



# EDUCAZIONE VERTICALE

PROPOSTO A:

tutte le scuole primarie e secondarie

REDATTO DA:

Guida alpina Lorenzo Trento

presidente presso OVEREST CLIMBING CLUB asd

WWW.OVERESTCLIMBINGCLUB.IT  
VIA QUARTO NEGRONI 24 ARICCIA (RM)  
overestclimbingclub@gmail.it  
+393791534835

# INDICE

---

01

## CHE COS'È L'ARRAMPICATA

Perché fa bene ai ragazzi: benefici personali e sociali

02

## CHI SIAMO

Le nostre attività istituzionali

03

## IL PROGETTO: TRE FORMULE

Formula 1 — Presentazione in classe e lezione gratuita di prova

Formula 2 — Percorso base + uscita su roccia facoltativa

Formula 3 — Percorso avanzato + uscita su roccia e gara facoltative



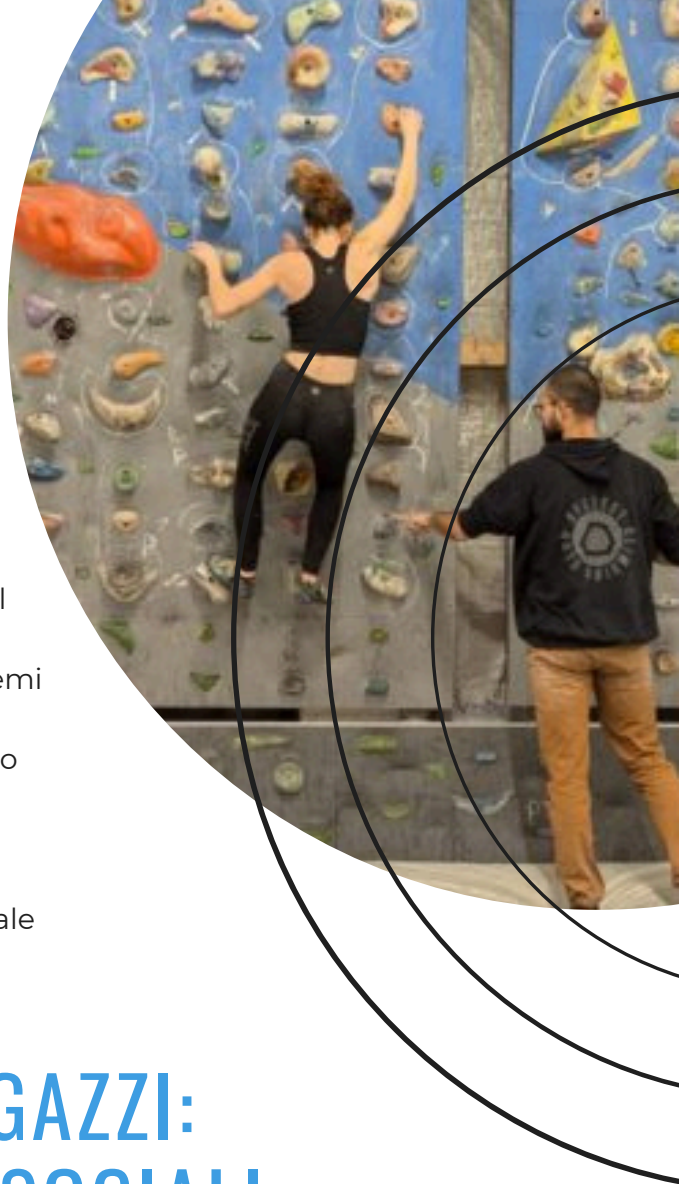
# CHE COS'È L'ARRAMPICATA

L'arrampicata sportiva è una disciplina che consiste nel salire pareti attrezzate con prese e appigli, in totale sicurezza grazie all'utilizzo di corde, imbracature e sistemi di assicurazione certificati. Nata come derivazione dell'alpinismo, oggi è uno sport a sé stante, riconosciuto dal CONI e, dal 2020, anche disciplina olimpica.

Praticata in palestra su strutture artificiali (indoor) o all'aperto su roccia naturale (falesie), l'arrampicata sportiva unisce componente fisica, componente mentale e componente relazionale in un modo che pochi altri sport riescono a replicare.

## PERCHÉ FA BENE AI RAGAZZI: BENEFICI PERSONALI E SOCIALI

- Sviluppo della concentrazione: ogni movimento richiede attenzione al momento presente; distrarsi significa cadere (ovviamente in totale sicurezza). È un allenamento naturale e continuo della capacità di concentrarsi.
- ogni via di arrampicata è un piccolo enigma motorio da risolvere (dove muovere gli arti, in che sequenza, con quale strategia...) che richiede immaginazione. Imparano a osservare, pianificare, tentare, correggere e riprovare.
- Accrescimento del coraggio, della gestione di ansia e paura e della determinazione: salire in verticale mette naturalmente alla prova la paura. Con la giusta progressione i ragazzi e le ragazze imparano a riconoscere il limite e superarlo gradualmente.
- Percezione raffinata del proprio corpo: per mettere in pratica alcuni schemi motori è necessario sviluppare una sensibilità particolare nell'ascoltare il proprio corpo. L'arrampicata spinge ad accrescere equilibrio, propriocezione e coordinazione.
- Fiducia nel compagno di arrampicata: l'arrampicata si pratica anche in coppia. Chi sale dipende da chi gestisce il sistema di sicurezza a terra. Questo crea un legame di fiducia reciproca raro in altri contesti e insegna il valore della responsabilità verso l'altro.



## CHI SIAMO

Overest Climbing Club è una palestra di arrampicata e scuola di alpinismo che opera nell'area dei Castelli Romani, alle porte di Roma. Il nostro staff è composto da professionisti qualificati e abilitati:



**ELOISA IZZO** — Istruttrice e tracciatrice federale FASI, che dirigerà tutte le attività in palestra.



**LORENZO TRENTO** — Guida Alpina UIAGM, per le attività in ambiente montano e su roccia naturale.



**LUCA TRENTO** — Fisioterapista e istruttore di arrampicata, per la prevenzione degli infortuni.

Questa combinazione di competenze ci permette di seguire i ragazzi in modo completo: dal primo approccio in palestra fino alle uscite su roccia in montagna e alle competizioni, sempre con la massima attenzione alla sicurezza, alla qualità didattica, e una programmazione mirata degli allenamenti.

## LE NOSTRE ATTIVITA' ISTITUZIONALI

- **Attività in palestra:** corsi di arrampicata sportiva su struttura indoor attrezzata, adatti a tutti i livelli, dal principiante all'agonista, sempre seguiti da istruttori federali FASI.
- **Attività in montagna:** arrampicata su roccia, alpinismo, scialpinismo, escursionismo, canyoning... insomma montagna a 360°, sempre accompagnati da Guide Alpine UIAGM (unica figura professionale abilitata in Italia).

Il nostro obiettivo, nella collaborazione con le scuole, è far conoscere ai ragazzi l'ARRAMPICATA, uno sport completo e formativo da tutti i punti di vista, in un ambiente sicuro e seguito da personale altamente qualificato.



## IL PROGETTO: TRE FORMULE

Alle scuole sottoponiamo tre formule distinte, pensate per proporre una scelta varia e modulabile: dalla semplice lezione introduttiva fino a un'esperienza sportiva più strutturata.

### PRIMA FORMULA

| Cosa comprende             | Dettaglio                               |
|----------------------------|-----------------------------------------|
| <b>Durata</b>              | 1 ora in classe e 1 o 2 ore in palestra |
| <b>Capienza</b>            | Massimo 30 persone a turno              |
| <b>Rapporto istruttori</b> | 1 istruttore ogni 10 persone            |
| <b>Costo</b>               | <b>Gratuita</b>                         |
| <b>Obiettivo</b>           | Far conoscere l'arrampicata             |

### SECONDA FORMULA

| Cosa comprende             | Dettaglio                                                                                   |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lezioni in palestra</b> | 4 lezioni da 1 o 2 ore ciascuna                                                             |
| <b>Uscita in ambiente</b>  | 1 mattinata su roccia a Bassiano                                                            |
| <b>Costo</b>               | <b>5 € a persona per le 4 lezioni in palestra + 10 € per l'uscita su roccia facoltativa</b> |
| <b>Obiettivo</b>           | apprendere le basi                                                                          |



L'istituto può scegliere liberamente quando iniziare e concludere percorsi.

Overest Climbing Club fornirà gratuitamente tutta l'attrezzatura personale necessaria (caschetto, imbrago, scarpette, corde, moschettoni e freni) e presenzierà alle competizioni seguendo tutti gli studenti partecipanti.

La data dell'uscita su roccia va concordata insieme all'istituto e si svolgerà durante l'orario scolastico: in caso di maltempo può essere rimandata.

Dal costo è escluso il trasporto sul posto per le lezioni in palestra, per l'uscita su roccia e/o la gara.



## TERZA FORMULA

| Cosa comprende            | Dettaglio                                                                                                                      |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Durata</b>             | <b>3 mesi + 3 mesi (fino a fine anno scolastico)</b>                                                                           |
| <b>Allenamenti</b>        | 1 allenamento a settimana in palestra, con i nostri istruttori federali                                                        |
| <b>Uscita in ambiente</b> | 1 uscita su roccia naturale ogni 3 mesi                                                                                        |
| <b>Evento sportivo</b>    | Partecipazione a 1 gara del circuito promozionale FASI o dei Giochi Studenteschi                                               |
| <b>Costo</b>              | <b>50 € a persona per ogni trimestre + 10 € per ogni uscita su roccia facoltativa + 10 € a persona per la gara facoltativa</b> |
| <b>Obiettivo</b>          | Offrire un percorso sportivo continuativo a 360°, con un primo confronto agonistico in un contesto promozionale e protetto     |



# GRAZIE

WWW.OVERESTCLIMBINGCLUB.IT VIA  
QUARTO NEGRONI 24 ARICCIA (RM)  
OVERESTCLIMBINGCLUB@GMAIL.IT  
+393791534835