



PROGETTO

# RESPIRA, CAMMINA, VIVI.



FONDAZIONE  
VIALI E MAURO  
Sport senza frontiere



# Date

## Progetto

Il progetto si evolve in un ciclo di 4 Eventi di Prossimità dedicati alle scuole, ai giovani e alle famiglie dei quartieri prioritari. L'obiettivo è promuovere il benessere psico-fisico e la sostenibilità ambientale attraverso lo sport outdoor e la cittadinanza attiva.

**19**  
Giugno

### Parco dei Laghetti

Plogging, Nordic Walking, Karate, Pickleball, attività outdoor varie.

**26**  
Giugno

### Parco Dora

Plogging, Nordic Walking, Karate, Pickleball, attività outdoor varie.

**3**  
Luglio

### Parco Peccei

Plogging, Nordic Walking, Pickleball, attività outdoor varie.

**10**  
Luglio

### Parco delle Vallette

Plogging, Nordic Walking, Karate, Pickleball, attività outdoor varie.



# L'iniziativa



## Obiettivi

Il progetto “Respira, Cammina, Vivi” nasce nell’ambito dell’iniziativa Sport Senza Frontiere, promossa da Fondazione Viali e Mauro con il sostegno di Fondazione Compagnia di San Paolo, a supporto delle realtà attive nel territorio della città metropolitana di Torino che riconoscono nello sport uno strumento fondamentale di inclusione, coesione sociale e crescita personale, soprattutto nei contesti più fragili e vulnerabili del territorio.



Contrastare il disagio delle periferie e l'assenza di opportunità di fare sport in contesti urbani svantaggiati.



Favorire l'accesso all'attività sportiva amatoriale per tutte le fasce d'età.



Promuovere l'uguaglianza di genere e l'inclusione di soggetti a rischio di esclusione (donne in difficoltà, giovani, migranti).

### SCUOLE COINVOLTE:

Scuole primarie di primo grado: “Nino Costa” (4^B - 3^B) , “Murialdo” (3^A-3^B- 3^C- 3^D- 4^A-4^B) e “Sibilla” (1^A - 1^B - 1^C - 1^D).

Scuole secondarie di primo grado: “Aleramo” (1^E-1^F), e “Vivaldi” (1^D - 1^E - 1^F- 1^G - 1^H).

Scuole secondarie di secondo grado: “Umberto Primo” ( 3^S- 3^H) e “Paolo Boselli” (1^B - 2^T).



# Competenze

## Membri del Team

Professionisti dello sport e del sociale uniti per trasformare i parchi in spazi di inclusione, salute e rispetto ambientale.



### Deep Experience A.S.D.

Organizzatore

Specializzati in esperienze outdoor che promuovono un'idea di sport semplice, genuino e accessibile a tutti.



### Fuori Onda A.S.D.

Gestione ed organizzazione stazioni per il pickleball



### A.S.D. Andrea Penna Karate

Gestione ed organizzazione stazioni di karate



### L'Associazione Ricreativa e Solidale Ars

Organizza attività all'aperto attraverso la buona pratica dello sport ed eventi artistico culturali.



### Vides Main

Vede interagire FMA e laici in un sogno comune: essere casa in una grande periferia della città di Torino.



# 4 Date / 4 Gruppi

## Timing operativo

**14:30 – 15:00 | Accoglienza & Palco:** Consegna Kit (Sacca, Volantino, Badge). Presentazione e divisione in 4 Gruppi (A, B, C, D).

**15:00 – 16:30 | Attività del Giorno:** 90 minuti di pratica nell'attività assegnata (vedi tabella).

**16:30 – 16:50 | Validazione:** Timbro sul badge presso la stazione e rientro al palco.

**16:50 – 17:00 | Chiusura:** Saluti e appuntamento alla tappa successiva.

DATA / LUOGO	GRUPPO A	GRUPPO B	GRUPPO C	GRUPPO D
19/06 - Laghetti	Plogging	Nordic Walking	Pickleball	Karate
26/06 - P. Dora	Laboratorio	Plogging	Nordic Walking	Pickleball
03/07 - P. Peccei	Pickleball	Laboratorio	Plogging	Nordic Walking
10/07 - Vallette	Nordic Walking	Pickleball	Karate	Plogging



Sfida Green del Giorno: È l'ultima tappa! Completa il tuo badge sportivo e partecipa alla cerimonia di premiazione sul palco.



Sfida Green del Giorno: Partecipa al Laboratorio Artistico e realizza la tua opera ispirata alla riqualificazione urbana



Sfida Green del Giorno: Partecipa al Laboratorio di Pittura all'aperto e rappresenta la tua idea di "Città del Futuro" su tela.



Sfida Green del Giorno: Raccogli i rifiuti durante la camminata e ricevi il bonus "Amico del Pianeta" sulla tua scheda punti.



## Timeline

# Avvio e Conclusione



12 Giugno

Un momento di coordinamento fondamentale per definire i dettagli logistici, le procedure di sicurezza e la gestione delle attività. Un tavolo di lavoro comune per allineare tutti i partner e i volontari prima dell'inizio.



24 Luglio

L'evento conclusivo per celebrare i risultati raggiunti e l'impatto sul territorio. Una giornata di festa aperta alla comunità per ringraziare e condividere i momenti più significativi di questo progetto.



# Giornate

## Parco dei Laghetti

**19 Giugno**

*Educazione ambientale e Plogging*

**Più che un parco, un ecosistema.**

I laghetti sono nati dal recupero di ex cave. Oggi ospitano una biodiversità unica tra aironi e tartarughe.



Dato Curioso: 1 km di Plogging può farti bruciare fino a 300 calorie e pulisce 100 mq di prato.



Orario attività: dalle **14:30** alle **17:00**



### Mappa delle Stazioni

**Punto 1: Info Point.** Qui ritiri la tua Patente dello Sportivo e convalidi i punti per il gadget finale.

**Punto 2: Area Plogging.** Prendi il kit e ripulisci il parco. Un piccolo gesto per un grande cambiamento.

**Punto 3: Area Prova Nordic Walking.** Bastoncini pronti! Impara la tecnica corretta per attivare il corpo e la mente.

**Punto 4: Arena Pickleball.** Lo sport del momento! Sfida un compagno o un genitore in questa disciplina inclusiva.

**Punto 5: Tatami Outdoor - Karate.** Prova i primi passi e scopri la forza della concentrazione immerso nel verde.



# Giornate

## Parco Dora / Spina

**26 Giugno**

*Arte urbana e movimento*

**Più che un parco, un simbolo.** Il Parco Dora sorge dove un tempo batteva il cuore industriale di Torino. Oggi le sue strutture d'acciaio ospitano una nuova energia fatta di sport, colori e aggregazione.



Dato Curioso: Le iconiche torri e i pilastri rossi sono i resti delle vecchie ferriere FIAT, oggi monumento di archeologia industriale.



Orario attività: dalle **14:30** alle **17:00**



### Mappa delle Stazioni

**Punto 1: Info Point.** Qui ritiri la tua Patente dello Sportivo e convalidi i punti per il gadget finale.

**Punto 2: Laboratorio.** Usa le tempere per dare colore al grigio dell'acciaio e scopri la forza della tua creatività.

**Punto 3: Area Prova Nordic Walking.** Bastoncini pronti! Impara la tecnica corretta per muoverti tra i sentieri e le rampe del parco.

**Punto 4: Arena Pickleball.** Lo sport del momento! Sfida un compagno o un genitore all'ombra delle grandi tettoie industriali.

**Punto 5: Area Plogging.** Prendi il kit e ripulisci le aree comuni. Un piccolo gesto per mantenere vivo questo spazio urbano.



# Giornate

## Parco Peccei

**03 Luglio**

*Sostenibilità e Arte Creativa*

Sorge sull'area che un tempo ospitava gli stabilimenti della **Fiat Grandi Motori**. Oggi il **Parco Peccei** è un modello di recupero eco-sostenibile, dove architettura moderna e aree verdi dialogano con il quartiere.



Dato Curioso: È stato il primo parco in Europa a essere progettato con sistemi di illuminazione intelligente e materiali drenanti al 100%.



Orario attività: dalle **14:30** alle **17:00**



### Mappa delle Stazioni

**Punto 1: Info Point.** Qui ritiri la tua Patente dello Sportivo e convalidi i punti per il gadget finale.

**Punto 2: Laboratorio Pittura.** Pennelli e tempere a disposizione! Esprimi la tua creatività ispirandoti alle forme geometriche del parco.

**Punto 3: Area Prova Nordic Walking.** Bastoncini pronti! Impara la tecnica corretta lungo i viali circolari del parco per un benessere totale.

**Punto 4: Arena Pickleball.** Lo sport del momento! Sfida i tuoi compagni in una gara di riflessi e rapidità nell'area attrezzata.

**Punto 5: Area Plogging.** Prendi il kit e ripulisci i prati. Un piccolo gesto per proteggere questo polmone verde tecnologico.



# Giornate

## Parco delle Vallette

**10 Luglio**

*Sport e Community*

**Il cuore verde del quartiere.** Un'area vasta e ricca di biodiversità che rappresenta un punto di riferimento per il relax e lo sport all'aria aperta. È la cornice ideale per concludere il nostro viaggio tra i parchi cittadini.



**Dato Curioso:** Con i suoi ampi viali e prati, questo parco è una delle zone più amate dai runner e dalle famiglie della zona nord di Torino.



**Orario attività:** dalle **14:30** alle **17:00**



### Mappa delle Stazioni

**Punto 1: Info Point.** Consegna la tua Patente dello Sportivo completa e preparati a ricevere il premio finale.

**Punto 2: Tatami Outdoor - Karate.** Torna l'arte marziale! Scopri la forza della disciplina e del rispetto immerso nella natura.

**Punto 3: Area Prova Nordic Walking.** Bastoncini pronti! Metti in pratica quanto imparato nelle tappe precedenti tra i grandi spazi verdi.

**Punto 4: Arena Pickleball.** Lo sport del momento! Ultima sfida sul campo per decretare i campioni di fair-play dell'evento.

**Punto 5: Area Plogging.** Prendi il kit e ripulisci il parco. Chiudiamo in bellezza lasciando l'ambiente più pulito di come lo abbiamo trovato.



# Vademecum Operativi

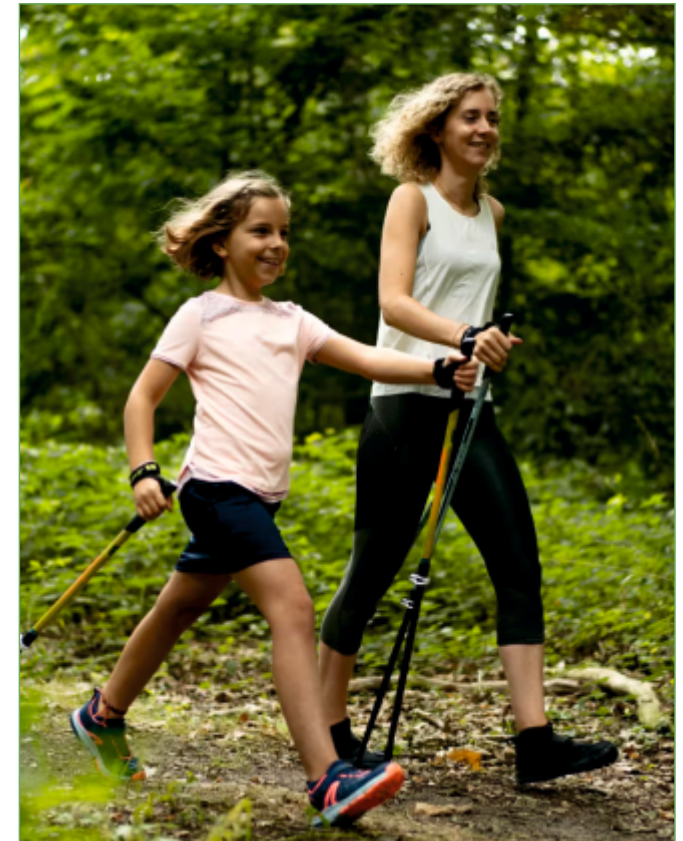
## NORDIC WALKING

**Cos'è:** Una camminata naturale a cui si aggiunge l'uso di bastoncini specifici per coinvolgere la parte superiore del corpo.

**Regole Base:** Il braccio e la gamba opposti avanzano insieme (movimento alternato). Il bastoncino va puntato a metà tra i due piedi, inclinato all'indietro di circa 45°. La mano si apre quando il braccio è dietro e si chiude quando avanza.

**Sicurezza:** Assicurarsi che i lacci delle scarpe siano ben stretti. Mantenere la distanza di sicurezza (almeno 2 metri) per evitare di colpire involontariamente i compagni con i bastoncini.

**Consiglio per i Volontari:** Controllate che l'altezza del bastoncino sia corretta (formando un angolo di 90° al gomito).



# Vademecum Operativi

## PICKLEBALL

**Cos'è:** Un mix tra tennis, padel e ping-pong. Si gioca con una pallina di plastica forata e una racchetta rigida.

**Regole Base:** Il servizio deve essere effettuato dal basso e sotto la linea della vita.

**Regola dei due rimbalzi:** Dopo il servizio, la palla deve rimbalzare una volta per lato prima di poter colpire al volo.

La "**Kitchen**" (Zona di Non-Volley): È la fascia vicino alla rete; è vietato colpire al volo stando dentro quest'area.

**Sicurezza:** Superficie di gioco pulita (attenzione a rametti o ghiaia). Non correre all'indietro per prendere la palla (rischio caduta), meglio girarsi e correre in avanti.

**Consiglio per i Volontari:** Gestite i turni velocemente (match a 5 o 7 punti) per non far aspettare nessuno.

[Approfondisci](#)



# Vademecum Operativi

## LAB. CREATIVO

**Cos'è:** Spazio dedicato all'espressione artistica su carta (tempere) o asfalto/pavimentazione (gessetti).

**Regole Base:** Il tema deve essere legato allo sport, alla natura o al parco. Massima libertà espressiva, ma rispetto dei materiali (non sprecare colori).

I gessetti si usano solo nelle aree designate dallo staff (non su monumenti o arredi).

**Sicurezza:** Attenzione a non ingerire i colori (anche se atossici). Pulizia immediata delle mani a fine attività con salviette o acqua.

**Consiglio per i Volontari:** Aiutate i ragazzi meno "ispirati" suggerendo loro di disegnare il logo dell'evento o un dettaglio del parco che li ha colpiti.



# Vademecum Operativi

## PLOGGING

**Cos'è:** La combinazione di jogging (o camminata) e raccolta dei piccoli rifiuti abbandonati.

**Regole Base:**

- Si cammina nel parco e si raccolgono piccoli detriti (carta, plastica, mozziconi).
- Utilizzare sempre i guanti protettivi e le pinze.
- Differenziare i rifiuti nei sacchi corretti a fine percorso.

**Sicurezza: NON raccogliere mai** vetri rotti, siringhe o oggetti metallici arrugginiti. Segnalare questi oggetti al responsabile. Piegare le gambe (squat) per raccogliere, non curvare la schiena.

**Consiglio per i Volontari:** Trasformatelo in una gara: "Chi trova il rifiuto più strano?" o "Chi riempie il sacco in meno tempo?".



# Vademecum Operativi

## KARATE

**Cos'è:** Disciplina giapponese basata su calci, pugni e parate, con focus su autocontrollo e rispetto.

**Regole Base:** Si inizia e si finisce sempre con il saluto (Rei). Non c'è contatto fisico violento: le tecniche si "fermano" prima di colpire l'avversario. Disciplina e silenzio mentre il maestro parla.

**Sicurezza:** Verificare che l'area (tatami o prato) sia priva di buchi o sassi. Togliere orologi, orecchini o catenine che possono impigliarsi.

**Consiglio per i Volontari:** Supportate il maestro nel tenere le file ordinate e assicuratevi che i ragazzi non si distraggano durante le spiegazioni delle tecniche base.



# Note

## Sicurezza

**Accoglienza:** Sorriso e Badge sempre visibile. Verificare che il ragazzo abbia la sacca kit.

**Validazione:** Al termine dei 90 minuti, assicuratevi che il ragazzo riceva il timbro sulla propria "Patente dello Sportivo".

**Emergenze:** Tenete sempre a portata di mano il numero del coordinatore del parco e il kit di pronto soccorso situato all'Info Point.



PRESENZA FISICA

**100%**

STAFF IN OGNI STAZIONE

ASSISTENZA

**MED**

KIT DI PRIMO SOCCORSO

REGOLARITÀ

**DOCS**

PRIVACY E LIBERATORIE

ORDINE E PULIZIA

**OK**

RIPRISTINO AREE



# Ringraziamenti



# Stakeholder



Un ringraziamento speciale a **Daria Avanzo, Paolo De Riz, Antonio Montebello**. A tutti i partner, ai volontari e alle realtà locali che hanno reso possibile questo progetto.



# Pickleball

## Sommario Regole:

Nota: Queste Regole sono semplificate rispetto al regolamento ufficiale per renderle comprensibili ad Atleti con Disabilità Intellettiva e per questo le abbiamo definite Special Pickleball. Riguardano il gioco in DOPPIO (generalmente un atleta disabile ed un atleta partner).

## BATTUTE:

Il servizio deve essere colpito sottomano, e ogni squadra deve battere il primo colpo fuori dall'area di gioco oltre la linea di fondocampo. Quando si batte la palla, il giocatore non può calpestare la linea di fondocampo. Inizia la battuta sempre il giocatore che si trova sulla destra del campo; le battute si alternano fra i due giocatori fino alla perdita della palla. Nella squadra che acquisisce la palla i due giocatori si scambiano di posizione e batterà sempre il giocatore che si trova sulla destra del

campo. I due giocatori si alterneranno alla battuta rimanendo nella loro posizione fino alla perdita della palla. Quindi ogni volta che si acquisisce la palla per errore degli avversari i due giocatori si scambiano di posizione e batterà per primo il giocatore sulla destra per poi alternarsi nella battuta senza muoversi dalla propria metà campo.

## REGOLA DOPPIO RIMBALZO:

Solo dopo che la palla ha rimbalzato una volta su ogni lato, entrambe le squadre potranno colpire la palla in aria o giocare con un rimbalzo; questa è chiamata la "regola del doppio rimbalzo" perché la palla deve rimbalzare una volta su ogni lato prima di poter essere colpita al volo. Colpire al volo significa colpire la pallina in aria senza prima farla rimbalzare.



# Pickleball

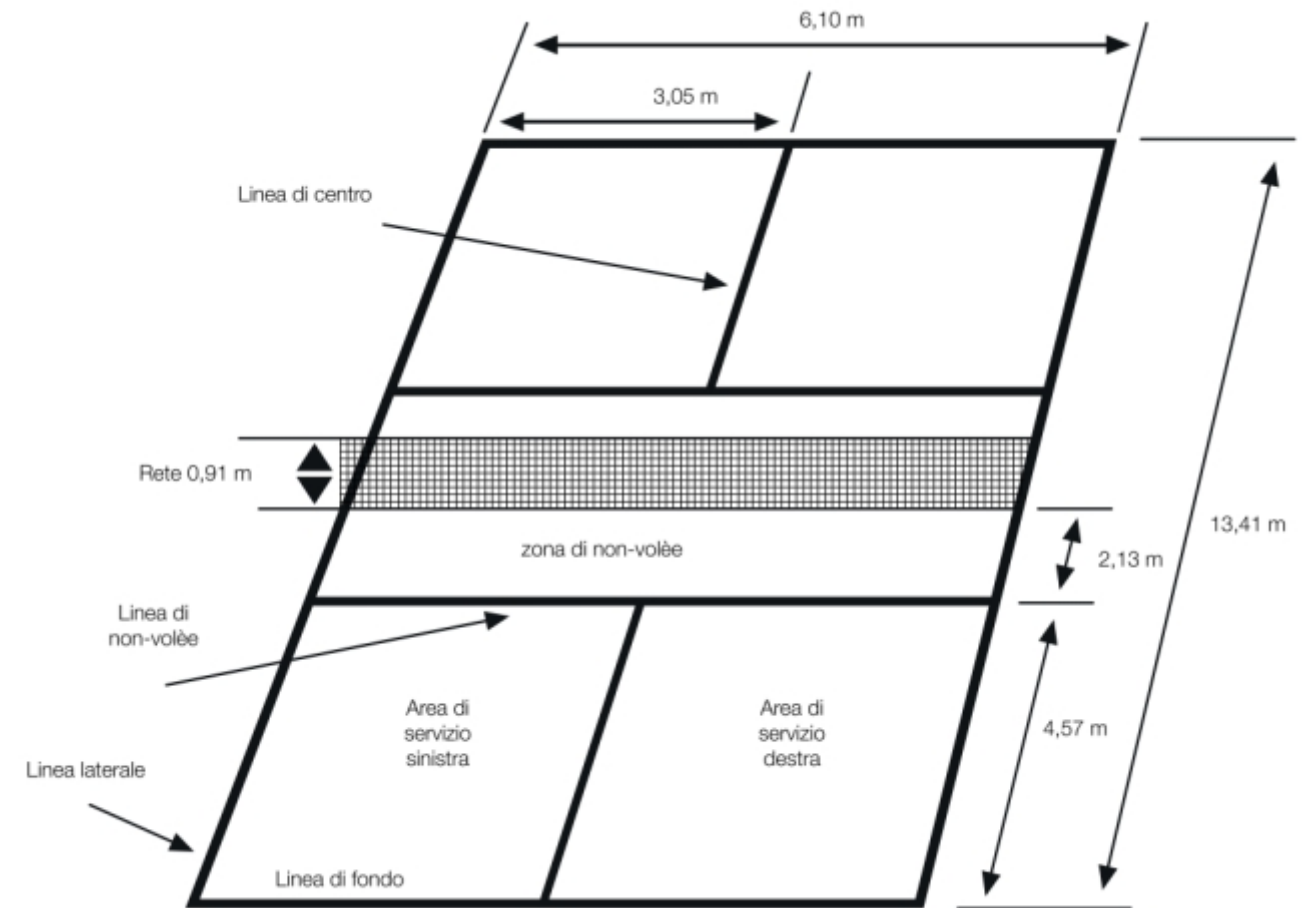
## CUCINA:

La zona di “non-volley” o “cucina” è la zona di 2,13 metri su entrambi i lati della rete. Non è consentito colpire al volo all’interno della zona non-volley. Questa regola impedisce ai giocatori di eseguire smash da una posizione all’interno della zona.

## PUNTEGGIO:

Una partita è giocata per undici punti e una squadra deve vincere per due punti di differenza.

**Il gioco è perso nei seguenti casi:** non riuscendo a restituire la palla in arrivo al campo dell'avversario prima del secondo rimbalzo, entrando nella zona non-volley e colpendo la palla, violando la regola del doppio rimbalzo, se la palla colpisce qualsiasi altra parte del suo corpo o dei suoi vestiti (eccetto la mano che tiene la racchetta)



# Pickleball

L'errore di battuta non consegna punto all'avversario ma ne consegue solo la perdita della palla.

**REGOLE GENERALI:** All'inizio del servizio, entrambi i piedi devono essere dietro la linea di base. Il servizio è fatto sottomano. La racchetta deve toccare la palla sotto la vita. Il servizio è fatto in diagonale e non deve toccare la zona non-volley. Se la palla colpisce la linea non-volley il servizio è perso. Tutte le altre linee sono sempre valide. All'inizio di ogni nuova partita è consentito un solo tentativo di servizio da parte di un giocatore. Se la palla tocca la rete sul servizio, e atterra nel campo avversario è corretto. Successivamente entrambi i membri di ogni squadra serviranno in battuta fintanto che la palla viene consegnata alla squadra avversaria. Un Atleta Partner non può realizzare più di tre punti consecutivi nello stesso gioco\*

**Single Play:** Il server serve dal lato destro quando il suo punteggio è pari e dal lato sinistro quando il suo punteggio è dispari.

**Eccezione:** i giochi sono di solito vinti con due punti di distacco. In alcune situazioni, i direttori degli eventi del torneo possono scegliere di vincere con un punto di distacco per accelerare il gioco.

**A cura Responsabili Tecnici Pickleball ASD Fuori Onda:**

**Luisa De Feo**

**Antonio Montebello**

