

# Plusport<sup>+</sup>

Behindertensport Schweiz  
Sport Handicap Suisse  
Sport Andicap Svizzera

04.2018

# plusPunkt

Integration durch Sport

# plusPoint

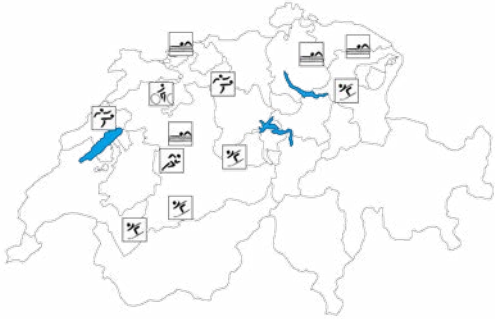
Intégration par le sport

# plusPunto

Integrazione grazie allo sport



## 04 PluSport Fördertrainings



10 Das Fest in Fiesch: 25 Jahre «mitenand – fürenand»



12 Volksfest ETF, 13. – 23. Juni 2019  
22 FFG – une immense fête populaire en juin 2019  
29 Dal 13 al 23 giugno: la gigantesca FFG 2019



14 Schneesportschulen: mehr Angebote  
22 Plus d'offres grâce à PluSport



24 Premier tournoi foot en Suisse romande

## 15 Praxis+: Warm-Up und Ski-Kondi



28 Arrampicata e giornata sci per tutti

### Impressum – Empreinte

Offizielles Organ von PluSport Behindertensport Schweiz/Organe publique de PluSport Sport Handicap Suisse. Geschäftsstelle/Bureau central: Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil, plusport.ch. Erscheinungsweise/mode de parution: 4 x pro Jahr/par an. Auflage/Tirage 16 400 Ex. Abonnement Fr. 22.00 pro Jahr/par an. Redaktionsleitung/Résponsable de la rédaction: Caroline Hassler, hassler@plusport.ch. Übersetzungen/traductions: Syntax. Fotos/Photos: Natasja Vos, PluSport, SwissSki. Silvan Hofer, Mentelity-Games, Ido Gershoni, Peter Friedli, Nadja Hartmann, Armin Köhli. Inserate/Annonces: PluSport. Produktion/production: Cavelti AG, 9200 Gossau.

Zur vereinfachten Lesbarkeit wird im Text die männliche Form verwendet. Darin eingeschlossen sind beide Geschlechter. Pour des raisons de confort de lecture, le présent document est écrit dans la forme masculine, cette dernière s'appliquant évidemment toujours aux deux genres. Per rendere il testo più scorrevole viene utilizzata solo la forma maschile che comprende entrambi i generi.

Unsere Partnerorganisationen  
Nos organisations partenaires



## Wir ziehen den Hut vor Michael Brügger!



Einer der ganz Grossen tritt zurück: Michael «Michi» Brügger aus Plasselb/Fribourg gibt seinen Rücktritt vom Spitzensport bekannt. Mit 36 Jahren, nach über 20 Ski-Saisons, beendet der Weltmeister von 2000 seine sehr erfolgreiche Ski-Alpin-Karriere. Der unterschenkelamputierte Athlet feierte zahlreiche Erfolge u.a. an Paralympischen Spielen (zweite Plätze 1998 und 2010). Er gewann mehrere WM-Medaillen und wurde Dritter im Gesamtweltcup (2002/03). Alles Gute für deine Zukunft, Michi!

## Prix Benevol für SG Horw!

BSG Horw gewinnt den Prix Benevol 2018 des Kantons Luzern! Die Luzerner Behindertensport-Gruppe wurde für ihr langjähriges Engagement im Behindertensport ausgezeichnet. Der Vorstand und die Sportleiter (rund 20 Personen) leisten pro Jahr durchschnittlich 1500 Stunden Freiwilligenarbeit.



## «Är strampli fürne guete Zwäck!»

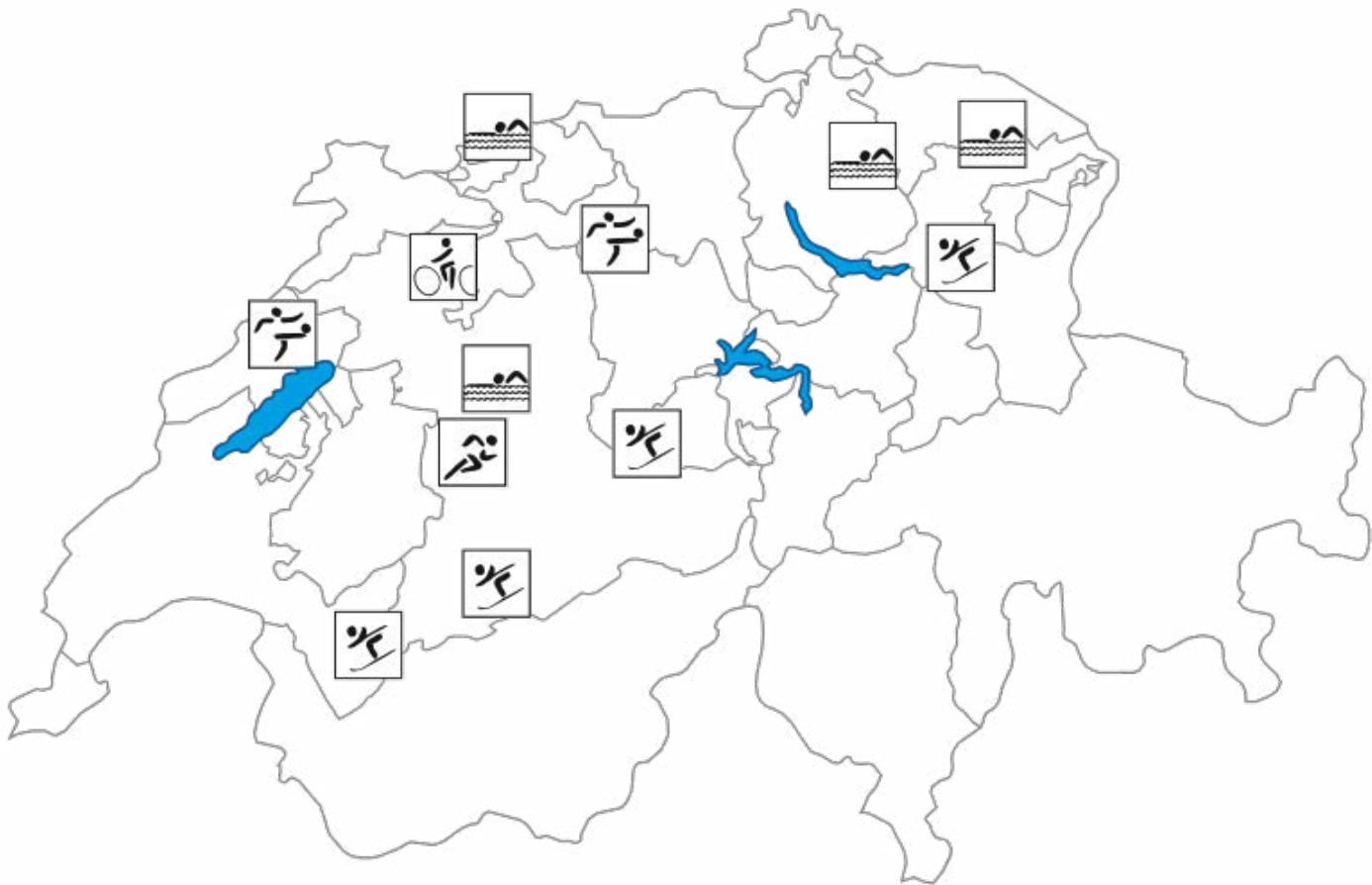
Er wollte in seiner Auszeit nicht auf der faulen Haut liegen, im Gegenteil: Der Bubendorfer Renato Meier nahm vom 5. Mai bis am 10. Juni eine Auszeit und strampelte mit seinem Velo 2500 Kilometer und über 20 000 Höhenmeter von Athen zurück nach Bubendorf. Meier sammelte 16 000 Franken, die er PluSport spendete. Wir sagen: WOW! DANKE!

# Fördertrainings auf einen Blick

**Hast du eine Körper- oder Sehbehinderung?  
Und ist Sport deine Leidenschaft?  
Dann haben wir genau das richtige Angebot für Dich!**

PluSport bietet in der Schweiz Fördertrainings in verschiedenen Sportarten an. Die Lektionen werden von professionellen Trainern geleitet, damit

du optimal gefördert wirst. Das Angebot richtet sich an Interessierte und Einsteiger, aber auch an Ambitionierte und Fortgeschrittene.



Ski Alpin



Schwimmen



Leichtathletik



Radsport



Blindenfussball

**Fördertraining Schwimmen**

Wenn du dein Können auf ein höheres Level bringen und dich an Wettkämpfen messen willst, bist du hier richtig. Du kannst jederzeit beim Schwimmtraining einsteigen und an deiner Technik feilen.

**Ort:** Basel, Bern und Wil/Winterthur

**Organisation:** PluSport Schweiz

**Wann:** Wöchentliches Training

**Zielgruppe:** Körperliche Behinderung, Sehbehinderung

**Kontakt:** Alessio Princigalli, [spitzensport@plusport.ch](mailto:spitzensport@plusport.ch), 044 908 45 19

**Fördertraining Radsport Bahn**

Fühlst du dich auf dem Fahrrad wohl und möchtest du Runden auf der Bahn drehen und dabei auch besser werden? Mit Gleichgesinnten kannst du hier trainieren. Wir bieten dir den Einstieg dazu an.

**Ort:** Grenchen

**Organisation:** PluSport Schweiz

**Wann:** September bis März (Montag und Freitag)

**Zielgruppe:** Körperliche Behinderung, Sehbehinderung, Guides

**Kontakt:** Dany Hirs, [dhirs@hispeed.ch](mailto:dhirs@hispeed.ch), 076 421 76 87

**Fördertraining Blindenfussball**

Dich fasziniert Fussball und du bist ballsicher? Mannschaftssport mit Kollegen ist genau dein Ding? Dein Ziel ist, mit deiner Mannschaft zu gewinnen? Hier kannst du Teil der Equipe werden.

**Ort:** Olten und Magglingen/Neuenburg

**Organisation:** ASAP

**Wann:** Montag, 18 bis 20 Uhr in Olten und Freitag, 18 bis 20 Uhr in Magglingen oder Neuenburg

**Zielgruppe:** Menschen mit Sehbehinderung und ohne Behinderung (Guides)

**Kontakt:** Alessio Princigalli, [spitzensport@plusport.ch](mailto:spitzensport@plusport.ch), 044 908 45 19

**Fördertraining Leichtathletik**

Interessierst du dich für Lauftrainings? Sprints? Oder bist du ein Hoch- oder Weitspringer? Speerwerfer oder Kugelstosser? Wir bringen dich mit deinem Talent vorwärts und ermöglichen dir Konditions- und Techniktraining in deiner Sportart.

**Ort:** Düringen

**Organisation:** Schweizerische Leichtathletikvereinigung der Behinderten

**Wann:** Je ein Schnupper-Training im November, Januar und März, regelmässige Disziplinentrainings schweizweit

**Zielgruppe:** Körperliche Behinderung, Sehbehinderung, Guides

**Kontakt:** Ariane Pauchard, [pauchard@plusport.ch](mailto:pauchard@plusport.ch), 079 789 26 43

**Stützpunktrainings Ski alpin**

Du fährst selbständig Ski? Möchtest Renntechnik und -taktik lernen und verbessern? Bei uns kannst du trainiere, erste Rennerfahrungen sammeln und vom Level-Race-Athleten bis ins Welt-Cup-Team gelangen.

**Ort:** Haute-Nendaz VS, Sörenberg LU, Berner Oberland BE (diverse), Toggenburg SG

**Organisation:** PluSport Schweiz

**Wann:** November bis März

**Zielgruppe:** Körperliche Behinderung, Sehbehinderung, Guides

**Kontakt:** Joachim Röthlisberger, [spitzensport@plusport.ch](mailto:spitzensport@plusport.ch), 044 908 45 18

**Wir suchen Sportler und Staff**

Bei PluSport gibt es für alle ein passendes Angebot. Wir suchen auch engagierte Staffmitglieder wie Guides für sehbehinderte Sportler, Helfer für das Blindenfussball-Team, Trainer, Mechaniker und Physios.

Meldet euch bei [spitzensport@plusport.ch](mailto:spitzensport@plusport.ch) oder 044 908 45 15.

## Wertvolle Begegnungen für den Lebensweg

**Urs Lehmann, Präsident von Swiss-Ski, ist Fan vom Behindertensport. Im Interview spricht er über Leidenschaft, Geduld, Wissenstransfer und über Materialentwicklung.**



**Urs Lehmann,  
Präsident Swiss-Ski  
und Fussballspieler im  
PluSport Team 2000.**

**Bei PluSport sind Sie schon öfters aufgefallen. Sie spielen in unserem Fussballteam mit, weichen keinem Zweikampf aus und stürmen ehrgeizig nach vorne. Bleibt man als ehemaliger Spitzensportler das ganze Leben lang ehrgeizig?** Spitzensportler wollen gewinnen, wenn sie im Wettkampf sind – sonst wären sie nicht erfolgreich. Diese Eigenschaft bleibt einem über die Aktivkarriere hinaus erhalten. Wer verliert den schon gerne...

**Was schätzen Sie an unserem Fussballteam oder generell am Behindertensport?** Im Kern geht es um die Aktivität zusammen mit Menschen mit einer Behinderung, und dass ich mit meinem Engagement etwas für den Behindertensport bewirken kann. Diese Begegnungen – mit zudem sensationellen Sportlern und Kumpels – sind für mich immer wieder ein Highlight und geben auch mir viel mit auf meinem Lebensweg.

**Könnte man sagen, Sie sind ein Fan vom Behindertensport?** Ja, unbedingt! Ich bewundere das Engagement und ihre Einstellung, davon können wir Nicht-Behinderten in vielerlei Hinsicht lernen.

**An der 114. Delegiertenversammlung von Swiss-Ski haben Sie PluSport als Mitglied aufgenommen. Wie funktioniert die Zusammenarbeit konkret?** Die Kooperation wird auf verschiedenen Ebenen vorangetrieben. Vom Wissenstransfer bis zur Ausbildung, von der Ausrüstung bis zur Materialentwicklung usw. Wir sind überzeugt, dass beide Seiten voneinander profitieren können und werden.

**Ein Fernziel ist es ja, die Sportarten auf internationaler Ebene vom Internationalen Paralympischen Komitee abzulösen und z. B. Ski Alpin in die FIS zu überführen. Wie lange dauert ein solcher Prozess?** Dieses Ziel hat sich PluSport gesetzt. Wir von Swiss-Ski haben mit unseren Beziehungen und Nähe zur FIS die Möglichkeiten, dieses Vorhaben zu unterstützen und eventuell zu beschleunigen.

**Haben Sie einen Tipp, wie lange wir uns gedulden müssen, oder wie wir den Vorgang beschleunigen könnten?** Das Motto muss heissen: Steter Tropfen höhlt den Stein. Und das Bewusstsein, dass dies ein langer Weg sein wird...

**Sie haben an der DV zudem gesagt, «dass beide Seiten vom jeweiligen Know-how profitieren und sich in der gegenseitigen Entwicklung unterstützen können». Was heisst das für Sie konkret, können Sie uns ein Beispiel nennen?** Swiss-Ski hat die letzten Jahre beispielsweise sehr viel in die Entwicklung und Technologie von Rennanzügen investiert. Dieses Wissen teilen wir sehr gerne mit den Exponenten von PluSport. Und umgekehrt hat PluSport Wissen, welches sie mit uns teilen werden. Wir freuen uns auf den Austausch.

# Auch in der Kälte – nichts wie raus!

**Ab auf Pisten und Loipen, Schneeschuhe schnüren oder Curling ausprobieren: Mitgliederclubs von PluSport haben auch im Winter viel zu bieten.**

Draussen aktiv sein und die Freude am Wintersport entdecken – das ermöglichen verschiedene PluSport-Vereine mit ihren Angeboten in der kalten Jahreszeit. Dabei leisten die Clubs auch Sensibilisierungsarbeit und wecken dank regelmässiger Trainings die Freude an den verschiedenen Sportarten.

## Die Angebote

- PluSport Zofingen, Ski alpin, diverse Orte
- PluSport Zofingen, Ski nordisch, diverse Orte
- PluSport, Biel-Seeland, Ski nordisch, Les Prés-d'Orvin
- BTV Behindertensport Chur, Schneeschuhlaufen, Parpan
- BTV Behindertensport Chur, Ski nordisch, Parpan
- Behindertensport Oberwallis, Ski alpin, Belalp
- Behindertensport Oberwallis, Ski nordisch, Goms
- PluSport Glattal, Curling, Opfikon
- Behindertensportgruppe Sunneschy, Ski alpin, Meiringen
- PluSport Oberemmental-Langnau, Curling, Langnau
- AS Fairplay, Langlauf, Les Mosses
- Sport Handicap Martigny, Langlauf, Ski alpin, La Fouly VS, Siviez
- Sport Handicap Sion, Ski alpin, Station d'Anzère
- Sport Handicap Sierre, Ski alpin, Skibob, Grimentz
- Sport Handicap Monthey-Chablais, Ski alpin, Skibob, Champéry/Champoussin
- Sport Handicap Genève, Ski alpin, diverse Orte

Weitere Informationen: [plusport.ch/clubs](http://plusport.ch/clubs)

## Vielfältig unterrichten – auch durch Umgebungswechsel

Genau wie die Sport unterrichtenden Lehrpersonen an Schulen sind auch Trainingsleiter angehalten, ihre Schüler vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln zu lassen. Wer diese Forderung ernst nimmt, unterrichtet auch draussen. Nutzt die Chance, wenn schon mal Schnee liegt im Flachland und ein Training ansteht! Viele Bewegungsformen können 1:1 oder mit geringen Adaptionen auch auf dem Schnee durchgeführt werden. Leider siegt oftmals die Gewohnheit über die Abenteuerlust und man bleibt dann doch in der Turnhalle oder im Schwimmbad. Gegen die Dunkelheit am Abend helfen Taschenlampen oder beleuchtete (Sport-)Plätze. Gegen Kälte ist entsprechend warme, am besten funktionelle Sportkleidung und eben Bewegung das beste Rezept. Also ab nach draussen – auch im Winter!

Inspirationen finden Leiter z.B. hier:

- PluSport-Fächer «Auf Schnee und Eis»
- «Spielen im Schnee», Jörn Urmeister, Landessportbund Nordrhein-Westfalen
- Praxistipps der Schweizer Gesundheitsstiftung radix.ch
- [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch), Tummeln im Schnee

**Mehr als nur Bewegung: Sport fördert den sozialen Austausch, auch auf Schnee und Eis.**



## Snowboard: PluSport lanciert neue Angebote

**PluSport investiert im Winter mehr in die Sparte Snowboard. Der Hintergrund: Die Schweiz ist eine Wintersportnation, das Interesse an der Sportart ist gross, und mit Silvan Hofer hat PluSport einen motivierten Projektleiter engagieren können.**



**Ein Leben fürs Board:  
Silvan Hofer.**

Wer ist der 40-Jährige aus Urtenen-Schönbühl, der die Sportart an vorderster Front mitentwickelt und fürs Snowboarden lebt?

**Silvan, wie lange arbeitest Du schon mit Snowboardern mit einer Behinderung zusammen?** Seit 13 Jahren. Angefangen hat alles mit der Ausbildung zum Snowboardlehrer. Nach einigen Saisons merkte ich, dass mir etwas fehlt. Zufällig traf ich in dieser Zeit eine Bekannte, die mir von ihrer früheren Arbeit in der Blindenschule Zollikofen erzählte. Für mich war klar: Das ist es. Seither arbeite ich nicht nur mit Personen mit einer Sehbehinderung, sondern auch mit Menschen mit verschiedenen Handicaps zusammen. Das macht die Arbeit noch interessanter.

**Warum bist Du der ideale Projektleiter für PluSport?** Ich liebe diesen Sport und kann mir nichts Schöneres vorstellen, als Jugendlichen meine Begeisterung und mein Können weiterzugeben. Ich lebe fürs Snowboarden, bin ein ruhiger Mensch und habe viel Geduld sowie eine gesunde Portion Humor und Schalk.

**Was gefällt Dir an der Arbeit mit den Behindertensportlern besonders?** Ihre Begeisterung in den Trainings und ihre Fortschritte, die in guten Leistungen münden. Die Zusammenarbeit ist respektvoll und interessant. Jeder Mensch hat seine eigene Persönlichkeit und muss individuell gefördert werden – zum Glück.

**Was sind die speziellen Herausforderungen?** Ich gehe nicht nur auf das Können der Person ein. Der Unterricht hängt auch stark von der Behinderung und der Persönlichkeit ab. Du musst offen sein und auch unkonventionelle Unterrichtsmethoden anwenden können.

**Warum soll die Sportart gefördert werden? Die Zahl der Snowboarder im Breitensport ist rückläufig, Ski-Freestyle wird immer populärer.** Snowboardfahren macht einfach Spass und gibt ein Gefühl von Freiheit. Zudem ist die Sportart für Menschen mit einer Behinderung speziell herausfordernd, da es ganz andere Bewegungen und Abläufe braucht. Allein schon die Positionierung auf dem Board ist anspruchsvoll.

**Wirkt sich das Boarden auch positiv auf den Alltag aus?** Auf jeden Fall. Es gibt den Teilnehmern ein Gefühl von Normalität. Der Nachbarsjunge ohne Einschränkungen fährt Snowboard – und sie können es auch. Das ist ein tolles Gefühl und stärkt das Selbstbewusstsein. So entwickelt sich ein gesunder Ehrgeiz, der auch im Alltag hilfreich ist.

**Welche Aktivitäten sind mit PluSport geplant?** Wir bieten Wochenendtrainings in der Region des Skistützpunktes Ost an. So können Ski- und Snowboardfahrer voneinander profitieren. Die Technik soll verbessert werden und wenn wir eine tolle Gruppe zusammenhaben, bauen wir das Angebot aus.

**Boarden macht mit und ohne Behinderung Spass.**





Das Ziel ist, dereinst einen Schweizer Snowboarder an den Paralympics am Start zu haben. Aber wir fördern jeden und jede. Egal, ob jemand einfach seine Technik verbessern möchte oder lediglich unter seinesgleichen boarden will – oder aber von einer Medaille träumt.

**Wie erreicht ihr eure Teilnehmer?** Mit Präsenz in den internen Printmedien, mit Mund-zu-Mund-Propaganda und im Internet über PluSport. Wir möchten in den verschiedenen Sportcamps, in Ausbildungslehrgängen und über andere Ver-

eine und Organisationen, die mit Personen mit Behinderung in Kontakt sind, Werbung machen.

Bist du ein Snowboarder mit einer Körperbehinderung?

Melde dich bei Silvan unter [hofer@plusport.ch](mailto:hofer@plusport.ch).

#### Trainingsdaten in Wildhaus

02.02.–03.02.2019

16.02.–17.02.2019

09.03.–10.03.2019

30.03.–31.03.2019

## Mach mit bei den Mentelity-Games in Saas Grund

**Bibian Mentel, Gründerin der Mentelity Stiftung, ist Gastgeberin des Events, bei dem PluSport als Partner fungiert. Mentel war eine erfolgreiche Snowboarderin in der niederländischen sowie internationalen Szene und hat über 128 Goldmedaillen gewonnen.**

Sie war als Teilnehmerin der Olympischen Spiele in Vancouver nominiert, als das Schicksal anders entschied: Sie verlor ein Bein. Erfolgreich setzte sie sich jahrelang dafür ein, Snowboarding auf die Paralympische Tagesordnung zu setzen. Sie gewann drei Goldmedaillen bei den Paralympics und gründete die Stiftung. Diese ermöglicht Jugendlichen mit Behinderung mit dem Snowboarden zu beginnen und sich zu verbessern, z. B. vom 10. bis 12. April 2019 in Saas Grund. Registriert Euch für die Mentelity-Games. PluSport begleitet Euch! [mentelitygames.com/mentelity-games](http://mentelitygames.com/mentelity-games).



# «Inklusion wird hier wirklich gelebt!»

«mitenand – fürenand» ist ein inklusives Camp für Jugendliche mit und ohne Behinderung und will ihnen bereichernde Begegnungen ermöglichen. 300 Gäste feierten Ende Oktober das 25-Jahre-Jubiläum in Fiesch – Stimmungsbilder und Hintergrundinformationen.



Mehr als 1700 Teilnehmer und Leiter sind in den vergangenen 24 Jahren in den Genuss dieses Lagers gekommen – es wird gemeinsam organisiert von PluSport und dem Sportamt des Kantons Zürich.



In «mitenand – fürenand» steckt all das drin, wofür dieses Lager steht.



Vor 25 Jahren wurde das Wort «Inklusion» noch nicht so inflationär benutzt – das Lager hatte schon immer eine Vorreiterrolle.



«Das Leben ist wie ein Zirkus» – Nationalrat und PluSport-Ehrenpräsident Christian Lohr (links im Bild) neben PluSport-Präsident Peter Keller.

Seit sieben Jahren haben häufig Teilnehmende die Möglichkeit, als Hilfsleiter mitzumachen; dies ganz im Sinne der Inklusion über alle Grenzen hinweg.





Das Sport-Resort Fiesch ist seit dem Jahr 2000 der fixe Stützpunkt für das Lager. In seinen jungen Jahren gastierte die Lagerwoche in der Lenk, in Frutigen und auch in Appenzell.



Am Anfang war die Idee, dass Jugendliche ohne Behinderung die Jugendlichen mit Behinderung betreuen. Das stellte sich als ungünstig heraus. Schon ab dem zweiten Jahr wurden deshalb alle gleich behandelt. Dafür sorgte das neu eingeführte Betreuersteam.



Auch nach 25 Jahren verbringen Menschen stets motiviert und glücklich bei ihren Aktivitäten eine Woche zusammen in Fiesch. Das zeigt, wie bedeutsam das inklusive Lager ist. Weitere Informationen gibt es auf [mitenand.ch](http://mitenand.ch).



Das Lager hat unter der Leitung des Jugend + Sport-Adjunkten Willy Schmid 1994 zum ersten Mal in Lenk stattgefunden. Es entstand auf Anregung und Wunsch des Behindertensportverbandes Schweiz (vormals SVBS, heute PluSport), Volketswil.

Im Lager «mitenand – fürenand» sind viele Teilnehmer und Leiter schon seit Jahren dabei und sorgen so für die wichtige Kontinuität. Einen Überblick über alle vergangenen Lager gibt es unter [mitenand.ch/informationen/vergangene-lager/](http://mitenand.ch/informationen/vergangene-lager/). Bild, von links nach rechts: Simon Mink, Haru Vetsch, Willy Schmid.

Jedes Jahr hinterlässt die Lagerwoche unvergessliche Erinnerungen an eine grossartige Zeit im Wallis. SRF-Beitrag: [srf.ch/sendungen/mitenand/das-etwas-andere-sportlager](http://srf.ch/sendungen/mitenand/das-etwas-andere-sportlager).



# ETF 2019 – was für ein Volksfest!

Nationale Feste sind in der Schweiz noch heute sehr populär. Am 76. Eidgenössischen Turnfest werden in Aarau 70 000 Turnende, rund 8000 Helfer und über 100 000 Zuschauer erwartet. Voll dabei ist auch der Behindertensport.

**Festumzug  
durch Aarau:  
Samstag,  
22. Juni 2019.**



Das gigantische Sportfest vom 13. bis 23. Juni verspricht, ein Höhepunkt im Sportkalender 2019 zu werden. PluSport ist mit dabei und organisiert zusammen mit dem Schweizerischen Turnverband die Wettkämpfe des Behindertensports.

Wie 2013 in Biel stehen Wettkämpfe für Einzelsportler Elite sowie Gruppen zur Wahl. Die Disziplinen kommen aus der Leichtathletik, z.B. 80m-Lauf, Kugelstossen, Speerwerfen, Weit- und Hochsprung. Der Fit+Fun-Wettkampf rundet mit seinen Spielformen Intercross, Unihockey im Team oder 8-er Ball das attraktive Sportangebot ab.

**PluSport,  
ETF 2013 Biel.**



Die Wettkämpfe mit PluSport-Beteiligung finden jeweils am Freitag, 14. und 21. Juni statt. Das Eidgenössische Turnfest ist auch für Besucher ein Anlass, den man sich merken sollte. Das Sport- und vor allem auch Rahmenprogramm laden ein zum Staunen, Anfeuern und Mitfiebern. Es ist ein eindrückliches Erlebnis für Teilnehmer und Besucher, genau das macht ein Eidgenössisches Turnfest aus.

#### Ein Turnfest ist ein Volksfest

Der Sport steht im Fokus – darüber hinaus sind einige Feierlichkeiten geplant. Sie verleihen dem ETF einen entsprechenden attraktiven Rahmen:

#### Festumzug am 22. Juni ab 10.30 Uhr

«Gym»-Parade der Schweizer Turnfamilie. Mit viel Musik, attraktiven Sujets aus allen Landesteilen, Attraktionen, Traditionellem und Trendigem. Der Corso führt durch die Altstadt und mitten durch das Festgelände ganz unter dem Motto «Aarau bewegt die Schweiz».

#### Auftritt an der Schlussfeier

Nach zehn Tagen Turnfest findet am 23. Juni ab 11.00 Uhr die Schlussfeier statt. Im Stadion Brügglifeld wird das 76. Eidgenössische Turnfest mit einem bunten Programm von Grossraumvorführungen, Faustballkracher und Auftritten der Turnfestsieger beschlossen. PluSport stellt eine Dance- und Showgruppe mit 50 Tänzern zusammen, die sich mit ihrem grossen Auftritt während des Showblocks präsentieren.

Alle Informationen vom und rund ums Eidgenössische Turnfest 2019 in Aarau sind auf der Website von PluSport unter [plusport.ch/etf2019](https://plusport.ch/etf2019) zu finden.

**Insieme Dance Crew.**



## Schneesport jeder Art – PluSport bietet noch mehr!

Als Dachverband und Kompetenzzentrum für Sport, Bewegung und Integration setzt sich PluSport dafür ein, dass Sportlerinnen und Sportler unabhängig ihrer Voraussetzung ungehindert sportlich unterwegs sein können.



### Schneesportschulen erweitern ihr Angebot für Wintersportfans mit Behinderung.

Ob im Sommer an der Kletterwand, im Wasser, im Gelände oder im Winter auf der Skipiste, der Langlaufloipe oder in der Curlinghalle: Menschen mit Beeinträchtigung haben dieselben Bedürfnisse wie alle anderen auch. Sie streben Gesundheit und Fitness an, sie bewegen sich gerne unter Freunden und freuen sich, wenn das Wetter ihrem Vorhaben entsprechend stimmig ist.

PluSport sieht sich hier als wichtiger Partner, der die Integration durch Sport vorantreibt und lebendig macht. Als Dachverband bieten wir zwar zahlreiche eigene Angebote an, sind jedoch ebenso interessiert, andere besonders integrative Angebote zu vermitteln. Wir suchen also mehr und mehr den Kontakt zu öffentlichen Anbietern für Sport und Freizeit.

### Adaptierte Angebote von Schneesportschulen

Eines der aktuellen Projekte ist die Vernetzung mit den Schneesportschulen. Als Mitglied von Swiss Snowsports, dem Verband der Schweizer Skischulen, haben wir uns mittels einer Analyse zum Ziel gesetzt, herauszufinden, welche Schneesportschulen in der Schweiz ein oder

mehrere Angebote für Behindertensportler anbieten. Das bisher erarbeitete Resultat ist erfreulich: von 53 konkret befragten Schneesportschulen weisen 41 mindestens ein Angebot aus. Diese finden sich unter folgendem Link [plusport.ch/schneesportschulen](https://plusport.ch/schneesportschulen).

Natürlich klären wir auch die Gegenseite ab. Es ist uns ebenfalls ein Anliegen, den Bedarf der Angebots-Nutzung unserer Schneesportler und deren Familien herauszufinden. Mit all diesen Erkenntnissen werden wir weiterhin den Kontakt zu den Schneesportschulen suchen, um den Know-how-Transfer voranzutreiben und wirkungsvolle Partnerschaften im Wintersport in Bewegung zu bringen. Aus- und Weiterbildungen für Skilehrer: [plusport.ch/ausbildung/schneesport](https://plusport.ch/ausbildung/schneesport).

### Vom Breitensport über die Nachwuchsförderung zum Spitzensport

Ski Alpin zeichnet sich in der Tat als Paradedisziplinen aus. Was oft zögerlich in einem PluSport-Skicamp startet, läuft über die Talentfindung in Fördergruppen weiter und endet idealerweise im Skikader. Klassische Wege wie diese sind selten, aber es gibt sie immer wieder.

In der vergangenen paralympischen Wintersaison hat sich die Ausdauer bezüglich Nachwuchsförderung und Talentfindungs-Instrument zum Beispiel bestätigt. Théo Gmür, unser Goldjunge der diesjährigen Paralympics, hat präzise diesen Werdegang durchlaufen. Der junge Walliser Skiathlet gewann an den Paralympics in Südkorea drei Goldmedaillen und avancierte so zum grossen Star dieser Spiele. Ein Glücksfall oder ein Resultat optimaler Förderung? Wer weiss es? Nur eines ist sicher, um solche Erfolge feiern zu dürfen, muss restlos alles zusammenpassen. Sei es in der olympischen oder in der paralympischen Sportbewegung. Der einzige Unterschied ist die jeweilige Lebensgeschichte der Sportlerinnen und Sportler.

# Ski-Kondi und Warm-up auf dem Schnee

Eine gute konditionelle und koordinative Vorbereitung hilft bei der Verletzungsprophylaxe im Wintersport. Lass dich von den Vorbereitungs- und Aufwärmübungen der langjährigen Trainerin vom Swiss Paralympic Skiteam inspirieren.

## Allgemeine Trainingsempfehlungen

**Kraft:** Es wird die Anzahl von 20 Wiederholungen für Kraftausdauer empfohlen. Sollte die Übung konditionell zu anspruchsvoll sein, kann auch mit weniger Wiederholungen gearbeitet werden. Die Übungen 2 bis 3 Mal pro Training wiederholen. Dazwischen mindestens 1 Minute Pause. Um zeit-effizienter zu trainieren, kann z.B. eine Bein- und eine Rumpfkraftübung abwechselnd kombiniert werden. D.h. eine Serie Beine gefolgt von einer Serie Arme.

**Koordination:** Jeweils 10 Wiederholungen. Beim Einbeinstand 5 x 10 Sekunden die Balance halten. Die Übungen 2 bis 3 Mal pro Training wiederholen. Dazwischen mindestens 1 Minute Pause.

**Beweglichkeit:** Jeweils 10 Wiederholungen und in Endstellung 2 Sekunden halten. Die Übungen

2 bis 3 Mal pro Training wiederholen. Hier braucht es keine Pausen zwischen den Serien.

**Zielsetzung:** Kraft, Stabilität, Koordination, Beweglichkeit.

Bei Partnerübungen mit gegenseitiger Hilfestellung kann immer abwechselnd gearbeitet und pausiert werden in den Serien.

Diese Übungen können sowohl als Vorbereitung vor der Skisaison als auch als Aufwärmübungen auf dem Schnee eingesetzt werden.

## Bewegungsausführung

Die Kraft- und Beweglichkeitsübungen generell langsam und kontrolliert ausführen. Wichtig ist die Kontrolle der Beinachse, das heisst Hüft-, Knie-, und Fussgelenk bleiben während der Übungsausführung in einer Linie.



**Aufwärmen vor dem Skifahren ist zentral für die Verletzungsprophylaxe und macht auch Spass.**

## Praxis+

**Hilfsmittel und Anpassungsmöglichkeiten**

Alle Übungen haben Varianten zum Erleichtern oder Erschweren.

Vergleiche auch die jeweiligen Fotos bei den Übungen.

Hilfsmittel zum Erleichtern: Stützen an der Wand, Skistock oder Stab als Balancehilfe in einer oder beiden Händen.

Hilfsmittel zum Erschweren: Stock als Erschwerer der Bewegungsausführung, Wackelbrett, Airex Kissen, weiche Rolle, Sypoba. Mögliches Zusatzgewicht: Rucksack mit Wasserflaschen, Hanteln, Gewichte.



Vorsicht bei Zusatzgewicht: Korrekte Bewegungsausführung beachten.

**Transfer zum Skifahren – Warm-up**

Alle Übungen können im Warm-up vor dem Skifahren durchgeführt werden. Auch in Skischuhen und mit Skistöcken als Hilfsmittel. Auf dem Schnee ist ein Durchgang pro Übung empfehlenswert.

**Zielsetzung:** Verbesserung der Bewegungssteuerung und -Ausführung, Regulierung der Muskelspannung, Verletzungsprophylaxe.

**Ski-Kondi Übungen****Kraft und Stabilität**

Trainingsziel	Übungsdurchführung
Beinmuskulatur und Rumpfstabilität	<p><b>Squats – Kniebeuge</b>  Ausgangsstellung: Aufrechter, hüftbreiter Stand ohne Hohlkreuz. Bauch anspannen. Arme seitlich eingestützt oder je nach Schwierigkeits-Variante.  Ausführung: Kniebeuge so weit runter, wie die Beinachse kontrolliert werden kann. Nicht tiefer als 90 Grad Kniewinkel.</p> <p>Erleichtern: Mit Rücken an der Wand  Erschweren: Stab, Rolle, Sypoba</p>
	<p><b>Basisübung</b></p> 
	<p><b>Erschweren</b></p> 



Beinmuskulatur und Rumpfstabilität

**Lunges – Ausfallschritt**

Ausgangsstellung: Hüftbreiter Ausfallschritt ohne Hohlkreuz. Bauch anspannen. Arme seitlich eingestützt oder je nach Schwierigkeits-Variante. Gleichmässige Gewichtsverteilung auf vorderem und hinterem Bein. Beim hinteren Bein ist die Ferse angehoben.

Ausführung: Hinteres Knie Richtung Boden führen, nur soweit runter wie die Beinachse stabil gehalten werden kann. Anschliessend Bein wechseln.

Erleichtern: mit Skistöcken zur Stabilitätskontrolle

Erschweren: Vorderer oder hinterer Fuss auf instabiler Unterlage wie Airex, Sypoba

**Basisübung**



**Erleichtern**



**Erschweren**



Bauchmuskulatur Rückenmuskulatur und Rumpfstabilität

**Unterarmstütz – Brett**

Ausgangsstellung: Stütz auf den Unterarmen und Zehen, Körper wird in einer Linie (Brett) gehalten. Ohne Hohlkreuz.

Ausführung: Brett-Position halten Dabei werden die Schultern und das Becken möglichst waagrecht zum Boden gehalten.

Erleichtern: Auf Knien statt Füssen stützen, ohne Beinaktivität 20 Sek statisch Position halten.

Erschweren: im Sekundenrhythmus Beine abwechselnd leicht vom Boden abheben, Beine oder Arme auf Sypoba oder Rolle.

**Basisübung**



**Erschweren**



**Koordination**

Die Übungen erschweren durch Ball/Stock zuwerfen und fangen oder reaktiv auffangen. (Partnerarbeit oder Trainerhilfe)

Gleichgewicht

**Einbeinstand**

Ausgangsstellung: Stand auf einem Bein ohne Hohlkreuz. Bauch anspannen. Das Knie ist leicht gebeugt. Arme seitlich eingestützt oder je nach Schwierigkeits-Variante.

Ausführung: Balance halten mit kontrollierter Beinachse. Es kann auch ein Ball zugespült werden oder versucht werden die Augen zu schliessen.

Erleichtern: Wand, Stock

Erschweren: Wackelbrett, Airex

**Basisübung**




**Erleichtern**




**Erschweren**



Reaktion **Stock werfen und fangen**  
 Ausgangsstellung: Sicherer Stand. Stock in der Mitte in einer Hand senkrecht vor dem Körper halten.  
 Ausführung: Stock von einer in die andere Hand spielen und wieder zurück.  
 Erschweren: Augen kurz schliessen während der Stockübergaben oder die ganze Übung mit geschlossenen Augen durchführen.




Reaktion **Stock reaktiv auffangen**  
 Ausgangsstellung: Sicherer Stand. Stock mit beiden Händen schulterbreit und waagrecht auf Brusthöhe halten.  
 Ausführung: Stock loslassen und sofort wieder auffangen bevor er zu Boden fällt.  
 Variation: Partner/Trainer steht vis-à-vis und hält in jeder Hand einen Stock. Sportler hält die Hände hinter den Rücken. Losgelassener Stock muss aufgefangen werden.




**Beweglichkeit**


Beweglichkeit des Rumpfes und Schultern **Seitlicher Rumpf**  
 Ausgangsstellung: Stand in Grätsche, etwas mehr als hüftbreit. Eine Hand seitlich eingestützt, die andere nach oben gestreckt.  
 Ausführung: Die nach oben ausgestreckte Hand langsam zur gegenüberliegenden Seite bewegen, der Arm bleibt dabei gestreckt.  
 Abwechselnd auf beide Seiten. Dabei schaut das Becken immer gerade nach vorne und die Füße bleiben fest auf dem Boden.




Beweglichkeit des Rumpfes und Schultern **Rumpfdrehung**  
 Ausgangsstellung: Stand in Grätsche, etwas mehr als Hüftbreit. Stock waagrecht auf den Schultern halten.  
 Ausführung: Langsame Drehung abwechselnd auf beide Seiten nach hinten. So weit wie möglich, der Kopf dreht mit, die Füße bleiben fest auf dem Boden.



Beweglichkeit von Hüfte und Knie **Knie und Hüfte**  
 Ausgangsstellung: Beidbeiniger Stand mit Füßen zusammen.  
 Ausführung: Stand auf einem Bein. Das andere Knie soweit wie möglich vorne anheben, dann seitlich abdrehen und wieder abstellen. Der Oberkörper bleibt dabei ruhig. Auf beide Seiten ausführen.  
 Erleichtern: Wand, Stock



Beweglichkeit des Rumpfes und Schultern **Rücken**  
 Ausgangsstellung: So tief wie möglich in die Knie gehen. Dabei müssen die Füße auf dem Boden bleiben. Beinachse kontrollieren.  
 Ausführung: Aufstehen und sich soweit hochstrecken wie möglich.



Dieses Praxis+ ist auch als PDF unter [plusopr.ch/praxisplus](http://plusopr.ch/praxisplus) downloadbar.  
 Vous trouvez le cahier pratiques Praxis+ en PDF à télécharger sur notre site [plusopr.ch/praxisplus/fr](http://plusopr.ch/praxisplus/fr).  
 Verfasst von Nadja Hartmann, Physiotherapeutin und Trainerin Swiss Paralympic Skiteam.

# Mit Mut und Velo gegen Vorurteile

**Die erste «Tour de Courage» war eine kleine, aber lange Demonstration auf Rädern: eine Velotour gegen Tabus und Vorurteile gegenüber Menschen mit Depressionen und anderen psychischen Krankheiten.**

Nur einer war zu schnell: Dem St.Galler Quartierpolizisten, der die «Tour de Courage» auf seinem E-Bike aus der Stadt führte, konnte niemand folgen. Sonst fuhren die 15 Personen mit psychischer Erkrankung gemeinsam quer durch die Deutschschweiz: auf Rennvelos, Mountain- oder Tourenbikes – selbstverständlich alle ohne Elektromotor. Begleitet von einem kleinen PluSport-Team legten die Teilnehmenden vom 10. bis 15. September die rund 340 Kilometer von St.Gallen nach Bern in sechs Etappen zurück, meist auf kleinen, verkehrsarmen Strässchen oder Uferwegen.

Die «Tour de Courage», gemeinsam organisiert von PluSport mit dem Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz und der Stiftung Pro Mente Sana, verknüpfte die sportliche Herausforderung mit dem Ziel, das Bewusstsein für psychische Krankheiten zu fördern. Die fünf Männer und zehn Frauen, die die Tour absolvierten, waren deshalb bereit, ihre eigene Krankheit öffentlich zu thematisieren. Einzeln, aber eben auch gemeinsam in der Gruppe von Betroffenen, stellten sich diese couragierten Menschen der Stigmatisierung entgegen.

Nein, es war keine normale Velotour. Die anhaltende Hitze, ein heftiges jurassisches Sommergewitter, drei kleine Stürze und ein einziger platter Reifen wurden von der Gruppe insgesamt locker weggesteckt. Doch an Start und Ziel der meisten Tagesetappen gab es Anlässe mit Reden, Slam Poetry und Musik, dazu Interviews und Fototerminale – einige gelangten deshalb an ihre mentalen und physischen Grenzen. Dennoch entschlossen sich sieben der Teilnehmenden am Etappenziel in Biel spontan, statt mit der Seilbahn mit dem Velo zum Hotel in Magglingen hoch zu fahren – zusätzliche 450 steile Höhenmeter auf wenigen Kilometern. Die Schlussetappe am Tag danach führte direkt ins Stade de Suisse in Bern, wo es eine letzte Runde zu drehen galt. Auf der Tribüne applaudierten die Teilnehmenden des ersten nationalen Patientenkongresses für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen.

Der Blog der Tour: [tour-de-courage.ch/blog](http://tour-de-courage.ch/blog)



**Einfahrt ins Stade de Suisse unter Applaus.**



**Glücklich im Ziel – Die Teilnehmer im Stade de Suisse in Bern.**



**GEMEINSAM GEWINNEN**  
**BEKLEIDUNGSPARTNER**  
**VON PLUSSPORT.**

www.erima.de

**ATTRAKTIVE**  
**VEREINS-RABATTE!**

Frage bei deinem Sporthändler  
 nach einem Vereins-Angebot



**PlusSport** <sup>+</sup>

Behindertensport Schweiz  
 Sport Handicap Suisse  
 Sport Andicap Svizzera

**WINNERS ARE**  
**MADE OF BLOOD,**  
**SWEAT & DATA**

POLAR VANTAGE SERIES



SEBASTIAN KIENLE  
 Triathlon-Profi  
 Ironman World Champion

POLAR.COM/VANTAGE



**POLAR VANTAGE V**  
 PROFI-MULTISPORTUHR

- Profi-Multisportuhr mit GPS
- Optische Pulsmessung:  
Polar Precision Prime Sensor-  
Fusionstechnologie
- Running Power am Handgelenk
- Training Load Pro & Recovery Pro
- Hochwertiges Design mit Edelstahl

**POLAR VANTAGE M**  
 MULTISPORTUHR

- Allround-Multisportuhr mit GPS
- Optische Pulsmessung:  
Polar Precision Prime Sensor-  
Fusionstechnologie
- Umfassende Trainingsfunktionen
- Leichtes und kompaktes Design



**POLAR**

#BLOODSWEATANDDATA



## Nous tirons notre chapeau à Michael Brügger!

Un tout grand prend sa retraite: Michael «Michi» Brügger de Plasselb/Fribourg vient d'annoncer son retrait du sport de compétition. Sacré champion du monde en 2000, il met un terme à sa carrière jalonnée de succès à 36 ans, après 20 saisons de ski. Cet athlète amputé au-dessous du genou a remporté d'innombrables médailles, notamment aux Jeux Paralympiques (deux fois l'argent, en 1998 et 2010). Il a également gagné plusieurs médailles aux mondiaux et a terminé troisième du général de la Coupe du monde (2002/2003). Tout de bon pour ton avenir!

## BRAVO!

«Fairplay 4 Kids» En deux ans, quatre cours enfants, trois nouvelles disciplines (cirque, karaté, danse) et quinze nouveaux membres.



de 0  
-à-  
100



En quelques mois, PluSport a organisé deux tournois de football en Suisse romande et quatre sont déjà prévus pour 2019!

## FFG 2019 – une immense fête populaire

**Les fêtes nationales jouissent toujours d'une grande popularité en Suisse. Environ 70 000 gymnastes, 8000 bénévoles et plus de 100 000 spectateurs sont attendus lors de la 76<sup>e</sup> Fête fédérale de gymnastique à Aarau. Le sport-handicap y sera bien représenté.**

La gigantesque fête du sport se tiendra du 13 au 23 juin et promet d'être l'un des temps forts du calendrier sportif 2019. PluSport s'impliquera pleinement et organisera les compétitions de sport-handicap en collaboration avec la Fédération suisse de gymnastique.

Tout comme à Bienne en 2013, les athlètes auront le choix entre les compétitions individuelles et celles de groupes. De nombreuses disciplines viendront de l'athlétisme, comme les courses sur la piste, les disciplines de lancer (javelot et poids) ou encore les sauts (hauteur et longueur). La compétition Fit+Fun s'articule autour d'une offre attrayante de formes de jeu, comme l'intercross, l'unihockey ou le billard 8-ball.

Les compétitions encadrées par PluSport auront lieu les vendredi 14 et 21 juin. Mais la Fête fédérale de gymnastique se veut également une

occasion à ne pas rater pour les visiteurs. Le programme sportif et, surtout, le programme cadre vous invitent à vous émerveiller, à vibrer et à encourager. La Fête fédérale de gymnastique est une expérience inoubliable pour les participants et les visiteurs.

### Une fête de gymnastique est une fête populaire

Si le sport est mis au centre, plusieurs festivités sont prévues et confèrent un cadre attrayant à la FFG:

#### Cortège festif le 22 juin dès 10h30

La parade de la famille de la gymnastique suisse se déroulera dans un large fond musical, avec des participants colorés venus de tout le pays, diverses attractions et un large mix entre tradition et modernité. Le cortège traversera la vieille ville puis le site de la Fête fédérale selon la devise «Aarau fait bouger la Suisse».

#### Participation à la cérémonie de clôture

La cérémonie de clôture aura lieu le 23 juin dès 11h00, au terme des dix jours de festivités. Afin de remercier dignement le livre de la 76<sup>e</sup> Fête fédérale de gymnastique, le Stade du Brüggelfeld vivra au rythme d'un programme coloré fait de démonstrations en plein air, de matches de balle au poing et de performances des différents vainqueurs. Pour l'occasion, PluSport mettra sur pied un groupe de danse et de spectacle formé de 50 danseurs (sportifs/responsables/encadrants) pour une grande performance durant le show. Toutes les informations sur et autour de la Fête fédérale de gymnastique 2019 à Aarau sont disponibles sur le site internet de PluSport à l'adresse [plusport.ch/ffg2019](http://plusport.ch/ffg2019).

**Des spectateurs lors de la FFG 2013.**



## Ce sont des rencontres précieuses

**Président de Swiss-Ski, Urs Lehmann est un fan déclaré du sport-handicap. Dans cet entretien, il parle passion, patience, transfert de connaissances et développement de matériel.**

**On vous a déjà vu plusieurs du côté de PluSport. Vous jouez dans notre équipe de football, n'évitez jamais un duel et vous lancez avec ambition vers l'attaque. Est-ce parce que l'on reste ambitieux toute sa vie lorsque l'on a été un ancien athlète de haut niveau?** Les athlètes de haut niveau veulent gagner dès qu'ils sont en compétition, sinon ils n'obtiendraient jamais de succès. Cette caractéristique demeure bien au-delà de la carrière active. D'ailleurs, qui a envie de perdre...?

**Qu'est-ce qui vous plaît dans notre équipe de football ou dans le sport-handicap en général?**

Il s'agit essentiellement de l'activité avec les personnes avec handicap, et du fait que je puisse réaliser quelque chose pour le sport-handicap à travers mon engagement. Ces rencontres avec des sportifs et des copains sensationnels sont toujours un moment fort pour moi. Ce sont des rencontres précieuses dans mon parcours de vie.

**Diriez-vous que vous êtes un fan de sport-handicap?**

Oui, absolument! J'admire leur engagement et leur attitude, dont nous, les personnes valides, pouvons tirer de nombreuses leçons.

**Vous avez intégré PluSport comme membre lors de la 114<sup>e</sup> Assemblée des délégués (AD) de Swiss-Ski. Comment fonctionne cette collaboration?**

La coopération est encouragée à différents niveaux. Cela va du transfert de connaissances à la formation, de l'équipement au développement de matériel, etc. Nous sommes convaincus que les deux parties peuvent bénéficier l'une de l'autre et que ce sera le cas.

**L'un des objectifs à long terme est de remplacer les disciplines du Comité international paralympique et de les transférer vers la FIS. Combien de temps dure un tel processus, par exemple pour le ski alpin?**

C'est l'objectif que PluSport s'est fixé. Grâce à nos relations et à notre proximité avec la FIS, Swiss-Ski a la possibilité de soutenir et éventuellement d'accélérer ce projet.

**Avez-vous une idée du temps d'attente, ou sur la façon dont nous pourrions accélérer le processus?**

La devise doit être: goutte à goutte, l'eau creuse la roche. Il faut donc prendre conscience que le chemin sera long.

**Vous avez également déclaré lors de l'AD que «les deux parties peuvent bénéficier du savoir-faire respectif et se soutenir mutuellement dans leur développement.» Pouvez-vous nous donner un exemple de ce que cela signifie concrètement pour vous?**

Swiss-Ski a par exemple beaucoup investi ces dernières années dans le développement et la technologie des combinaisons de course. Nous partagerons volontiers ces connaissances avec les représentants de PluSport. Et inversement, PluSport possède des connaissances dont nous bénéficierons à notre tour. Nous attendons cet échange avec impatience.



**Urs Lehmann,  
Président de Swiss-Ski  
et joueur foot au  
PluSport Team 2000.**

## Première édition foot: 8 équipes, 100 sportifs

En collaboration avec le club de PluSport Sion et le FC Chalais, l'Antenne romande a organisé le premier tournoi de foot PluSport en Suisse romande

8 équipes pour un total d'environ 100 sportifs ont participé à ce tournoi à 7 sur les terrains du FC Chalais. La qualité était bien présente avec des schémas de jeu intéressants. Le travail de l'entraînement était clairement visible. Bravo aux coaches qui ont su motiver leurs joueurs dans une ambiance sportive mais toujours conviviale.

La victoire est revenue au FC Polyval dans le groupe A et l'AS Fairplay Lavigny dans le groupe B. Ce

premier tournoi fait partie du programme de développement de la relève de la fédération. Le but est de proposer de nouvelles offres pour répondre à une demande toujours plus grande et ainsi créer de nouvelles équipes. Des efforts seront également déployés pour permettre aux enfants de pratiquer leur sport favori. Le prochain rendez-vous est un tournoi en salle à Cugy le 1<sup>er</sup> décembre et d'autres rencontres sont prévues dès le printemps 2019.



**Gestes techniques et combativité, chacun donne le meilleur de lui-même.**

**Sport et Fairplay: maîtres mots de cette première édition.**



**Les vainqueurs du jour: FC Polyval (groupe A) et AS Fairplay Lavigny (groupe B).**



# Sports de neige de toute sorte – grâce à PluSport

**En tant qu'organisation faîtière et centre de compétences pour le sport, le mouvement et l'intégration, PluSport s'engage à faire en sorte que les athlètes puissent se déplacer sans encombre indépendamment de leur état.**

Les personnes avec handicap ont les mêmes besoins que les autres, aussi bien en été sur le mur d'escalade, dans l'eau ou sur le terrain, qu'en hiver sur les pistes de ski alpin, de ski de fond ou dans la halle de curling. Ils aspirent à une bonne santé et forme physique, aiment pratiquer une activité physique entre amis et sont heureux quand la météo est favorable à cette pratique.

PluSport se considère ici comme un partenaire important qui favorise l'intégration par le sport et lui donne vie. En tant qu'organisation faîtière, nous proposons un grand nombre d'offres, mais nous sommes également intéressés à fournir d'autres services favorisant l'intégration. Nous sommes donc de plus en plus à la recherche de contacts avec des prestataires publics pour le sport et les loisirs.

## Offres adaptées des écoles de sports d'hiver

L'un des projets actuels est la mise en réseau avec les écoles de sports de neige. En tant que membre de Swiss Snowsports, l'association des écoles suisses de ski, nous nous sommes fixé comme objectif, par le biais d'une analyse, de déterminer quelles écoles suisses de ski proposent une ou plusieurs offres pour les sportifs avec handicap. Les résultats obtenus à ce jour sont réjouissants: sur 53 écoles de sports d'hiver ayant fait l'objet d'une enquête spécifique, 41 disposent d'au moins une offre. Vous les trouverez en cliquant sur le lien suivant: [plusport.ch/schneesportschulen](https://plusport.ch/schneesportschulen).

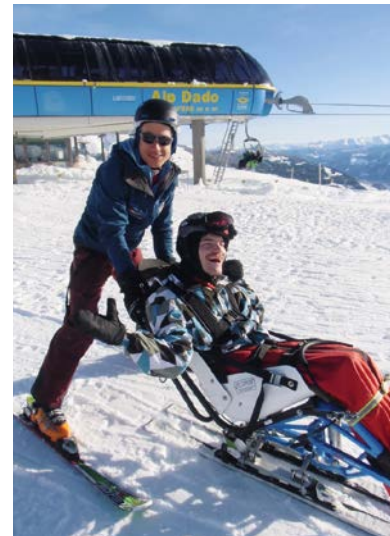
Bien sûr, nous tenons à vérifier la réciprocité. Il est également important pour nous de connaître les besoins d'offres pour nos athlètes de sports d'hiver et leurs familles. Une fois toutes ces connaissances acquises, nous continuerons à chercher des contacts avec les écoles de sports de neige afin de promouvoir le transfert de savoir-faire et

de mettre en place des partenariats efficaces en matière de mouvement dans le domaine des sports d'hiver. La formation initiale et continue: [plusport.ch/formation/sports-de-neige](https://plusport.ch/formation/sports-de-neige).

## Du sport de masse au sport d'élite, en passant par la promotion de la relève

Le ski alpin se distingue en tant que discipline de prédilection. Ce qui commence souvent de manière hésitante dans un camp de ski PluSport se poursuit par la découverte de talents dans des groupes de soutien et se termine idéalement dans un cadre de ski. Les voies classiques comme celle-là sont rares, mais on en retrouve encore et toujours.

La persévérance dans la promotion des jeunes talents et des outils de détection de talents se révèle un succès, comme on a par exemple pu l'observer lors de la dernière saison paralympique d'hiver. Théo Gmür, notre golden boy des Jeux paralympiques 2018, a précisément suivi cette filière. Le jeune skieur valaisan a remporté trois médailles d'or aux Jeux paralympiques en Corée du Sud, devenant ainsi la grande vedette de ces Jeux. S'agit-il d'un coup de chance ou du résultat d'une promotion optimale? Qui sait? Une seule chose est certaine: pour pouvoir obtenir de tels succès, tout doit s'emboîter parfaitement, qu'il s'agisse du mouvement sportif olympique ou paralympique. La seule différence réside dans les histoires de vie respectives des athlètes.



**Les écoles de sports de neige étendent leur offre pour les fans du sport d'hiver avec handicap.**

## Programmes 2019: Inscrivez-vous rapidement!

Que ce soit le catalogue des camps sportifs ou le programme des cours de formations pour moniteurs, il faut réagir très vite.



**Nouveau camp de danse en 2019.**

### Camps sportifs

Chaque année l'Antenne romande s'efforce de proposer une offre de camps sportifs variée et est également attentive de proposer des nouveautés. Pour 2019 nous avons le plaisir de vous proposer un nouveau camp d'hiver un peu particulier puisqu'il ne passera pas à la montagne. Le thème du camp est «découverte de diverses danses et écoute corporelle» et aura lieu du 25 février au 2 mars à Vaumarcus (NE) sous la direction de Morgane Guillaume.

A noter également dans les nouveautés un camp proposé dans les trois langues «animaux-trekking dans le val Blenio» du 11 au 17 août. Les camps habituels sont reconduits avec des disciplines diverses comme par exemple l'escalade, la voile, l'équitation, le rafting, le ski et les camps multisports.

N'attendez pas, consultez le programme et inscrivez-vous! [plusport.ch/camps-sportifs](http://plusport.ch/camps-sportifs)

### Formations

Le programme des formations 2019 est maintenant disponible. A noter, 3 modules d'assistants pour lesquelles il faut s'inscrire très tôt et comme chaque année nos modules de moniteurs nationaux à Macolin. En ce qui concerne la formation continue, en plus des cours habituels, nous proposons pour la première fois une formation continue d'un jour sur le thème de la voile ainsi que, pour répondre à une demande toujours plus grande, un cours sur le thème du handicap psychique. Un cours supplémentaire multisport sera ajouté au programme à une date encore à définir. Consultez dès maintenant notre programme de formation sur [plusport.ch/formation](http://plusport.ch/formation).

### Formation: inscrivez-vous tôt!



**Trouvez tous les camps sportifs dans le catalogue ou en ligne.**



## «Ha pedalato per un buon motivo!»

In vacanza non ha voluto stare a poltrire, al contrario: Renato Meier, di Bubendorf, dal 5 maggio al 10 giugno si è preso una vacanza e ha pedalato con la sua bicicletta da Atene a Bubendorf, percorrendo 2500 chilometri e oltre 20 000 metri di altitudine. Meier ha raccolto 16 000 franchi, che ha donato a PluSport. Possiamo solo dirgli: WOW! GRAZIE!



## Rendiamo omaggio a Michael Brügger!

Uno tra i più grandi si ritira: Michael «Michi» Brügger, di Plaselb/Friburgo, ha reso noto il suo ritiro dallo sport di alto livello. A 36 anni, dopo oltre 20 stagioni sciistiche, il campione del mondo del 2000 pone fine alla sua carriera di grandi successi nello sci alpino. L'atleta, amputato alla parte inferiore della gamba, ha festeggiato numerosi successi, anche ai Giochi Paralimpici (secondo posto nel 1998 e nel 2010). Ha vinto diverse medaglie ai CM ed è arrivato terzo nella classifica generale di Coppa del mondo (2002/2003).

I nostri migliori auguri per il tuo futuro!

# 207

Dal 2015, più di 200 persone hanno frequentato in Ticino un corso di assistenza o di formazione continua. Continuate così!



## Arrampicata per tutti e giornata sci per principianti

**Inclusione handicap ticino (IAT) e PluSport in collaborazione con Evolution propongono il progetto Arrampicata per tutti. Una grande novità sarà rappresentata anche dalla giornata sci principianti di IAT.**

Lo scorso inverno, il gruppo GSIB aveva in programma un'uscita sulla neve che, per colpa del brutto tempo, si è trasformata in una giornata di arrampicata al Centro Evolution di Taverne. I ragazzi hanno scoperto una nuova disciplina divertente e affascinante. Durante l'estate, alcuni ragazzi hanno potuto provare una disciplina affine al bouldering, altra attività molto coinvolgente. Nel resto della Svizzera esistono già dei gruppi PluSport arrampicata per tutti che collaborano con alcuni centri di arrampicata con ottimo successo. È così che si sono create le basi per una nuova attività aperta a tutti, concretizzata a ottobre con una prima collaborazione tra Inclusione handicap ticino, PluSport e il centro di arrampicata Evolution di Taverne. Le prime tre lezioni di prova si sono svolte a ottobre e novembre 2018 – e dal 2019 si proseguirà con le attività. L'attività è aperta a bambini (dagli

8 anni), giovani e adulti in situazione di disabilità. I partecipanti sono accompagnati e seguiti da professionisti della disciplina aiutati da volontari. Un'avventura da non perdere!

In casa Inclusione handicap ticino si aggiunge una novità nelle attività invernali per principianti. La giornata si svolgerà sabato 26 gennaio 2019. È sufficiente avere una tuta impermeabile e una buona dose di curiosità per gli sport invernali per poter partecipare all'attività. Sci alpino oppure sci di fondo: due sport di scivolamento sulla neve che offrono spunti e possibilità motorie che, per alcuni, sono ancora inesplorati. Il ritmo dell'attività sarà su misura per ognuno.

Per maggiori informazioni su entrambe le nuove proposte è possibile contattare il servizio sport all'indirizzo [sport@inclusione-handicap-ticino.ch](mailto:sport@inclusione-handicap-ticino.ch) oppure al numero telefonico 091850 90 90.

**Attività di bouldering estate 2018.**



# FFG 2019 – una grande festa popolare

In Svizzera le feste nazionali sono ancora oggi molto popolari. Alla 76a Festa federale di ginnastica sono attesi ad Aarau 70 000 ginnasti, circa 8000 volontari e oltre 100 000 spettatori. Anche lo sport per disabili sarà presente.



**Atleti di PluSport durante la parata «ginnica».**

La gigantesca festa dello sport, che si terrà dal 13 al 23 giugno, si preannuncia sin da ora come uno dei grandi eventi nel calendario sportivo del 2019. Anche PluSport parteciperà e si occuperà dell'organizzazione delle gare dello sport per disabili insieme alla Federazione svizzera di ginnastica. Come nel 2013 a Bienne, si potranno scegliere competizioni per singoli sportivi e per gruppi. Le discipline provengono in gran parte dall'atletica leggera, ad esempio specialità di corsa su pista in tartan, lancio con giavelotto e martello, o salto in alto e in lungo. La gara Fit+Fun completa l'entusiasmante offerta sportiva con le sue forme di gioco, quali Intercross, unihockey a squadre, o palla a 8.

Le gare alle quali parteciperà PluSport si terranno venerdì 14 e venerdì 21 giugno. La Festa federale di ginnastica è un evento da non perdere anche per i visitatori. Il programma sportivo e quello collaterale invitano a stupirsi, tifare e lasciarsi

coinvolgere. La Festa federale di ginnastica è un'esperienza emozionante per partecipanti e visitatori.

## **Una festa di ginnastica è una festa popolare**

Lo sport è al centro, ma sono in programma festeggiamenti che conferiranno alla FFG un carattere altrettanto interessante:

### **Parata il 22 giugno dalle ore 10.30**

Parata «ginnica» della famiglia della ginnastica svizzera. Con molta musica, realtà di richiamo da tutte le parti della nazione, attrazioni, aspetti tradizionali e di tendenza. La sfilata si snoderà attraverso il centro storico e l'area della festa, all'insegna del motto «Aarau mette in moto la Svizzera».

### **Spettacolo alla cerimonia di chiusura**

Dopo dieci giorni di festa, il 23 giugno dalle ore 11.00 si terrà la cerimonia di chiusura. La 76a Festa federale di ginnastica si concluderà allo stadio Brügglfeld con un variopinto programma di spettacoli di gruppo, tornei della pallapugno e la partecipazione dei vincitori. PluSport preparerà uno spettacolo di danza con 50 ballerini (sportivi/monitori/assistenti), che si faranno conoscere con la loro grande esibizione durante la parte dedicata allo show.

Tutte le informazioni sulla Festa federale di ginnastica 2019 di Aarau sono disponibili in tedesco e francese sul sito web di PluSport all'indirizzo [plusport.ch/etf2019](http://plusport.ch/etf2019) o [plusport.ch/ffg2019](http://plusport.ch/ffg2019).



**Breitensport – Sport de masse – Sport di massa**

08.12.2018	11. Internationales Niklaus-Sitzballturnier – PluSport Behindertensport St.Gallen	Wittenbach SG
12.01.2019	Aargauer Schwimm-Meisterschaften – PluSport Behindertensport Aargau	Aarau AG
03.02.2019	Basketball-Turnier – Sport Handicap Fribourg	Villars-sur-Glâne FR
04.05.2019	Kant. Spiel- und Sporttag – PluSport Behindertensport Thurgau	Kreuzlingen TG

**Sportcamps, freie Plätze – Sportcamps, places libres – Sportcamps, posti liberi**

26.01.–02.02.2019	Polysport, Schneeschuhlaufen	147	Praden GR
27.01.–02.02.2019	Ski alpin, Skibob, Snowboard	125	Axalp BE
10.02.–16.02.2019	Langlauf, Langlaufschlitten	104	Bever GR
17.02.–23.02.2019	Ski alpin, Monoskibob, Snowboard	146	Fiesch VS
17.03.–23.03.2019	Curling, Schlittschuhlaufen, Schneeschuhlaufen	107	Kandersteg BE

**Ausbildung – Formation – Formazione**

08.03.–10.03.2019	Assistenzmodul	19aA-02	Siggenthal AG
16.03.–16.03.2019	PluSport-Mixx (esa)	19aW10	Siggenthal AG

**Spitzensport – Sport d'élite – Sport agonistico**

08.12.2018	PluSport Paraschwimm-Schweizermeisterschaft	Maggingen BE
13.12.–16.12.2018	World Para Alpine Skiing European Cup	St.Moritz GR
12.01.–13.01.2019	Schweizermeisterschaft Ski Alpin	Klosters GR
07.02.–10.02.2019	Weltcup Ski Alpin	Veysonnaz VS

**Wichtige Termine und Anlässe 2018 – 2019**

Datum	Anlass	Ort
07.12.2018	Circus Conelli	Zürich ZH
19.01.2019	Entwicklungskonferenz	Ittigen BE
18.05.2019	Delegiertenversammlung	Amriswil TG
13.06.–23.06.2019	Eidgenössisches Turnfest	Aarau AG
07.07.2019	PluSport-Tag	Maggingen BE



facebook.com/  
PluSportBehindertensportSchweiz



# VON SPITZENSSPORT BIS TRAININGSORT

**Swisslos fördert jede Facette der Schweiz:**

Mit unserem Gewinn von rund 360 Millionen  
Franken unterstützen wir Jahr für Jahr  
über 15'000 gemeinnützige Projekte  
aus Kultur, Sport, Umwelt und Sozialem.

Mehr auf [swisslos.ch/guterzweck](https://www.swisslos.ch/guterzweck)

**SWISSLOS**

für eine reichere Schweiz