma de manter os índices de prática de atividade física regular. Ao mesmo tempo pretende ser uma escola com o objetivo do fomento e prática de ciclismo regular para todos os praticantes.

OBJETIVOS ESTRATÉGICOS:

- Estimular o uso da bicicleta como meio de transporte e de prática de atividade física;
- Melhoria da mobilidade, reduzindo a utilização do carro em detrimento da bicicleta, contribuindo para a diminuição efetiva de congestionamento e a diminuição dos volumes e dos efeitos da poluição;
- Fomentar a prática do ciclismo no concelho de Oeiras e Cascais;
- Promover uma maior envolvência e interação entre os habitantes dos concelhos envolventes em torno desta atividade, de forma a evitar o isolamento e sedentarismo.

MISSÃO

Criação de duas sessões semanais nas escolas do concelho de Oeiras e Cascais. Criação de treinos de ciclismo.

Incentivar toda população envolvente a praticar atividade física, através da modalidade do ciclismo.

PARA QUEM

Todas as crianças e jovens residentes no concelho de Oeiras e Cascais.

Interessados em praticar uma atividade física regular em torno do ciclismo.

PARA QUÊ

A implementação das sessões de ciclismo constituirá uma resposta á diminuta utilização da bicicleta e devido á não existência de nenhuma escola de ciclismo na zona que permita ir ao encontro das necessidades de todos os praticantes interessados no ciclismo.

QUANDO/ ONDE

Pretende-se que este projeto tenha início em Março de 2019

As sessões serão realizadas em todas as escolas interessadas em receber este projeto.

Os treinos de ciclismo terão percursos de 50 a 100 km nos limites concelho de Lisboa.

Todas estas atividades serão acompanhadas por um treinador especializado.

Calendário/Horário

De acordo com a disponibilidade das escolas, cada escola deve ter duas sessões de treino por semana, com a duração mínima de cinquenta minutos cada.

As sessões de treino de ciclismo irão se realizar de a

RECURSOS HUMANOS

Um Técnico de Exercício Físico. Um Treinador de ciclismo.

RECURSOS MATERIAIS

Sessões nas escolas: Bicicletas. Pinos, capacetes, luvas, bomba de ar, pneus,

Sessões de Treino: Todo o material deve ser da posse do praticante.

ESTRATÉGIAS DE DIVULGAÇÃO E CAPTAÇÃO

• Divulgação do projeto

- Protocolos e parcerias com escolas do concelho;
- Criação de site e página de facebook;
- Parceria com a Federação Portuguesa de Ciclismo e Associação de Ciclismo de Lisboa;
- Distribuição de Flyers e cartazes em locais de interesse.

• Captação

- Realização de ações de divulgação e esclarecimento nas Escolas do concelho;

ANÁLISE SWOT

Ameaças

- Inércia das pessoas a novos desafios;
- Modalidade desportiva dispendiosa;
- Falta de material desportivo.

Oportunidades

- Desenvolver novas práticas de atividade física;
- Incentivar o uso da bicicleta como meio de transporte em alternativa ao carro;
- Boa receptividade da população;
- Falta de uma escola na zona ligada ao ciclismo

Pontos Fortes

- Facilidade de lecionar a modalidade em qualquer espaço;

- Grande quantidade de praticantes interessados em praticar este tipo de atividade;
- Divulgação de uma modalidade que está em constante crescimento;
- Escola integrada num dos espaços de referência do desporto nacional.

Pontos Fracos/Principais problemas

- Falta de Recursos Financeiros.