

“RAGAZZI DOWN ALTIMONE”

PERCORSO VELICO
ESPERIENZIALE

PER L'AUTONOMIA
E LA BUONA RELAZIONE DI GRUPPO

11



con il contributo di:



NOI SIAMO...

L'ASSOCIAZIONE ITALIANA PERSONE DOWN SEZIONE DI ROMA ONLUS

L'AIPD sezione di Roma ONLUS è un'associazione di persone con sindrome Down nonché dei loro familiari e tutori.

Nata a Roma nel 1979 con la denominazione di Associazione Bambini Down, l'AIPD si pone quale punto di riferimento per le famiglie e gli operatori sociali, sanitari e scolastici su tutte le problematiche riguardanti la sindrome di Down.

Il suo scopo è tutelare i diritti delle persone con sindrome di Down, favorirne il pieno sviluppo fisico e mentale, contribuire al loro inserimento scolastico e sociale a tutti i livelli, sensibilizzare sulle loro reali capacità, divulgare le conoscenze sulla sindrome.

L'Associazione Italiana Persone Down ha 42 Sezioni su tutto il territorio nazionale ed è composta prevalentemente da genitori e da persone con questa sindrome.



L'ASSOCIAZIONE VELAMBIENTE

L'Associazione Sportiva Velambiente è composta da un gruppo di marinai, biologi e naturalisti che hanno unito le loro singole competenze e professionalità per uno sforzo congiunto nel campo del turismo nautico ecosostenibile e dell'educazione ambientale.

L'Associazione nasce nel 1997 ed ha la sua sede legale nel cuore dell'Arcipelago Toscano, a Portoferraio (Isola d'Elba).

L'Associazione propone crociere e progetti caratterizzati da attività di scoperta della natura e di avvicinamento alla barca a vela. Ci rivolgiamo a bambini e adulti e in particolare a coloro che intendono vivere il mare come un'occasione per instaurare, in un clima libero e sereno, rapporti poco convenzionali di rispetto e di amicizia.

Dal 2000 l'Associazione collabora inoltre con l'Università degli Studi di Firenze in un progetto di ricerca scientifica per la classificazione ed il monitoraggio delle specie bentoniche presenti nell'Arcipelago Toscano.

Dallo stesso anno collabora con Wwf e con Legambiente nell'organizzazione di crociere didattiche rivolte a bambini, adulti e famiglie.

In particolare l'Associazione si prefigge di raggiungere gli obiettivi attraverso:

- Attività didattica nel campo dell'educazione ambientale con scuole di ogni ordine e grado, adulti, enti, gruppi e associazioni.
- Ricerche scientifiche sia di propria progettazione sia in collaborazione con altri enti pubblici o privati.
- L'organizzazione e realizzazione di crociere, soggiorni, campi naturalistici e visite culturali.

IL PROGETTO È...

“RAGAZZI DOWN AL TIMONE”

Il progetto “Ragazzi Down Al Timone”, che nelle precedenti edizioni ha potuto contare sulla partecipazione dell’Assessorato per l’Infanzia e la Famiglia del Comune di Roma e il patrocinio del Ministero per i Beni e le Attività Culturali, è un’importante iniziativa di coinvolgimento del tessuto pubblico nella gestione di attività sportive a forte ricaduta sociale. Il Progetto propone un percorso formativo-educativo tramite la navigazione velica d’altura. Questa esperienza rappresenta un campo d’interesse e di confronto per persone che soffrono diverse tipologie di disagio fisico o psicologico, e un’attività di mediazione terapeutica nel loro processo educativo.

Gli allievi partecipano agli incontri di scuola vela e crociere-scuola all’interno del proprio gruppo omogeneo di lavoro per garantire un intervento educativo specialistico e mirato.

Soggetti coinvolti:

Ragazzi con Sindrome di Down dell’Associazione Italiana Persone Down sez. di Roma ONLUS

Dall’iniziazione alla vela su deriva, fino alla navigazione d’altura, gli utenti potranno praticare l’attività sportiva accompagnati da istruttori qualificati, con la supervisione degli educatori dell’AIPD personale volontario specificamente formato.



Romina impegnata nel lancio di una cima di ormeggio.

GLI OBIETTIVI

Il progetto “Ragazzi Down Al Timone” vuole:

- aiutare e stimolare la pratica e il consolidamento del lavoro di gruppo attraverso un’esperienza a forte impatto emotivo;
- promuovere le autonomie di base dei ragazzi con Sindrome Down coinvolgendoli nella gestione dell’imbarcazione e nell’organizzazione attiva dei propri spazi;
- sensibilizzare la popolazione delle diverse località toccate durante lo svolgimento del progetto alla socializzazione con i diversamente abili nel contesto informale di eventi culturali;
- educare gli utenti del progetto ad un uso proficuo e responsabile del proprio tempo libero tramite l’iniziazione ad una pratica sportiva impegnativa ed appassionante com’è la vela.

L’Associazione Italiana Persone Down e l’Associazione Velambiente offrono il sostegno e gli strumenti di mediazione terapeutica a persone con disagio psichico e difficoltà di diversa natura, contribuendo al loro recupero psicologico e sociale. Con la realizzazione di questa iniziativa si vuole garantire la prosecuzione dei progetti realizzati nel **2005, 2006, 2007, 2008, 2009 e 2010** permettendo ai vecchi partecipanti di continuare la loro esperienza.

Molti progetti educativi già realizzati in diverse parti del mondo testimoniano la valenza educativa di tutte le attività che si basano sul rapporto dell'uomo con il mare attraverso un lavoro di gruppo.

PROGETTO "EDUCOVELA RAGAZZI DOWN AL TIMONE" 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010

Promosso e realizzato dall'Associazione Italiana Persone Down Sezione di Roma ONLUS e dall'Associazione Sportiva Dilettantistica Blu Tribù con la partecipazione Assessorato per l'Infanzia e la Famiglia del Comune di Roma. Dal giorno della sua nascita, il progetto ha visto crescere costantemente il numero dei propri partecipanti ed ha formato un totale di tredici diversi equipaggi, ciascuno composto da sette/otto persone. Nell'anno 2011 il progetto verrà realizzato con la collaborazione dell'Associazione Sportiva Dilettantistica Velambiente.

In questi anni i nostri equipaggi hanno esplorato e conosciuto l'Arcipelago Toscano, la Sardegna e la Corsica, le Isole Pontine, le coste del Lazio e della Campania, l'isola d'Elba e le isole Eolie.

Nel 2006, a coronamento delle esperienze primaverili ed estive, i nostri ragazzi hanno poi avuto l'occasione di vivere per tre giorni a Valencia a diretto contatto con il team di **Mascalzone Latino** e di assistere al suo allenamento in mare.

I RISULTATI

I risultati ottenuti dimostrano l'elevata potenzialità della vela quale mediatore terapeutico nel lavoro di educazione e di reintegrazione degli adolescenti con disagio di tipo psicologico, sociale e familiare.

La pratica sportiva e velica è alla base del progetto "Ragazzi Down al Timone" che si inserisce in un contesto educativo perfezionato in oltre 6 anni d'attività a fianco di esperti e qualificati velisti ed istruttori FIV. "Ragazzi Down Al Timone" propone un percorso formativo ed esperienziale di navigazione d'altura, di durata stagionale, che possa rappresentare un campo d'interesse e di confronto per i giovani dell'Associazione Italiana Persone Down, e divenire un'attività di mediazione nel processo educativo.



Sardegna: cena in rada nell'edizione del 2007

Dall'iniziazione alla vela fino alla crociera d'altura, gli allievi possono praticare la vela accompagnati da istruttori qualificati e con la supervisione degli educatori e gli psicologi che li accompagnano nel programma educativo e sportivo.

La pratica velica grazie all'ambiente in cui si svolge si è rivelata uno strumento particolarmente efficace per stimolare l'individuo a stabilire un contatto più profondo e consapevole con se stesso, con gli altri e con la natura.

Le variabili dinamiche della vela insegnano ad osservare e ad adattarsi alle continue modificazioni dell'ambiente.

Il vento, le nubi, il mare, le onde si rivelano quali elementi ritmici primordiali che possono trasformarsi in stimoli creativi, capaci di alimentare la fantasia e di arricchire, "rigenerare" il mondo interiore dell'individuo.

La pratica velica, inoltre, consente di conoscere da vicino, ascoltare e "toccare" elementi della natura ricchi di significati simbolici, che hanno una forte risonanza a livello psicologico, perché carichi di affettività e dinamismo.

L'“incontro” con il vento permette dunque all'individuo di dialogare con parti profonde del Sé e con le sue emozioni in un contesto contenitivo, in cui il contenimento è offerto dal setting-barca (“il guscio”) e da parte del gruppo (equipaggio ed operatori).

La pratica velica è un'attività “di relazione” che parte da situazioni semplici per arrivare a reti complesse. La prima relazione fondamentale è quella dell' atleta con il vento e il mare, forze naturali con cui è necessario entrare in contatto e di cui bisogna sfruttare le caratteristiche positive ed evitare quelle negative. Le regole imposte dal mare sono infrangibili e al di sopra di qualsiasi rivedibilità: sono dei confini naturali che entrano a far parte della mappa mentale dei velisti, dei riferimenti solidi e costanti.

L'equilibrio è la dote più utile per un marinaio, e questa abilità è legata all'armonizzazione del proprio movimento con quello della barca e del moto ondoso. Perciò un'altra caratteristica che richiede l'apertura e la conoscenza dell'ambiente circostante al di là dei confini corporei e in relazione a questi.

L'EQUIPAGGIO: LA METAFORA DELLA COMUNITÀ

Navigare in equipaggi di cinque, sei o dieci persone, richiede doti comunicative e relazionali molto sviluppate. La barca si muove solo se tutte le operazioni necessarie sono compiute al momento giusto da un gruppo che lavora ordinatamente. La collaboratività e la riattivazione degli scambi interpersonali per la realizzazione di un obiettivo comune è perciò il presupposto per raggiungere un'isola segnalata sulla carta nautica, ma anche per vincere delle sfide più complesse come la vittoria di una regata velica. Dalle situazioni semplici fino a quelle più impegnative la vela è perciò uno sport di relazione molto utile per inserirsi in un progetto educativo.

In questo contesto, la spinta ad uscire dai vincoli di una condizione individualista e ad aprirsi all'altro, sia esso un compagno di barca o un elemento naturale, è molto forte.

IMMAGINAZIONE E CREATIVITÀ

Il tempo speso a bordo dell'imbarcazione è proficuo per l'apprendimento delle tecniche di conduzione, ma lascia spazio ad altro. I nostri operatori accompagnano gli allievi attraverso un percorso approfondito di comunicazione:

la scrittura ed il disegno sono gli strumenti d'elezione utilizzati per compilare il diario di bordo. Attraverso questa attività si generano nuove intuizioni, idee, riflessioni; sono possibili la rilettura e l'approfondimento dell'esperienza; la narrazione creativa favorisce la condivisione delle emozioni vissute nella giornata.

Laboratorio “Diari di bordo”: scrittura creativa: racconti ispirati dall'esperienza, reportage scritti e fotografici che descrivono il viaggio, supportati anche da disegni/fumetti.



Un momento di cucina collettiva a bordo

FASI E DURATA DEL PROGETTO

N.B.:Le fasi descritte di seguito rappresentano la struttura abituale del progetto.

Nell'anno in corso, per ragioni logistiche e legate alla composizione ed alla numerosità degli equipaggi, verranno sospese le iscrizioni di nuovi allievi.

Verranno pertanto realizzati il corso su cabinato e la crociera d'altura relativi agli allievi di 2° e 3° anno per un totale di 16 persone con sindrome Down coinvolte

Dal 2009, sulla base dell'esperienza accumulata nelle edizioni precedenti, si è deciso di strutturare il progetto diversificando il tipo di proposta educativa, adattando quest'ultima all'anzianità e all'esperienza di ciascun allievo.

Il progetto, che prevede una durata standard di tre anni, vede, nella sua prima fase, la realizzazione di un **Campus Velico** rivolto ai ragazzi alla prima esperienza di vela. Nel corso del programma gli allievi si avvicineranno agli esercizi propedeutici della tecnica di navigazione a vela ed utilizzeranno, con ruoli precisi, gli spazi della foresteria e della cucina in collaborazione e spirito di gruppo. Il gruppo sarà composto da 8 allievi, con la supervisione di due educatori dell'AIPD e due istruttori di vela.

Il corso di vela avrà la durata di 8 giorni.

La seconda fase del progetto ha l'obiettivo di permettere ai nostri allievi di secondo e terzo anno di mettere a frutto quanto appreso prendendo parte ad una crociera d'altura della durata di una settimana. Ciascun equipaggio avrà l'opportunità di gestire e condurre un cabinato di oltre 13 mt. per tutta la durata delle crociere che si terranno lungo la costa italiana con rotta di seguito indicata.

Fase 1:

- Corso d'iniziazione (7 giorni) presso un campus velico residenziale. Le imbarcazioni utilizzate saranno a deriva mobile.

Fase 2:

- Corso di perfezionamento e crociera d'altura per due equipaggi di 4 allievi, per la durata di una settimana a bordo di due imbarcazioni di 13/14 metri. Le due imbarcazioni, navigheranno in flotta; a bordo si svolgeranno i pernottamenti, i pasti e saranno realizzati ancoraggi in rada come modalità prevalente per trascorrere la notte.

FASE I

CORSO DI INIZIAZIONE - Campus velico (allievi 1° anno)

Il gruppo di lavoro parteciperà in questa fase a sette giorni di attività di campo scuola velico-educativo. Gli allievi si avvicinano per la prima volta al mondo della navigazione a vela e all'utilizzo del vento, un'energia naturale. Il movimento deve armonizzarsi con il vento e il moto ondoso, risorse naturali con cui entrare in contatto e con cui instaurare un rapporto positivo. L'insegnamento, che si modellerà in base ai tempi d'apprendimento e ai limiti dei singoli all'interno del gruppo, prevede l'acquisizione dei fondamenti teorico-pratici per riuscire a condurre un'imbarcazione in piena autonomia con condizioni meteo-marine elementari, poco vento e moto ondoso assente. Le conoscenze acquisite alla fine del corso saranno: venti e direzioni, andature, attrezzature dell'imbarcazione, dinamica della propulsione a vela, nodi. Le abilità acquisite saranno: virare, spostarsi attraverso differenti andature, abbattere, poggiare e orzare, cazzare e lasciare una vela.

L'orientering elementare a terra sarà il primo approccio alla conoscenza del territorio, utile in seguito per l'applicazione nel tracciare una rotta e raggiungere un target.

L'autonomia come regola d'oro

Tratto distintivo e fondante di questo progetto risiede nella possibilità di integrare la metodologia utilizzata dall'AIPD nei corsi di educazione all'autonomia, con l'ampio ventaglio di possibilità offerte dalla pratica velica. In quest'ottica i ragazzi saranno attivamente coinvolti nella conduzione del campus, partecipando in prima persona a tutti gli aspetti della gestione della vita in comune. In tutte le occasioni si cercherà di riprodurre le condizioni dell'ambiente barca, formando un equipaggio in grado di collaborare, per esempio, nelle operazioni di cucina, pulizia, approvvigionamento cambusa ecc. Il protagonismo ma soprattutto sviluppare la capacità di integrare le proprie competenze con quelle del resto del gruppo saranno le linee guida della nostra impostazione metodologica.

FASE 2

CORSO DI PERFEZIONAMENTO E CROCIERA SCUOLA (allievi 2° e 3° anno)

IL CORSO

Per gli allievi giunti al secondo anno l'esperienza si arricchirà di nuovi contenuti. Saranno affrontate condizioni di vento più forte e tecniche di manovra raffinate per approfondire la confidenza acquisita con la barca e il lago. La velocità d'esecuzione aumenta e l'intesa con i propri compagni di barca deve tenere il passo. La padronanza dell'imbarcazione e la capacità di gestire in autonomia un equipaggio è l'obiettivo finale di questo corso. Le conoscenze acquisite alla fine del percorso formativo sono: intensità del vento ed effetti sul moto ondoso, assetto dell'equipaggio a bordo in relazione all'intensità del vento e all'altezza delle onde.

Le abilità acquisite sono: virare in velocità, spostarsi attraverso differenti andature in planata, abbattere in velocità, uscita dal porto.

LA CROCIERA

Un momento in cui tutte le conoscenze e le abilità acquisite con il corso d'iniziazione e perfezionamento sono messe alla prova attraverso un'esperienza complessa e stimolante: il gruppo vivrà l'esperienza di una crociera della durata di una settimana. Per il settimo anno consecutivo sedici dei nostri ragazzi prenderanno parte a questo appuntamento, avendo da gestire le imbarcazioni cabinate messe a loro completa disposizione. La soddisfazione è quella di raggiungere una meta prefissata attraverso lo sforzo di tutto l'equipaggio, coinvolto in ogni fase della navigazione: l'organizzazione dei viveri in cambusa, i rifornimenti, il tracciare la rotta sulla carta navale, la partenza, la partecipazione ai turni di guardia al timone, la partecipazione alla cucina, l'aggiornamento del diario di bordo, le manovre in porto.

Alla fine, quando la meta sarà raggiunta e l'equipaggio potrà constatare come gli sforzi congiunti possano realizzare obiettivi che sembravano impossibili. In ognuna delle fasi e degli incontri gli utenti avranno il supporto tecnico di un istruttore della Federazione Italiana Vela e l'accompagnamento di uno o più educatori.

L'EQUIPAGGIO: LA METAFORA DELLA COMUNITÀ



Denis impegnato al winch della drizza randa

CROCIERA SCUOLA: LA ROTTA

ENTRAMBE LE IMBARCAZIONI PARTIRANNO DALLA COSTA LAZIALE (CIVITAVECCHIA E FIUMICINO) E TOCCHERANNO LE ISOLE DELL'ARCIPELAGO TOSCANO E L'ISOLA D'ELBA



La Poste: l'imbarcazione che verrà utilizzata dall'equipaggio di 3° anno

LA STRUTTURA DEL PROGETTO

TIPOLOGIA	FASE PRELIMINARE	FASE CONCLUSIVA	PERSONALE COINVOLTO
Campus Velico (rivolto a 8 allievi principianti) SOSPESO NELL'ANNO IN CORSO	Un incontro propedeutico di avvicinamento alla vela	Una settimana di campo scuola-vela a bordo di imbarcazioni a deriva mobile	- due educatori AIPD - due istruttori FIV
Navigazione d'altura (rivolto a 16 allievi di secondo e terzo anno divisi in due equipaggi distinti)	Per ciascun equipaggio: Un corso di perfezionamento a bordo di un'imbarcazione cabinata di 20/26 mt.	Per ciascun equipaggio: Una crociera scuola di 8 giorni a bordo di una imbarcazione cabinata di 20/26 mt.	Per ciascun equipaggio: - due educatori AIPD - due istruttori di vela - due volontari formati presso l'AIPD

Le uscite scuola a bordo delle imbarcazioni avranno inizio il 10 maggio e termineranno il 9 giugno.

Le crociere dei due equipaggi partiranno il 12 ed il 22 giugno ed avranno la durata di sette giorni.

LA NOSTRA STORIA, IN PILLOLE

- 2005**
- L'idea di sperimentare un corso di autonomia a bordo di un'imbarcazione a vela d'altura(13 mt.) prende vita: si forma il primo equipaggio (4 ragazzi Down, 1 educatore e 1 volontario) e parte il corso di vela di otto settimane.
 - L'equipaggio partirà, in estate, per una crociera scuola di una settimana.
 - Si stabilisce la durata del progetto in tre anni per ciascun allievo.
 - Il progetto ottiene un finanziamento dal Comune di Roma che manterrà anche nelle successive edizioni.
- Rotta: Arcipelago Toscano**
- 2006**
- Raddoppia il numero degli allievi e si formano due equipaggi, ciascuno parteciperà ad un corso e a una crociera dedicati.
 - I due equipaggi vengono invitati a Valencia da Vincenzo Onorato per condividere tre giorni di allenamento in mare con l'equipaggio di Mascalzone Latino in vista dell'America's Cup.
- Rotta: Sardegna e Corsica**
- 2007**
- Si aggiunge un terzo equipaggio, il progetto cresce e genera curiosità. Un importante fotografo si imbarca con noi e realizza un reportage completo sull'esperienza di un'equipaggio.
 - I nostri equipaggi partecipano all' Handy Cup ospitata nel porto di Riva di Traiano.
- Rotta: Sardegna e Corsica**
- 2008**
- Il progetto si consolida ed ottiene il patrocinio di Italia Nostra, con l'intento di valorizzare l'aspetto culturale e ambientale che la navigazione può offrire.
 - Il Circolo Savoia di Napoli ospita in banchina la nostra barca e il nostro equipaggio ed organizza una conferenza stampa per raccontare il nostro progetto. Sempre a Napoli viene organizzata una mostra fotografica con il materiale raccolto nell'edizione 2007. In questa occasione inizia la collaborazione con l'agenzia di comunicazione Mediasail con l'intento di promuovere diffondere e valorizzare il lavoro di AIPD e l'esperienza dei nostri allievi.
- Rotta: da Roma a Napoli e ritorno, Isole Pontine**
- 2009**
- Viene introdotto, per gli allievi di 1° anno, l'insegnamento su derive presso un campus velico sul lago di Bracciano.
 - Viene introdotta la navigazione in flotta per gli allievi di 2° e 3° anno. I due equipaggi coinvolti svolgeranno, nello stesso periodo, il corso e la crociera su due imbarcazioni gemelle.
 - Il Registro Italiano Dinghy Classico chiede la nostra collaborazione in qualità di partner sociale. I nostri allievi prenderanno parte, nel corso del trofeo nazionale riservato a questa classe di imbarcazioni, a navigazioni individuali insieme ai Dinghyisti iscritti alle regate.
- Rotta: Isola D'Elba e isole limitrofe**
- 2010**
- Il progetto si estende anche su scala nazionale:10 allievi prenderanno parte ad un'esperienza di sei giorni su Nave Italia, il brigantino a vela più grande del mondo gestito dalla Marina Militare Italiana.
 - Continua il progetto "classico", la prestigiosa rivista tedesca MARE invia un giornalista ed un fotografo sulle nostre barche per realizzare un reportage completo sulla nostra esperienza.
 - Continua la collaborazione con il Registro Italiano Dinghy Classico che ci aiuta nella raccolta fondi devolvendo al progetto le quote di iscrizione al Trofeo Nazionale.
- Rotta: Isole Eolie**