

# punkt point punto

Integration durch Sport **Intégration par le sport** Integrazione grazie allo sport

Swiss Handicap Messe

→ Seiten / Pages 4 – 5

Tête-à-Tête mit / avec Björn Bruhin

→ Seiten / Pages 8 – 9

Aktivpunkt «Dualskibob»

→ Seiten / Pages 15 – 18



### Inhalt

- 3 Das Wort zum Sport – Le mot sport**  
Hello und los geht's! / *Bonjour, c'est parti!* / *Salve a tutti!*
- 4 Highlights**  
Swiss Handicap Messe zum gelungenen Zweiten  
*Salon Swiss Handicap, une deuxième édition couronnée de succès*
- 6 News**  
Football for all / Folsäure
- 7 Politik/Politique**  
Das Trennende verbinden / *Un fossé à combler*
- 8 Tête-à-Tête**  
Letzte Saison mit Björn Bruhin  
*Björn Bruhin – dernière saison*
- 10 PluSport Parallel Challenge 2015**
- 12 Aufgefallen in den Sportcamps**  
*Jeder Schritt zählt / Chaque pas compte*
- 14 Sportclubs**  
*«Ich lebe für den Schwimmsport»*
- 15 Aktivpunkt**  
Dualskibob: Action für zwei
- 19 Nachwuchsförderung / Promotion de la relève**  
Nachwuchsförderung: *gut gestartet*  
*Promotion de la relève: un bon départ*
- 20 News**  
IG Sport & Handicap / Integration Handicap / Dualski Bellwald
- 21 Sportcamps**  
Alles dreht sich um den Ball
- 22 Ausbildung/Formation**  
Kadertagung Ausbildung: Psychische Störungen und Sport  
*Congrès des cadres de la formation: troubles physiques et sport*  
Interdisziplinäres Modul «Sport und Handicap»  
*Module interdisciplinaire «Sport et Handicap»*
- 25 Antenne Romande**  
*Camp Multisport à Vercorin*
- 26 FTIA**  
Kids Day, Special Cup & Special ART 2014
- 27 Über die Grenzen – Au delà des frontières**
- 28 Special Olympics**  
European Summer Games – wertvolle Erfahrungen
- 29 Schweizerischer Gehörloser Sportverband**  
Russland und Bulgarien holen Gold
- 30 Service**  
Legate und Erbschaften
- 31 Agenda**  
Agenda / Schlusspunkt

### Impressum – Empreinte

Offizielles Publikationsorgan von PluSport Behindertensport Schweiz – Sport Handicap Suisse – Sport Andicap Svizzera / Geschäftsstelle: Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil, Tel. 044 908 45 00, Fax 044 908 45 01, E-Mail: mailbox@plusport.ch, plusport.ch / Druck: Cavelti AG, medien. digital und gedruckt, 9200 Gossau / Auflage: 13 700 Exemplare / Erscheinungsweise: 4 x pro Jahr / Abonnement: Fr. 22.– pro Jahr / Ausgabe Nr. 4, Dezember 2014 / Redaktionsschluss nächste Ausgabe: 10. Februar 2015 / Redaktionsleitung: Caroline Hassler (ch), Tel. 044 908 45 03, hassler@plusport.ch / Übersetzungen: Elodie Flachaire, Interlignes / Fotos: Marcel Habegger, Marcus Hartmann, Fabian Rottmeier, PluSport / Inserate: PluSport, Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil, Tel. 044 908 45 00 / ISSN 1662-1859  
Organe publique de PluSport Behindertensport Schweiz – Sport Handicap Suisse – Sport Andicap / Svizzera Bureau central: Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil, Tel. 044 908 45 00, Fax 044 908 45 01, E-mail: mailbox@plusport.ch, plusport.ch / Impression: Cavelti AG, medien. digital und gedruckt, 9200 Gossau / Tirage: 13 700 / Exemplare Mode de parution: 4 fois par an / Abonnement: Fr. 22.– par an / Edition no. 4, décembre 2014 / Délai rédactionnel prochaine édition: 10 février 2015 / Responsable de la rédaction: Caroline Hassler (ch), Tél. 044 908 45 03, hassler@plusport.ch / Traductions: Elodie Flachaire, Interlignes Photos: Marcel Habegger, Marcus Hartmann, Fabian Rottmeier, PluSport / Annonces: PluSport, Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil, Tél. 044 908 45 00 / ISSN 1662-1859

### Unsere Partnerorganisationen – Nos organisations partenaires



### Papier-Zertifizierung – Label de papier écologique



## Hello und los geht's!



Ich muss ganz ehrlich zugeben, dass ich Christof Baer in den letzten beiden Wintern, in denen ich neben meiner Tätigkeit als Sportlehrerin auch Guide im Swiss Paralympic Skiteam war, um seinen Job als Bereichsleiter Spitzensport bei PluSport beneidet habe, weil mir dieser als sehr interessant und spannend erschien. Immer habe ich die Augen offen gehalten, ob sich nicht auch mal für mich ein ähnliches Türlein öffnen könnte. Dass ausgerechnet die Stelle von Christof selbst frei wurde, erschien mir wie ein Wink des Schicksals.

So schnell ich die Chance erhalten habe, in die Fussstapfen Christofs zu treten, so rasant geht es nun auch in meinem Arbeitsalltag zu: AthletInnen, TrainerInnen und Verbände kennenlernen, Paralympische Sommerspiele planen, Selektionskonzepte schreiben – Zeit zum Verschnaufen bleibt kaum, und meine Arbeit ist genau so vielfältig und packend, wie ich es mir gewünscht habe.

Anstehende sportliche Highlights halten die Spannung hoch. So stehen im nächsten Jahr zahlreiche Welt- und Europameisterschaften auf dem Plan: Weltmeisterschaften Ski alpin im kanadischen Panorama, die Heim-WM der Velofahrer in Nottwil – bei welcher ich mich als Delegationsleiterin unter Beweis stellen darf – sowie die Leichtathletik-WM in Doha, Europameisterschaften der Pferdesportler in Aachen und die Weltmeisterschaft der Schwimmer in Glasgow. Zudem läuft gerade auch die arbeitsintensive Organisation des IPC Weltcups Ski alpin in St. Moritz, ein mit Vorfreude

erwartetes, weiteres internationales Highlight, das anfangs Februar 2015 stattfindet. Ich versuche, die hohen Hürden, die vor mir stehen, sportlich zu nehmen: mit Anlauf und Tempo, aber auch fokussiert und präzise.

Luana Bergamin, Leiterin Spitzensport

## Bonjour, c'est parti!

Lors des deux derniers hivers, pendant lesquels, en plus de mon activité en tant que professeur de sport, j'ai été guide dans l'équipe de ski Swiss Paralympic, j'avoue que j'ai envié Christof Baer pour son travail de responsable du département Sport d'élite chez PluSport, car ce poste me semblait aussi intéressant que passionnant. Je suis restée à l'affût au cas où une opportunité similaire se présenterait à moi. Lorsque c'est précisément la place de Christof qui s'est libérée, j'y ai vu un signe du destin.

Dès que j'ai eu la possibilité de suivre les traces de Christophe, le rythme de mon travail est devenu bien plus intense. Faire connaissance avec les athlètes, les entraîneurs et les fédérations, planifier les Jeux paralympiques d'été, rédiger les concepts de sélection. Toutes ces activités ne me laissent que peu de répit, et mon travail est aussi diversifié et intense que je le souhaitais.

Et la tension n'est pas près de retomber avec les grands événements sportifs qui nous attendent. Ainsi, 2015 sera le théâtre

de nombreux championnats d'Europe et du monde: les Championnats du monde de ski alpin à Panorama, au Canada, les Championnats du monde de cyclisme à domicile à Nottwil (pour lesquels je vais devoir faire mes preuves en tant que responsable de délégation), ainsi que les Championnats du monde d'athlétisme à Doha, les Championnats d'Europe d'équitation à Aix-la-Chapelle et les Championnats du monde de natation à Glasgow. Par ailleurs, nous axons actuellement nos efforts sur l'organisation complexe de la très attendue Coupe du monde IPC de ski alpin à St. Moritz, un autre événement international qui se déroulera au début du mois de février 2015.

J'essaie d'appréhender les obstacles qui se dressent devant moi d'une manière sportive: avec élan et rythme, mais également avec concentration et précision.

Luana Bergamin, Responsable sport d'élite

## Salve a tutti! Sono pronta per partire!

Lo ammetto: nelle ultime due stagioni invernali, durante le quali oltre alla mia attività di istruttrice sportiva sono stata anche guida per lo Swiss Paralympic Skiteam, ho invidiato Christof Baer per il suo lavoro come responsabile sport agonistici in PluSport, un incarico interessante e appassionante. Ho tenuto gli occhi aperti, nella speranza di vedere all'orizzonte un'opportunità simile anche per me. Il fatto che a liberarsi fosse proprio il posto di Christof mi è sembrato un segno del destino.

Ora devo conoscere atleti, allenatori e associazioni, ma anche organizzare i giochi paralimpici estivi ed elaborare i concetti di selezione. Impegnativo da lasciarti senza fiato, il mio lavoro si sta rivelando vario e appassionante, proprio come speravo.

C'è grande trepidazione per i prossimi grandi eventi sportivi in programma.

Il mio obiettivo è cercare di superare tutti gli ostacoli che incontrerò sulla mia strada applicando tutte le capacità tipicamente richieste dallo sport: slancio e rapidità di reazione, ma anche grande concentrazione e precisione.

Luana Bergamin, Responsabile sport agonistico



# Swiss Handicap Messe zum gelungenen Zweiten

→ Eine geballte Ladung an sportlicher Selbsterfahrung ermöglichte PluSport an der zweiten Messe für Menschen mit und ohne Behinderung.

Gut zuhören musste, wer blind schießen wollte. Im Segelsimulator blieben alle trocken, aber manchmal leicht geschüttelt. Steil hinauf ging es an der Kletterwand und liegend vorwärts mit dem Handbike. Die zahlreichen Besucherinnen und Besucher der Event- & Sporthalle by PluSport & SuvaCare fanden eine bunte Auswahl an ungewohnten Aktivitäten und überraschenden Möglichkeiten, die für Menschen mit Behinderung sportlich erfahrbar sind. Phil Hubbe sorgte mit seinen Cartoons für Schmunzeln, und der Mobilitätsparcours forderte Balanceakte. Angefeuert auf ihrem Spielfeld wurden nebst den Rollstuhl-Basketballern und -Rugbyspielern auch die Mannschaften bei den Matches von Football for all und dem E-Hockey Team Rolling Thunder. Fleissig frequentierten die Interessierten den Informationsstand von PluSport Behindertensport Schweiz, Procap thematisierte die Gesundheitsförderung und die Stiftung Denk an mich präsentierte ihr Projekt «Spielplätze für alle» mit attraktiven Spielgeräten für eine hindernisfreie Kinderwelt. Die Messe hinterliess einen aktiven, vielseitigen Eindruck.

Caroline Hassler  
Fotos: Ruben Hollinger, Katharina Braun

\*\*\*\*\*





## Salon Swiss Handicap, une deuxième édition couronnée de succès

→ **PluSport a permis un véritable concentré d'expériences personnelles dans le domaine du sport lors du second salon dédié aux personnes avec et sans handicap.**



Ceux qui se sont essayés au tir à l'aveugle ont dû apprendre à tendre l'oreille. Le simulateur de voile a permis à tous de rester au sec, mais les a parfois légèrement secoués. Si le mur d'escalade en a fait grimper plus d'un, le handbike a permis à d'autres de rester sur le plancher des vaches. Les nombreux visiteurs de la salle des sports et des événements PluSport & SuvaCare ont pu profiter d'activités variées et inhabituelles, et constater qu'il existait de surprenantes possibilités sportives offertes aux personnes handicapées. Les dessins de Phil Hubbe ont fait sourire les visiteurs et le parcours de mobilité a ravi les équilibristes en herbe. À l'instar des joueurs de basket ou de rugby en fauteuil roulant, les équipes des matches Football for all et l'équipe d'e-hockey Rolling Thunder ont été acclamées sur leur terrain. De nombreuses personnes intéressées ont rendu visite au stand d'informations de PluSport Sport Handicap Suisse, Procap a abordé le thème de la promotion de la santé tandis que la fondation Denk an mich a présenté son projet «Des aires de jeux pour tous» avec des jeux pour une enfance sans obstacle. Le salon a laissé chez les visiteurs l'impression d'un événement des plus diversifiés.

Caroline Hassler

\*\*\*\*\*



## Football for all



### → Turnier für Sportler mit Körperbehinderung

Zum 4. Mal organisierten die Rehaklinik Bellikon und PluSport gemeinsam das Turnier vom 15. November, bei dem sechs Mannschaften mit rund 40 Spielern teilnahmen und vollen Einsatz zeigten. In packenden Zweikämpfen wurden 69 Tore erzielt. Höhepunkt bildete der Show-Match zwischen dem PluSport Team 2000 mit prominenten Kickern und dem Team der Rehaklinik. Als Turniersieger feierte sich Traktor azb 1915; sie schlugen PluSport 4:1. Ein rundum gelungener Anlass!

Anita Fischer

## Folsäure und Gesundheit

### → Brot und Backwaren standen im Zentrum der Jahrestagung der «Stiftung Folsäure Offensive Schweiz».

An der Jahrestagung vom 25. September folgte nach aufschlussreichen Referaten von Fachleuten über die Bedeutung, Verbreitung und Verwendung des Vitamins Folsäure eine angeregte Podiumsdiskussion, moderiert von der Stiftungsratspräsidentin, Maria Walliser. Die Tagung endete mit der Erkenntnis, dass sich Brot und Backwaren ausgezeichnet dazu eignen, mit Folsäure angereichert zu werden und damit eine genügende Aufnahme durch Nahrung zu gewährleisten. Namhafte Betriebe aus der Bäckerei-Branche wollen sich dem Thema stärker widmen, denn Folsäure kann nicht vom Körper selbst gebildet werden.

Eine ausreichende Versorgung mit dem Vitamin kann nicht nur Fehlbildungen wie Spina Bifida (offener Rücken) beim Ungeborenen in der Frühschwangerschaft verhindern, sondern auch wirksam sein gegen Allergien, Depressionen, Demenz, Herz-Kreislaufbeschwerden, Hyperaktivität etc.

Stiftung Folsäure Offensive Schweiz ist seit einigen Jahren Partner von PluSport und unterstützt im Bereich Nachwuchsförderung.

Caroline Hassler

# STIFTUNG FOLSÄURE OFFENSIVE SCHWEIZ

## Informieren – Sensibilisieren – Agieren

Seit bald 15 Jahren engagiert sich die Stiftung Folsäure Offensive Schweiz, indem sie die Bevölkerung über die Wichtigkeit des Lebensvitamins Folsäure aufklärt. Für junge Frauen mit Kinderwunsch ist die zusätzliche Einnahme von Folsäure besonders wichtig. Aber auch Männer und ältere Menschen können durch eine mit Folsäure angereicherte Ernährung viel zu Gesundheit und Wohlbefinden beitragen. So spielt die Folsäure als Lebensvitamin für uns alle eine wichtige Rolle.

Die Stiftung Folsäure Offensive Schweiz mit Stiftungsratspräsidentin Maria Walliser und der MIGROS als Hauptpartnerin informiert, sensibilisiert und agiert. Auch dank der langjährigen Partnerschaft mit PluSport.

**Alle Informationen zum Thema «Lebensvitamin Folsäure» und zu den Aktivitäten der Stiftung finden Sie unter: [www.folsaeure.ch](http://www.folsaeure.ch)**





## Das Trennende verbinden

→ Die Schweiz hat in diesem Frühjahr die UNO-Behindertenrechtskonvention unterzeichnet. Angestrebt wird eine inklusive Gesellschaft. Mit der Umsetzung sind auch die Sportverbände nun herausgefordert.

Es dauerte lange, bis sich die politische Schweiz dazu durchringen konnte, am 15. April dieses Jahres als 144. Staat die UNO-Behindertenrechtskonvention zu unterzeichnen. Lange waren zuvor in der politischen Debatte die möglichen Problemfelder mehr als die Chancen im Vordergrund gestanden. Was ist der Zweck dieser Konvention, die in die umfassenden Menschenrechte eingebettet ist? Sie strebt eine inklusive Gesellschaft an, in der die selbstbestimmte und aktive Teilhabe der Menschen mit einer Behinderung zur Selbstverständlichkeit wird. Konkret geht es um den Abbau von Barrieren in den Köpfen der Menschen und so auch in den Strukturen der Gesellschaft.

In der Schweiz hat das Behindertengleichstellungsgesetz just 2014 seine zehnjährige Gültigkeit. Zieht man eine erste Bilanz, so kann man feststellen, dass das BehiG die Rahmenbedingungen für die Beseitigung von Benachteiligungen zumindest in Teilschritten verbessert hat. Noch ist man allerdings bei weitem nicht dort, wo man hinkommen möchte. Es braucht viele zusätzliche Massnahmen und grundsätzliche Entscheidungen.

Jetzt gilt es, die UNO-Behindertenkonvention umzusetzen. Die entsprechenden Konzepte fehlen hier noch in unserem Land. Auch die Sportverbände – und damit auch PluSport Schweiz – werden sich Gedanken machen müssen, wie sie dieses Thema angehen werden. Die Hauptherausforderung wird darin bestehen, auch im Sport das Trennende in den bestehenden zwei Welten zu verbinden. Es wird und muss sich nicht alles sofort ändern. Doch es wird sich etwas ändern, davon bin ich fest überzeugt.

Christian Lohr, Ehrenpräsident  
PluSport Behindertensport Schweiz/  
Nationalrat CVP



Christian Lohr (vorne li.) und Pierre Margot-Cattin anlässlich der Übergabe der Beitrittsurkunde in New York im April (Foto: Kurt Reichenbach/Schweizer Illustrierte)

## Un fossé à combler

→ Au printemps, la Suisse a signé la Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées. Elle vise à instaurer une société inclusive et les associations sportives devront elles aussi la mettre en œuvre.

Le 15 avril 2014, la Suisse a été la 144<sup>e</sup> nation à signer la Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées. Auparavant, le débat politique portait davantage sur les problèmes que sur les chances que représente cet accord. La Convention, intégrée aux droits de l'homme, aspire à une société inclusive, où la participation libre et active des personnes handicapées serait une évidence. Concrètement, il s'agit de supprimer les obstacles dans les mentalités aussi bien que dans les structures.

En Suisse, la loi sur l'égalité pour les handicapés (LHand) est entrée en vigueur il y a dix ans. On peut tirer un premier bilan

en constatant que la LHand a amélioré, au moins partiellement, les conditions-cadres pour l'élimination des inégalités. Néanmoins, nous restons très loin du but. Pour l'atteindre, de nombreuses mesures supplémentaires et des décisions de fond sont nécessaires.

Il faut désormais appliquer la Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées. Les concepts nécessaires manquent encore dans notre pays. Les associations sportives, à l'instar de PluSport Suisse, devront elles aussi réfléchir à la manière d'aborder ces thèmes. Le principal défi à relever sera de combler, dans le monde du sport également, le fossé qui sépare les personnes handicapées des personnes valides. Tout ne changera pas du jour au lendemain. Mais certaines choses changeront, j'en suis fermement convaincu.

Christian Lohr, président d'honneur  
de PluSport Sport Handicap Suisse/  
Conseil national CVP

# Letzte Saison mit Björn Bruhin

→ Björn Bruhin nimmt diesen Winter seine fünfte Saison als Cheftrainer des Swiss Paralympic Ski Teams in Angriff. Danach tritt der 29-Jährige zurück. Ein guter Zeitpunkt für ein Gespräch.

**Björn, du stehst vor deiner letzten Saison als Cheftrainer, mit welchen Gefühlen gehst du diese an?** Sicher mit positiven. Das Team hat sich nach den Paralympischen Spielen verändert. Es sind nur noch vier Athleten dabei, das gibt uns die Möglichkeit, noch individueller zu arbeiten. Ich hoffe natürlich, dass Michael Brügger und Thomas Pfyl, die in Sotschi beide nicht überzeugen konnten, an der WM wieder auf dem Podest stehen werden.

**Dein Team erreichte in Sotschi nicht die gewünschten drei Medaillen, ist das auch ein Grund, weshalb du abtrittst?** Nein, das hat andere Gründe. Da die Position als Cheftrainer des Swiss Paralympic Skiteams sehr zeitintensiv ist, lässt sich dies auf Dauer nicht mehr mit meiner Anstellung als Bewegungswissenschaftler an der Rehaklinik Bellikon vereinbaren.

**Du warst selbst Skirennfahrer, hattest aber nichts mit dem Behindertensport zu tun, wie war das am Anfang für dich?** Anfangs konnte ich mir tatsächlich wenig darunter vorstellen. Ich war aber sehr positiv von den Athleten, den Leistungen und der Professionalität im Behindertensport überrascht. Es war auch eine Horizonterweiterung.

**Wo steht der paralympische Skirennsport heute?** Es ist immer noch ein sehr interessantes Arbeitsfeld. Der paralympische Sport wird wie auch der Nichtbehindertensport zunehmend professioneller. Vor allem an den Paralympischen Spielen in Sotschi hat sich diese rasante Entwicklung gezeigt. Diese Professionalisierung wird in den nächsten Jahren anhalten.

**Welche Hürden müssen in Zukunft gemeistert werden?** Es braucht heute einen professionellen Trainer, leider reicht das Pensum aber nicht für eine 100-Prozent-



Björn Bruhin beobachtet auf erhöhtem Posten seine Ski-Asse beim Training. Swiss Olympic wählte den Cheftrainer des Swiss Paralympic Ski Teams im November mit dem «Swiss Olympic Coach Award» zum Trainer des Jahres.

Anstellung aus. Somit muss das Amt mit einer anderen Tätigkeit vereinbar sein, was nicht einfach ist. Ein ähnliches Problem haben die Athleten, auch bei ihnen steht die Frage im Raum, ob sie voll auf die Karte Sport setzen wollen.

**Was war in diesen Jahren dein persönliches Highlight?** Da gab es natürlich viele. Die erste WM in Sestriere war sicher speziell, ganz einfach weil es die erste war. Alle Grossereignisse, auch der Weg nach Sotschi, während dem wir von den Erfahrungen von Didier Cuche und Karl Frehsner profitieren konnten, war sehr lehrreich. Nicht zuletzt hat sich auch der Betreuerstab positiv entwickelt und sehr gut funktioniert.

**Wird man dich wieder einmal als Trainer auf dem Schnee sehen?** Ich suche dies sicher nicht aktiv, aber ich sage auch nicht, dass es nie mehr der Fall sein wird.

**Im März finden «deine» letzten Weltmeisterschaften statt, was wünschst du dir zum Abschluss?** Natürlich wäre es schön, mit einer erfolgreichen WM abzuschliessen. Der Ort und die Piste liegen einigen Schweizern ganz gut, daher werde ich sicher positiv gestimmt nach Kanada reisen.

Marcel Habegger



# Björn Bruhin – dernière saison

→ Cet hiver, Björn Bruhin entamera sa cinquième saison en tant qu'entraîneur principal de l'équipe de ski paralympique suisse. Agé de 29 ans il raccrochera ensuite ses habits d'entraîneur. C'est donc le moment idéal pour en parler.

**Björn, tu es sur le point de commencer ta dernière saison en tant qu'entraîneur principal. Comment abordes-tu cette période?** De manière très positive, c'est certain. Après les Jeux paralympiques, l'équipe a changé. Elle ne compte plus que quatre athlètes, ce qui nous permet de travailler de manière encore plus individuelle. Évidemment, j'espère que Michael Brügger et Thomas Pfyl, qui n'ont pas pu convaincre à Sotchi, monteront de nouveau sur le podium lors des Championnats du monde.

**Ton équipe n'a pas atteint l'objectif fixé, qui était de décrocher trois médailles. Est-ce l'une des raisons de ton départ?** Non, ce n'est pas lié à cela. Tu sais, nous sommes énormément sur les pistes et mon activité d'entraîneur n'est plus compatible avec mon travail de spécialiste des sciences du mouvement auprès de la Clinique de réadaptation à Bellikon.

**Tu étais toi-même skieur, mais ne connaissais pas l'univers du sport-handicap. Comment cela s'est-il passé pour toi, au début?** Même si je n'avais pas vraiment d'idée sur la question, j'ai été très agréablement surpris des performances des athlètes et du professionnalisme qui règnent dans le monde du sport-handicap.

**Où en est le ski paralympique aujourd'hui?** C'est un domaine de travail qui reste très intéressant. Au regard de Sotchi, le cirque de la Coupe du monde s'est professionnalisé. En effet, et à l'instar du sport traditionnel, le sport paralympique se professionnalise de plus en plus. Cette tendance, particulièrement marquée lors des Jeux paralympiques de Sotchi, se poursuivra au cours des prochaines années.

**Quels sont les obstacles à surmonter à l'avenir?** L'équipe a besoin d'un entraîneur

professionnel. Malheureusement, la tâche ne suffit pas pour en faire un emploi à plein temps. Par conséquent, le poste doit être compatible avec une autre activité, ce qui n'est pas chose simple. C'est un problème que rencontrent également les athlètes, pour lesquels la question qui se pose est de savoir s'ils sont prêts à jouer à 100 % la carte du sport.

**Quel a été pour toi le temps fort de cette année?** Il y en a eu beaucoup, évidemment. Les premiers Championnats du monde à Sestrières ont eu une saveur très particulière, tout simplement parce qu'il s'agissait des premiers. Tous les grands événements que nous avons vécus ainsi que notre préparation aux Jeux de Sotchi, pendant laquelle nous avons pu profiter de l'expérience de Didier Cuche et Karl Frehsner, ont été formidablement instructifs. Dernier point mais non des moindres: le développement positif et l'excellent fonctionnement de l'équipe d'encadrement.

**A-t-on une chance de te revoir sur les pistes en tant qu'entraîneur?** Ce n'est pas quelque chose que je recherche activement, mais je ne dis pas non plus que cela n'arrivera jamais.

**«Tes» derniers Championnats du monde se dérouleront en mars prochain. Que souhaites-tu pour cette dernière saison?** Bien entendu, ce serait formidable de partir après des Championnats couronnés de succès. Certains Suisses connaissent très bien le lieu et la piste. Je me rends donc au Canada plein d'optimisme.



Au bord de la piste de Salastrains, à St. Moritz, Didier Cuche et Björn Bruhin ont porté un regard professionnel sur la course et les athlètes, dans le cadre de la Coupe du monde 2014.

Marcel Habegger

## PluSport Parallel Challenge 2015

→ Bereits zum zweiten Mal findet am 1. Februar 2015 in St. Moritz ein Parallelsalom besonderer Art statt: SkisportlerInnen (auch Sie!) können sich direkt mit den besten BehindertensportlerInnen Ski alpin der Welt messen. Doch wie funktioniert das im Detail, und was unterscheidet die PluSport Challenge von einem normalen Parallelsalom?

Die einzelnen Läufe der PluSport Parallel Challenge werden von zwei WettkämpferInnen gleichzeitig auf unmittelbar nebeneinander liegenden Strecken durchgeführt, deren Kurssetzung und Streckenprofil sich maximal ähnlich entsprechen. Der Höhenunterschied zwischen Start und Ziel beträgt dabei 80 bis 100 Meter, was einer Laufzeit von ca. 20 bis 25 Sekunden entspricht, in denen die ca. 20 Tore durchfahren werden.

Ein besonderes Merkmal der PluSport Challenge ist das spezielle Starttor, das sich vom klassischen Starttor anderer Parallelwettkämpfe unterscheidet: Wir verwenden zwei Tore, die sich simultan als auch zeitlich verzögert öffnen lassen. Dabei sind beide Tore mit der Zeitmessanlage gekoppelt.

Nach einem kurzen Ausscheidungsrennen auf den Strecken der Parallel Challenge, in denen noch gegen die Uhr gefahren wird, werden 16 Paarungen aus den besten 32 klassierten SkifahrerInnen des Ausscheidungslaufes gebildet. Danach geht es in den Paarungen gegeneinander, wobei je Duell zwei Läufe gefahren werden: Nach dem ersten Lauf werden die Kursstrecken getauscht und danach die Ergebnisse der beiden Läufe addiert – so wird sichergestellt, dass es maximal fair zur Sache geht und niemand einen eventuellen Vorteil durch die Fahrt auf einer der beiden Strecken hat. Die jeweils schnelleren WettkämpferInnen der Paarungen kommt eine Runde weiter,



Am IPC Alpine Skiing World Cup St. Moritz liefern sich 120 internationale AthletInnen waghalsige Rennen. Beim Parallelsalom von PluSport können sich Amateure mit den Cracks des Behindertensports messen.

bis schliesslich nur noch eine Paarung für die Austragung des Finals übrig bleibt.

Wie ist es nun aber möglich, dass bei der PluSport Parallel Challenge unversehrte Teilnehmende gegen BehindertensportlerInnen starten können und es trotzdem ein sportlich faires Duell ist? Dies wird durch die Verwendung von individuellen Faktoren je SportlerIn, mit denen die reale Zeit multipliziert wird, gewährleistet. Die teilneh-

menden BehindertensportlerInnen starten dabei gemäss den Faktoren, die sie auch bei den internationalen IPC-Rennen wie dem Weltcup in St. Moritz haben, und bekommen dadurch eine kleine Zeitgutschrift. Die unterschiedlichen Faktoren werden beim Start (verzögertes Öffnen des Starttores) berücksichtigt und so gewinnt das Duell, wer die Ziellinie zuerst überquert.

Luana Bergamin

\*\*\*\*\*

### IPC Alpine Skiing World Cup St. Moritz und PluSport Parallel Challenge

Besuchen Sie den Weltcupzirkus in St. Moritz vom 2. bis 5. Februar 2015. 120 AthletInnen aus aller Welt messen sich auf der originalen FIS-Weltcupstrecke Corviglia. Am 1. Februar 2015 haben Sie die einmalige Gelegenheit, gegen Topathletinnen und -athleten mit Behinderung anzutreten. Erleben Sie eine Welt ohne Grenzen. Horizonterweiterung garantiert! Weitere Infos unter [plusport.ch/spitzensport/worldcup.html](http://plusport.ch/spitzensport/worldcup.html).





## PluSport Parallel Challenge 2015

→ Le 1<sup>er</sup> février 2015, la ville de St. Moritz accueillera pour la seconde fois un évènement de slalom parallèle avec skieurs sans et avec handicap et les meilleurs skieurs alpins handicapés du monde. Mais comment cette épreuve fonctionne-t-elle exactement, et quelle est la différence entre le PluSport Challenge et un slalom parallèle traditionnel?

Chaque course du PluSport Parallel Challenge est effectuée simultanément par deux concurrents sur des pistes situées côte à côte, dont le parcours et le tracé sont très similaires. Le dénivelé entre le départ et l'arrivée est compris entre 80 et 100 mètres, ce qui correspond à un temps de course de 20 à 25 secondes pendant lesquelles il faudra franchir une vingtaine de portes.

L'une des caractéristiques spécifiques du PluSport Challenge est le portillon de départ spécial, différent des autres portillons de compétitions de slalom parallèle: nous utilisons deux portillons qui peuvent s'ouvrir simultanément ou bien en décalé. Les deux portillons sont reliés au chronomètre.

Après une brève course de sélection sur la piste du Parallel Challenge, au cours de

laquelle les participants courent un contre-la-montre, 16 couples de skieurs issus des 32 meilleurs skieurs classés seront formés à la suite de la course éliminatoire. Ensuite, les couples s'affronteront en duel, avec deux courses à chaque fois: à l'issue de la première course, les parcours seront échangés et les résultats des deux courses seront additionnés. Cette méthode permet de s'assurer que personne n'est avantagé sur l'un des deux parcours. Le concurrent le plus rapide de chaque couple accédera au tour suivant, jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un couple pour disputer la finale.

Mais comment être sûr que les participants handicapés du PluSport Parallel Challenge puissent disputer un duel équitable sur le plan sportif? L'équité de la course est garantie grâce à l'utilisation de facteurs pour



Björn Bruhin explique à l'animatrice Linda Gwerder les calculs et les résultats du slalom parallèle 2014.



Les deux skieurs à l'arrivée après leur course sur les deux pistes situées côte à côte.

chaque sportif, que l'on multiplie par les temps réalisés pendant les courses. Les participants handicapés commencent avec les facteurs dont ils disposent déjà à l'issue des courses internationales IPC et de la Coupe du monde à St. Moritz, et obtiennent ainsi une petite compensation en temps. Différents facteurs sont pris en compte au départ (ouverture décalée du portillon de départ). Ainsi, le vainqueur du duel est toujours la première personne à franchir la ligne d'arrivée.

Luana Bergamin

\*\*\*\*\*

### Coupe du monde IPC de ski alpin et PluSport Parallel Challenge à St. Moritz

Venez admirer le grand évènement qu'est celui de la Coupe du monde à St. Moritz du 2 au 5 février 2015. Le 1<sup>er</sup> février 2015, vous aurez l'occasion unique de vous mesurer à des athlètes handicapés de très haut niveau. Faites l'expérience d'un monde sans limites. Découvertes de nouveaux horizons garanties! Retrouvez davantage d'informations sur [plusport.ch/fr/sport-delite/worldcup.html](http://plusport.ch/fr/sport-delite/worldcup.html) ou ci-dessous:



# Jeder Schritt zählt

## → Nicole und Lucia beweisen, was für Menschen mit einer Behinderung beim Klettern möglich ist.

Zahlen sind manchmal relativ. Nicole hat schon fast 1500 Höhenmeter hinter sich. Doch es sind die letzten noch verbleibenden 15 Meter, die ihr ein wenig Angst machen. Es gibt nun keine Seilbahn mehr, die ihr die Arbeit abnimmt.



Nicole strahlt nach den ersten erklimmen Metern am Fels.

Nicole blickt den Fels hoch. Schafft sie es bis ans Ende des Kletterpfades, den die vier Leitenden der Klettergruppe des PluSport-Camps mit Sicherungsseilen bereits vorbereitet haben?

Der Helm ist auf, das «Klettergstützli» angezogen, Leiterin Manon sichert, Leiter Lukas wird Nicole beim Klettern begleiten. Die Neigung der Kletterwand ist nicht senkrecht, doch genug steil, dass man sie nicht ohne Handgriffe meistern könnte.

Nicole schafft die ersten Meter ohne Probleme, freut sich und ruft einer weiteren Helferin, die zusammen mit den sechs anderen Teilnehmenden der Klettergruppe unten sitzt, laut zu: «Vreni, lueg! Lueg Vreni!». Sekunden später ist alles anders. Nicoles Beine beginnen zu zittern, ihre Lippen ebenso, Tränen schiessen ihr ins Gesicht. Sie hat Angst. «Lukas, ich rutsche, was soll ich tun?!» Es sind Momente, in denen klar wird, wie viel Überwindung es Nicole kostet, sich hier hinauf zu wagen. Lukas zeigt der 21-Jährigen ruhig, wohin sie ihren Fuss bewegen kann, um Halt zu gewinnen. Es klappt. Mehr als die Hälfte der Kletterwand möchte Nicole dann nicht wagen. Doch der schwierige Teil steht erst noch bevor: der Abstieg. Ein erster Blick nach unten, und schon ist es vorbei mit der Glückseligkeit der Aufstiegseuphorie. Der erfahrene Kletterer Lukas weiss, dass dies allen Anfängern so ergeht. «Beim Abstieg muss man loslassen, was unnatürlich ist, denn eigentlich will man sich festhalten», sagt er. Es braucht ein paar Anläufe, bis Nicole das Vertrauen gewinnt, dass sie per Seil gesichert wird und ohne Hilfe ihrer Arme absteigen kann. Unten angekommen, ist Nicole

ganz aufgeregt und stolz. Sie vergewissert sich bei fast allen, dass man ihr zugeschaut hat und fragt, ob sie es gut gemacht habe. Auf der Stirn perlt der Schweiß, auf den Wangen glänzen noch die Angststränen. «Lukas, du bist der beste Kletterer», sagt sie.

Nun ist Lucia an der Reihe. Sie ist das pure Gegenteil von Nicole. Ruhig hat sie Nicole von unten zugeschaut, manchmal sass sie auch einfach nur mit sich und der Welt zufrieden da. Beim Klettern geht sie ganz konzentriert vor, immer wieder der prüfende Blick nach oben – man merkt, dass Lucia schon als Zehnjährige mit ihren Brüdern geklettert ist. Den nächsten Schritt oder Griff will sie sich immer von Lukas erklären lassen. Jeder Tritt gelingt, und nur wenige Minuten später steht sie schon wieder unten, nachdem auch sie mit etwas psychologischem Geschick und Zureden des Leiters den Abstieg gemeistert hat. Sie berichtet mit einem Strahlen von ihrer Tour und lacht, als man sie mit Spiderman vergleicht, weil sie so schnell oben angelangt war. Zufrieden setzt sich die 25-Jährige hin und schaut nun wieder den anderen zu.

Nicole und Lucia sind zwei von 25 Erwachsenen, die zusammen mit den Leitenden eine PluSport-Berglagerwoche im Diemtigtal verbringen. Beim Klettern, Wandern oder Reiten geht es darum, sich zu trauen, Ängste zu überwinden und dadurch das Selbstvertrauen zu stärken. Lukas, der Leiter der Klettergruppe, sagt: «Oft wird Menschen mit einer Behinderung viel zu wenig zugetraut. Meistens will man ihnen zu sehr helfen.»

Nicole möchte noch einmal klettern, nachdem sie zuvor gesagt hat, dass sie für heute genug habe. Sie möchte es ans Ende der Kletterwand schaffen, die ganzen 15 Höhenmeter. Das Wechselbad der Gefühle wiederholt sich. Aber Nicole schafft es. Als sie oben ist, jubelt sie laut. Durch die Krümmung der Kletterwand ist von unten nur noch ein Teil von Nicoles Helm zu sehen. Und ihre Arme, wie sie in die Höhe schnellen.

Fabian Rottmeier



Ein paar Anproben braucht es, bis Lucia einen passenden Helm hat.



# Chaque pas compte

→ **Nicole et Lucia apportent la preuve que des personnes handicapées peuvent pratiquer l'escalade.**



Selon les participants au camp, Lucia est aussi douée que Spiderman.

Les chiffres sont parfois relatifs. Nicole a pratiquement déjà franchi un dénivelé de 1500 mètres. Toutefois, ce sont les derniers 15 mètres qui lui font un peu peur. En effet, elle ne pourra plus compter sur le téléphérique.

Nicole observe le sommet du rocher. Parviendra-t-elle à atteindre l'extrémité de la voie, sécurisée par des cordes fixes par les quatre moniteurs du camp pluSport? Elle a mis son casque et son harnais et la responsable Manon lui assure que le responsable Lukas l'accompagnera dans son ascension. La paroi n'est pas à la verticale, mais suffisamment abrupte pour ne pouvoir être maîtrisée sans se servir des mains. Nicole accomplit les premiers mètres sans problèmes; elle se réjouit. Elle connaît toutefois un renversement de situation quelques secondes plus tard. Ses jambes se mettent à trembler de même que ses lèvres, et son visage se couvre de larmes. Elle a peur. «Lukas, je glisse, que dois-je faire?!». Dans ces moments-là, tout ce que doit surmonter Nicole pour entreprendre une telle ascension devient extrêmement clair. Lukas reste calme et lui montre où elle doit placer son pied pour assurer un bon équilibre. Cela marche. Toutefois Nicole ne souhaite pas gravir plus de la moitié de la paroi. Cependant la partie difficile l'attend encore: la descente. Un regard vers le bas et le sentiment euphorique ressenti à la montée s'évanouit. Lukas, qui est un grimpeur expérimenté, sait que tous les débutants font la même expérience. «En descente, il faut lâcher prise, ce qui n'est pas naturel, car en fait, on veut se retenir», explique-t-il. Après plusieurs tentatives, Nicole prend confiance par le fait d'être assurée par la corde et de pouvoir descendre sans l'aide de ses bras. Arrivée en bas, elle est tout excitée et fière. Elle s'assure auprès de pratiquement tous les participants qu'ils l'ont bien regardée et demande si elle a fait du bon travail. Son front est ouvert de perles de sueur et sur ses

joues brillent encore les larmes provoquées par la peur. «Lukas, tu es le meilleur grimpeur», s'exclame-t-elle.

A présent, c'est le tour de Lucia. Elle est tout le contraire de Nicole. Elle l'a observée d'en bas et restait par moment tout simplement assise, satisfaite d'elle et de la vie. Durant l'ascension, elle est très concentrée et scrute fréquemment la paroi au-dessus d'elle; il est indéniable que Lucia a déjà pratiqué l'escalade avec ses frères lorsqu'elle avait dix ans. Elle se fait systématiquement expliquer le prochain pas ou la prise suivante par Lukas. Chaque pas réussit et, quelques minutes plus tard, elle est de nouveau au pied du rocher après une maîtrise de la descente encadrée par des conseils et encouragements avisés. Rayonnante, elle raconte son expérience et rit lorsqu'on la compare à Spiderman du fait de la rapidité avec laquelle elle a atteint le sommet. Satisfaite, la jeune fille de 25 ans se rassoit et observe à présent de nouveau ses camarades. Nicole et Lucia sont deux des 25 participants adultes qui passent ensemble une semaine de le camp de montagne PluSport dans la vallée de Diemtig. Chaque jour, trois groupes quittent la résidence de vacances Alpenrose: escalade, randonnée pédestre ou sortie équestre? Ces trois activités ont un point commun: il s'agit d'oser, de surmonter ses peurs et de renforcer ainsi la confiance en soi. Lukas, le responsable du groupe, explique: «On sous-estime souvent ce que peuvent faire les personnes qui ont un handicap. La plupart du temps, on veut trop les épauler.»

Nicole souhaite de nouveau grimper après avoir déclaré auparavant qu'elle en avait assez pour aujourd'hui. Elle veut parvenir jusqu'au sommet de la paroi d'escalade et maîtriser les 15 mètres de dénivelé. Nicole éprouve alors de nouveau des émotions très changeantes. Mais elle réussit. Une fois parvenue au sommet, elle jubile. Du bas, à cause d'un surplomb de la paroi, on aperçoit désormais plus qu'une partie du casque de Nicole et ses bras qui s'élancent vers le ciel.

Fabian Rottmeier



Se laisser tomber lors de la descente en rappel n'est pas chose facile pour les débutants.

## Talente entdecken und fördern: «Ich lebe für den Schwimmsport»

→ **Fränzi Schneider entdeckt immer wieder Kinder und Jugendliche, die sich gerne aktiv im Wasser bewegen. Sie selbst will in der Nachwuchsförderung einiges bewegen. Sei es, die Freude am Breitensport zu wecken, aber auch Schwimmerinnen und Schwimmern zu helfen, sich ambitionierte Ziele zu stecken und diese schrittweise zu verwirklichen.**

Der Geräuschpegel im Hallenbad Geiselweid in Winterthur ist hoch. Nicht aber auf den zweigeteilten 50-m-Bahnen, dort trainieren Schwimmerinnen und Schwimmer von PluSport. Während es auf der einen Seite eher gemächlich hin und her geht, gleiten sie – die Leistungsgruppe – auf der anderen fast lautlos durchs Wasser. Am Beckenrand sitzt Fränzi Schneider und schaut wortlos zu, wie sich die Körper im Element bewegen. 800 Meter werden zurückgelegt – um warm zu werden. Die 50-Jährige ist in «ihrem» Element, auch wenn sie selbst nicht direkt damit in Berührung kommt. Immer wieder lässt sie auf Zeit schwimmen, lobt, bemerkt aber fast nebenbei, dass die Betreffende schneller sein könnte. Zeit zum Verschnaufen bleibt kaum. Zwischen den Läufen wird am Beinschlag gearbeitet. Und wenn dem untrainierten Schreiben schon vom blossen Zusehen die Bauchmuskeln schmerzen, geht's wieder ab ins Wasser – immer wieder. Die Anweisungen der Trainerin sind knapp und bestimmt: «Ladies Konzentration, wir sind hier nicht zum «pläuderle», wir trainieren». Die Fördergruppe «bädelet» nicht, wer hier schwimmt hat Ambitionen, sportliche Ziele.

Die hat auch Fränzi Schneider. Bewegung, in vielschichtiger Sichtweise, hat ihr schon immer viel bedeutet. Sie hat als Kind und Jugendliche das Schwimmen als Leistungssport bis zu einem Turnunfall betrieben. Dieser und die als Folge nötige Teilamputation ihres rechten Beines im Jahr 2000 hat ihr Leben verändert. Rückhalt fand sie im Gründen einer Familie. Die Leidenschaft, ihr Engagement für den Sport teilen auch ihr Mann und ihre Kinder. Sie wollte wieder in einem «normalen» Umfeld, nicht in einer Gruppe mit Mentalbehinderten trainieren. Und etwas für den Nachwuchs tun. Seither engagiert sie sich mit ungebremstem Elan und enormem zeitlichen Aufwand für ihre Anliegen. Erteilt Schwimmunterricht – vor zwei Jahren gründete sie eine eigene Schwimmschule – trainiert, plant, hilft und stösst wo nötig «geschlossene Türen» auf. Wasser ist ein zentrales Element in ihrem Leben. Wenn sie nicht in Gedanken schwimmt, findet sie beim Glasperlen drehen oder bei der Ausbildung zur freischaffenden Goldschmiedin einen Ausgleich. Und in den Ferien will sie einfach nur «bädele». Das sei sozusagen ihre eigene Psychotherapie. Denn mit dem Lektionen erteilen ist es im Leistungssport nicht getan.

«Im Freibad oder anderswo halte ich immer ein Auge offen. Ich sehe Kinder, die sich im Wasser bewegen, gut bewegen und vielleicht mehr gefordert/gefördert werden wollen. Also «quetsche» ich sie einfach an. Ich wecke Freude am Breitensport oder entdecke gar ein Talent für den Spitzensport.» Kinder mit Handicap sind meistens in deren Augen nicht behindert, dies spüren sie erst, wenn sie in die Pubertät kommen und an eine Ausbildung denken müssen.



Fränzi Schneider, Präsidentin PluSport Kanton Thurgau und PluSport Nachwuchstrainerin Schwimmen, übt mit ihren Schwimm-Talenten den Beinschlag.

Da fallen sie meisten in ein Tief, weil sie eben nicht das lernen können, was sie gerne möchten. Die Zusammenarbeit mit den Eltern, auch im Mentalbereich, ist dann gefordert. Der Sport gibt ihnen Kraft, durchzuhalten. Ziele kann und soll man gemeinsam stecken. Doch die lassen sich manchmal nicht auf direktem Weg realisieren. Dies erfordert eine stetig angepasste Vorgehensweise und stellt die Geduld oft auf eine harte Probe. «Wichtig sind auch kleine Schritte, der Weg ist ja auch ein Ziel. Gute Resultate, ein Meistertitel sind zwar toll – ein Lachen, Freude oder eben, wenn ich helfen konnte aus einem Tief herauszufinden – das bedeutet mir alles.»

Martin Allemann

\*\*\*\*\*



# Dualskibob: Action für zwei

→ Auch Menschen mit Mehrfachbehinderung können sich aktiv im Schneesport betätigen. Dazu braucht es Spezialskigeräte, deren Führung von Eltern, Lehrpersonen oder anderen Interessierten erlernt werden kann.



Im Wärmeschlupfsack ist der Spass auch bei kalten Temperaturen garantiert.

## Das Wichtigste in Kürze

Der Dualskibob mit Führungsbügel und andere Spezialskigeräte werden durch eine Begleitperson geführt. Der Einsatz eignet sich für Personen, für die wegen ihren körperlichen und/oder kognitiven Einschränkungen ein stehendes Fahren oder ein selbstständiges sitzendes Fahren mit Führen von Stabilos nicht möglich ist.

Die gerätespezifischen Voraussetzungen beim Dualskibob ermöglichen den Passagieren durch aktives Mitwirken die Gerätefunktion und die Skitechnik zu beeinflussen oder sogar selber zu bestimmen.

Die Begleitperson ermöglicht das Fahren. Sie unterstützt, fördert und begleitet die verschiedenen Lernprozesse. Der gute Dialog und das gegenseitige Vertrauen schaffen die optimalen Lern- und Lehrvoraussetzungen.

## Kompetenzen

- + Fachkompetenz: Kenntnis der gerätespezifischen Voraussetzungen, sichere Führung des Gerätes in jedem Gelände.
- + Methodenkompetenz: Know-how und Berücksichtigung der behinderungsspezifischen Voraussetzungen, Anpassen des Unterrichts an individuelle Ausgangssituation.
- + Sozialkompetenz: Erkennen individueller Lernvoraussetzungen und Bedürfnisse des Gastes, Förderung optimaler Lern- und Lehrbedingungen durch einfühlsamen und adäquaten Dialog.
- + Selbstkompetenz: Verantwortungsvolles Handeln gegenüber dem Gast, Berücksichtigung individueller Belastungsgrenzen und allgemeiner Regeln, richtige Einschätzung des eigenen sowie des Könnens des Gastes.

**Beispiele aus dem Speziallehrmittel «Dualskibob», Ingold Verlag. Autor: Reini Linder. Informieren Sie sich über [PluSport Dualskibob-Kurse und Mietmöglichkeiten von Spezialskigeräten bei uns. Wir beraten Sie gerne.](#)**



## Schwungformen

Die Schwungformen fassen grundsätzlich die Formen, welche sich durch Fahren von Richtungsänderungen charakterisieren, zusammen. Beim Fahren mit dem Dualskibob werden die Richtungsänderungen gerätespezifisch in paralleler Skistellung ausgeführt.

Die Schwünge können mit dosiertem Kanteneinsatz (gerutscht, geringes Aufkanten) oder mit verstärktem Kanteneinsatz (gecarvt, starkes Aufkanten) gefahren werden. Die Schwungradien können entsprechend variiert werden. Das Gerät kann praktisch ohne Einschränkung, gute Fahr- resp. Führungstechnik der Begleitperson vorausgesetzt, in jedem Gelände eingesetzt werden.

Die Impulse für den Bewegungsablauf während eines Schwunges werden über das Skigerät ausgelöst. Die Begleitperson führt diese Bewegung, je nach Können und Einsatz des Fahrers, mehr oder weniger aktiv.

### Zu beachten:

Die Richtungsänderungen werden je nach körperlichen und kognitiven Voraussetzungen der Fahrer mehr oder weniger selbstständig durchgeführt.

### Ziel:

Autonomie der Fahrer (Passagiere) so weit wie möglich fördern, d.h. Hilfe nur dann, wenn unbedingt nötig



Dosierter Kanteneinsatz – gerutscht (geringer Aufkantwinkel).



Mehr Kanteneinsatz – gecarvt (hoher Aufkantwinkel).



Viel Unterstützung durch Begleitperson Aktives (direktes) Führen.



Wenig Unterstützung der Begleitperson Passives (indirektes) Führen.

## Schwungphasen

### Auslösephase

Abkanten durch Kippen (Aufgabe und überwinden des Schneewiderstandes) und Drehen in Richtung Falllinie. Das Entlasten passiert durch die Aufgabe des Schneewiderstandes (Lösen des Druckes = mechanisches Ausfedern).

### Steuerphase 1

Das Verstärken des Kippens/Drehens während der Schwungsteuerung erfolgt progressiv. Zusehendes Steuern zur Falllinie hin (Suchen des Schneewiderstandes) durch dosiertes Aufkanten und dosierten Einsatz der Kernbewegungen Drehen und Kippen.

Das Ausmass des Kippens schwingenwärts und das Ausmass des Drehens bestimmen den gefahrenen Radius.

### Steuerphase 2

Verstärktes Aufkanten: durch Kippen und Nutzen des Schneewiderstandes werden die Ski von der Falllinie weg in die gewünschte Fahrriichtung gesteuert.

### Zu beachten:

Die Begleitperson kann das Entlasten in der Auslösephase durch eine Streckbewegung zusätzlich unterstützen oder zumindest imitieren.

Die Tempokontrolle erfolgt durch konsequentes Ausfahren der Schwünge in der Steuerphase 2.



Auslösephase – Abkanten durch Kippen.



Steuerphase 1 – Zusehendes Steuern zur Falllinie.



Steuerphase 2 – Kippen und Nutzen des Schneewiderstandes.



Ausfahren Steuerphase 2 (Tempokontrolle).



## Schlepp- und Sessellift

### Schleplift (Bügel- und Tellerlifte)

Beim geführten Fahren mit dem Dualskibob ohne die Nutzung von Stabilos kann das Skigerät nicht selbstständig durch den Fahrer stabilisiert werden. Für die Bergfahrt an Schlepliften erfolgt die Stabilisation deshalb durch die an das Skigerät fixierte Begleitperson.

Die Schleppevorrichtung kann durch Begleitperson oder Fahrer selbst im Materialsack verstaut werden. Das Anbügeln wird vorzugsweise durch das Liftpersonal oder eine Drittperson ausgeführt. Das Abbügeln erfolgt durch den Fahrer oder die Begleitperson.



Anbügeln mit spezieller Schleppevorrichtung.

### Sessellift

Die Bergfahrt mit dem Sessellift ist bequem und bei richtiger Handhabung wohl die sicherste Transportform. Das Anheben des Sitzes vom Fahrgestell wird beim Dualskibob durch Gasdruckdämpfer unterstützt.

Beim Aufsteigen wird das Skigerät auf den Sitz gehoben, sofort bis zum Anschlag nach hinten gezogen und stabilisiert. Die Begleitpersonen setzen sich und schliessen den Bügel. Beim Absteigen wird der Dualskibob von hinten gestossen und stabilisiert.

### Zu beachten:

Das Bahnpersonal ist zu informieren. Der Ablauf der Techniken ist hier rudimentär beschrieben. Im Unterricht erfolgen genaue Instruktionen und Übungen.



Parallele Skistellung am Schleplift.



Begleitpersonen heben das Spezialskigerät auf den Sessel.



Die Begleiter positionieren den Dualskibob und schliessen den Sicherheitsbügel.



## Un bon départ

→ Nos premières actions ont un réel impact: nouvelles activités sportives, nouveaux groupes cibles, nouveaux horizons. La promotion de la relève de PluSport prend joliment racine.

### Saint-Gall à la verticale

L'évènement intégratif «Klettern für alle» (Escalade pour tous), organisé un samedi de la fin du mois d'août par PluSport Sport Handicap Suisse en collaboration avec le centre d'escalade de Saint-Gall, a vu défiler un millier de visiteurs enthousiastes. Une centaine de personnes handicapées a eu le plaisir d'affronter le mur d'escalade. En tant que spécialistes, les professionnels de l'escalade présents dans la salle, les guides de montagne d'alpinisme & handicap et l'équipe de moniteurs de PluSport Saint-Gall ont initié les visiteurs à la théorie et à la pratique de cette discipline, et ont permis de dissiper les éventuelles appréhensions. Remportant un franc succès, cette journée sportive dédiée à l'escalade a laissé chez les organisateurs un sentiment d'euphorie et l'envie d'initier une nouvelle offre de ce genre au sein de PluSport Sport Handicap Saint-Gall.

### Fête intégrative de Brunegg avec PluSport

La fondation Brunegg gère un établissement horticole ainsi qu'une institution pour les jeunes présentant une déficience intellectuelle. Pour la première fois, PluSport a contribué à la fête annuelle avec un parcours en fauteuil roulant, un exercice d'adresse sur des balanciers, la célèbre catapulte de têtes au choco, ainsi qu'un stand d'informations largement couronné de succès. PluSport Sport Handicap Zürisee a participé activement à cet évènement et a même permis d'attirer les foules avec l'une de ses activités: à la demande des amateurs de danse, le spectacle de danse a dû être joué une nouvelle fois avant la fin de la fête. La présence de PluSport et de ses clubs lors de tels évènements nous offre une nouvelle vitrine permettant de faire connaître nos activités sportives à un public plus large et de mettre en valeur de nouvelles activités.

Caroline Hassler



Après le parcours en fauteuil roulant, difficile de bien viser dans des conditions inhabituelles.

## Guter Start

→ Erste Aktionen zeigen Wirkung: neue Sportaktivitäten, neue Zielgruppen, neue Horizonte. Die Nachwuchsförderung von PluSport fasst Fuss.

### Senkrecht starten in St. Gallen

Dass Klettern voll im Trend ist, bewiesen 1000 begeisterte BesucherInnen des integrativen Events «Klettern für alle», den PluSport zusammen mit dem Kletterzentrum St.Gallen im Spätsommer durchführte. Rund 100 Menschen mit Behinderung wagten den steilen Aufstieg und gingen buchstäblich die Wände hoch, dies jedoch bei bester Laune. Mit den Kletterprofis der Halle, den Bergführern von alpinisme&handicap und dem Leiterteam von PluSport St.Gallen waren kompetente Fachleute vor Ort, welche die Interessierten in Technik und Praxis einführten und Hemmschwellen abbauten. Der rundum gelungene Kletter-Sporttag hinterliess bei den Veranstaltenden Euphorie und Schubkraft für die Initiative eines neuen Angebots bei PluSport Behindertensport St.Gallen.



Kletterbegeisterte in St. Gallen.

### Integratives Fest mit PluSport in Brunegg

Die Stiftung Brunegg führt eine soziale Institution für junge, schul-entlassene Menschen mit intellektuellen Beeinträchtigungen und betreibt eine Gärtnerei sowie ein Wohnheim. Am diesjährigen Brunegg-Fest ergänzte PluSport das Programm zum ersten Mal mit einem Rollstuhlparcours, einer Geschicklichkeitsübung über Balancierstangen, der gutbekannten Mohrenkopfschleuder und einem rege besuchten Infostand. PluSport Behindertensport Zürisee half tatkräftig mit und sorgte sogar für den Publikumsmagnet – die Tanzeinlagen wurden auf Drängen der Tanzwilligen vor Ende des Festes noch einmal aufgeführt. Die Präsenz von PluSport und seinen Clubs an solchen Anlässen bietet neue Formen, unsere sportlichen Aktivitäten einem breiteren Publikum näher zu bringen und neue Angebote zu ermöglichen.

Caroline Hassler

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

## IG Sport & Handicap

### Hindernisfreie Sportanlagen – wie bauen und umbauen?

Das Sportförderungs- und das Behindertengleichstellungsgesetz verlangen unter anderem die Nutzbarkeit der öffentlich zugänglichen Sportanlagen für Menschen mit Behinderung.

Die Interessengemeinschaft Sport & Handicap (gegründet von PluSport, Procap Sport und der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung/Rollstuhlsport Schweiz) hat nun in Zusammenarbeit mit Procap Bauen präzisierende Richtlinien erarbeitet, welche die besonderen Bedürfnisse des Behindertensports aufzeigen. Zielgruppe sind vor allem Baufachleute und SportanlagenbetreiberInnen. Die Richtlinien sind bei den Organisationen der IG Sport & Handicap erhältlich. (ch)

\*\*\*\*\*

## Integration Handicap

### Wirkungsvolle Interessenvertretung

Der Verein Integration Handicap hat mit neuem Organisationsmodell und revidierten Statuten einen neuen Weg eingeschlagen. 21 gesamtschweizerische und sprachregionale Behindertenorganisationen, darunter alle grösseren Verbände, haben sich zur Dachorganisation «Integration Handicap» zusammengeschlossen. Sie bilden eine starke vereinte Stimme und nationale Interessenvertretung der Betroffenen.



An der Delegiertenversammlung wurde die Aargauer Ständerätin Pascale Bruderer Wyss einstimmig zur Präsidentin gewählt. Sie engagiert sich seit vielen Jahren in Politik und Gesellschaft für die Integration und Gleichstellung von Menschen mit Behinderung. Auch PluSport Behindertensport Schweiz ist Mitglied der neuen Dachorganisation und wird die Aspekte des Behindertensports aktiv vertreten. Auf der Grundlage der Menschenrechte, insbesondere der UNO-Behindertenrechtskonvention, setzt sich Integration Handicap für eine selbstbestimmte Lebensführung und die volle Teilhabe von Menschen mit Behinderung in allen Lebensbereichen ein. (ch)

\*\*\*\*\*

## Dualski Bellwald



Das mit der Stiftung Cerebral vernetzte, ganzheitliche Pionierprojekt «Dualski Bellwald» wird heuer in der 7. Saison durchgeführt und erfreut sich grosser Beliebtheit. Mit Dualski, Dualski-Pilot und Tandemski wird es für alle Menschen mit körperlicher Behinderung möglich, ab Mitte Dezember aktiv und passiv Ski zu fahren und Winterferien in Bellwald zu verbringen. Ein Testwochenende findet vom 10.–11. Januar 2015 statt. Buchungen für individuelle Ferien und Skiwoche sind via Homepage möglich. Highlight bildet das Abschlussrennen vom 28. März 2015. Infos: [dualski-bellwald.ch](http://dualski-bellwald.ch)

\*\*\*\*\*

# DENK AN MICH

Ferien und Freizeit für Behinderte

## Wir unterstützen PluSport.

Helfen auch Sie.  
PC 40-1855-4  
[www.denkanmich.ch](http://www.denkanmich.ch)

Die Solidaritätsstiftung von Schweizer Radio und Fernsehen.

# Alles dreht sich um den Ball

## → Das PluSport-Camp «Rund um den Ball» gefällt durch sein vielfältiges Programm – und die Spielfreude der Teilnehmer.

Heute muss das Runde nicht ins Eckige, sondern ins Runde. Doch weil im Basketball die Passtechnik ebenso wichtig ist wie die Schusstechnik, feilen die zehn Teilnehmer



Daniel hat offensichtlich schon am Training Spass.

menten an diesem Morgen: Alle sind mit viel Ehrgeiz dabei, was sich nicht zuletzt auch daran zeigt, dass die meisten etwa bei einer Schussübung immer per Kontrollblick überprüfen, ob sie vom anwesenden Reporter fotografiert werden, bevor sie zum Schuss ansetzen. Dominik will es immer besonders gut machen und lässt seinem Ärger auch mal mit einem Fluchwort Luft, wenn etwas nicht gelingt. Viele tragen Fussballtrikots, und nicht zuletzt deshalb sticht Samuel mit seinem ärmellosen Basketballtrikot und seinen weiten Basketballhosen aus der Menge. Er spielt in St.Gallen seit zwei Jahren wöchentlich Basketball. Man sieht es.

Das Programm des Camps im glärnschen Näfels ist so abwechslungsreich wie lang: auch Fussball, Brennball, Völkerball, Sitzball, Unihockey, Ballolympiade und Klettern an der Kletterwand der «Linth Arena» sind angesagt. Fussball sei die Lieblingssportart unter den Teilnehmern, sagt Lagerleiter Jonas Kiener. Um noch mehr Teilnehmer zu gewinnen, möchte er im nächsten Jahr den Fokus ganz auf Fussball legen.

Die ganze Spielfreude der Teilnehmer zeigt sich spätestens beim «Mätschli» zum Abschluss dieses Trainingsblocks. Jeder will einen Korb erzielen. Dominik ballt die Faust, als ihm dies gelingt, Mike rennt bei seinem Treffer wie ein Fussballprofi übers halbe Feld und küsst sein HCD-Schweissband am Handgelenk. Samuel, «der Basketballer», hält sich etwas zurück. Es dauert eine

Weile, bis er zum ersten Mal trifft. Doch dann strahlt er übers ganze Gesicht und bleibt dabei doch cool – fast schon wie ein abgebrühter NBA-Profi.

Übungsleiter Gabriel merkt, dass der Enthusiasmus in der Gruppe immer grösser und das Spiel etwas hektisch wird. Er läutet eine kurze Pause ein, ermuntert die Teil-



Lukas' Ziel ist, den Gegner auszutricksen.

des PluSport-Camps «Rund um den Ball» zuerst noch daran. Sie sind zwischen 13 und 25 Jahre alt und haben unterschiedliche Behinderungen. Nun stehen sie sich in zwei Reihen gegenüber und spielen ihrem Partner konzentriert den Ball zu. Mal direkt, mal via Boden. Eines zeigt sich nicht nur hier, sondern auch in vielen anderen Mo-

nehmer nach einem Schluck Wasser kurz durchzuatmen. Es wird mucksmäuschenstill. Bis Samuel mit dem Ball prellt und sagt: «So ruhig zu sein, macht mich ganz nervös.» Dann darf das Runde wieder ins Runde.

Fabian Rottmeier

\*\*\*\*\*



Grösse mag im Basketball ein Vorteil sein, aber Präzision lernt man von klein auf. Samuel ist ein ernsthafter Spieler mit klaren Zielen. Gewinnen ist alles; auch beim «Abschlussmätschli».





## Kadertagung Ausbildung: Psychische Störungen und Sport

→ Eine Sensibilisierung für das Thema zu erreichen, Ängste abzubauen und mit Hilfe von Experten Fragen zu klären war das Ziel der Tagung – anspruchsvoll und komplex.

Zwangserkrankungen, Schizophrenie, Depression sind Krankheitsbilder, die der Kategorie der psychischen Störungen zugeordnet werden. Betroffene sind oft nicht in der Lage, einer normalen beruflichen Aufgabe nachzugehen und sind auf IV-Renten angewiesen. Somit gehören sie zur Anspruchsgruppe von PluSport. In der Praxis bestehen noch kaum Angebote, die den Ansprüchen von psychisch beeinträchtigten Personen gerecht werden.

Anhand theoretischer und praktischer Inputs wurden die Kadermitglieder an das Thema herangeführt. Prägend war das Rollenspiel in der Sporthalle mit einem depressiven Sportler, einer zwangserkrankten Teilnehmerin und einer Sportlerin mit Schizophrenie. Die Leiterinnen der Lektion waren herausgefordert, drei so unterschiedlichen psychisch Beeinträchtigten zu begegnen, sie miteinzubeziehen und gleichzeitig die Gruppe als Ganzes nicht zu vernachlässigen. Bei der Besprechung zeigte sich, wie anspruchsvoll die Situation für alle Beteiligten war. Wie viel Freiheit und Rückzugsraum lässt man den Betroffenen? Die zwangserkrankte

Rolleninhaberin mit ihrem Drang, nach jeder Berührung die Hände waschen zu gehen, meinte dazu: «Ich konnte mir alles erlauben.» Wie verhalten sich die anderen TeilnehmerInnen gegenüber den Betroffenen, damit nicht Aussagen wie diese entstehen? «Man hat mit mir gesprochen, wie wenn ich nicht ganz klar im Kopf wäre. Aber eigentlich bin ich gesund.»

Trotz der gespielten Situation wurde den Anwesenden die komplexe Problematik vor Augen geführt. Die anspruchsvolle Aufgabe der LeiterInnen liegt darin, agierend zu bleiben und so schwierigen Situationen durch Regelungen vorzubeugen, so der Experte. Wir sind keine TherapeutInnen und auch keine PsychiaterInnen; vielleicht kommen Betroffene genau deshalb zum Sport, um dort einer solchen Stigmatisierung und ständigen Kontrolle in einem gewissen Masse zu entfliehen.

Vielen Dank den Experten für ihre aufschlussreichen Inputs und den Teilnehmenden für das experimentierfreudige Mitmachen. Wir sind gespannt auf die ersten Pilotangebote für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung.

Daniela Loosli

\*\*\*\*\*



### Mit Freude wieder auf den Beinen sein!

Unsere Orthopädietechniker wählen gemeinsam mit Ihnen die für Sie optimale Prothese.

- Kostenlose Beratung
- Modernste Schafttechnik
- Alltags-, Sport- & Spezialprothesen

Rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne.

**Orthotec AG** | Guido A. Zäch Strasse 1 | CH-6207 Nottwil  
T +41 41 939 56 06 | [info@orthotec.ch](mailto:info@orthotec.ch) | [www.orthotec.ch](http://www.orthotec.ch)  
Ein Unternehmen der Schweizer Paraplegiker-Stiftung

## Congrès des cadres de la formation: Troubles psychiques et sport



Stefan Häusermann (de dos), Nikolai Kiselev et Thomas Kiener (4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> de gauche), experts dans le domaine des troubles psychiques ont modéré la journée.

→ **Exigeant et complexe, ce congrès avait pour objectif de sensibiliser ses participants au thème des troubles psychiques, d'apaiser les inquiétudes et de répondre aux questions grâce à l'intervention de différents spécialistes.**

Maladies obsessionnelles, schizophrénie, dépression... Des tableaux cliniques qui entrent dans la catégorie des troubles psychiques. Les personnes concernées ne sont généralement pas en mesure de mener une activité professionnelle normale et sont dépendantes d'une rente de l'AI. Elles appartiennent ainsi au groupe d'intérêts de PluSport. En pratique, il n'existe pratiquement aucune offre qui corresponde aux besoins des personnes présentant une déficience psychique.

Grâce aux différentes contributions théoriques et pratiques, les cadres ont été sensibilisés à ce thème. L'un des moments marquants a été le jeu de rôle organisé en salle de sport avec un sportif dépressif, une participante atteinte d'un trouble obsessionnel, et une sportive schizophrène. Les participants ont été mis au défi d'appréhender ces trois personnes, ayant des déficiences psychiques très différentes, et de les intégrer sans pour autant négliger le groupe dans son ensemble. La discussion qui a suivi a révélé à quel point cette situation était complexe pour tous les participants. Quelle liberté, quel espace de repli laisser aux personnes concernées? La participante atteinte d'un trouble obsessionnel,

et qui ressent un besoin impérieux de se laver les mains après chaque contact, a affirmé: «Je pouvais tout me permettre.» Comment se comportent les autres participants vis-à-vis des personnes concernées afin d'éviter d'autres déclarations de ce genre? «On s'est adressé à moi comme si j'avais vraiment un problème dans la tête. Mais en fait, je suis en bonne santé.»

Même s'il ne s'agissait que d'un jeu de rôle, celui-ci a permis de montrer aux personnes présentes toute la complexité de la problématique. Les moniteurs ont la tâche difficile de continuer d'agir et de prévenir ces situations difficiles en établissant des règles, ont expliqué les experts. Nous ne sommes ni thérapeutes ni psychiatres. Peut-être est-ce là justement la raison pour laquelle les personnes concernées passent par le sport, afin de fuir, dans une certaine mesure, ce type de stigmatisation et de contrôle permanent.

Un grand merci aux spécialistes pour leur contribution très instructive, et aux participants pour s'être prêtés au jeu. Nous sommes très impatients de découvrir la première offre pilote destinée aux personnes souffrant d'une déficience psychique.

Daniela Loosli

\*\*\*\*\*



## Interdisziplinäres Modul «Sport und Handicap»

→ **Schweizweite Premiere des neuen I-Moduls, das in Zusammenarbeit mit den verschiedenen Behindertensportverbänden der Schweiz und J+S den Weg zum gemeinsamen Sport ebnen soll.**

Personen im Rollstuhl, SportlerInnen mit einer Sehbehinderung und TeilnehmerInnen ohne Handicap spielen gemeinsam Superball. Ein Spiel, das sich für heterogene Gruppen besonders eignet. Anhand von Selbsterfahrungen und dem Kontakt mit Betroffenen wurden die TeilnehmerInnen in die verschiedenen Behinderungsbilder eingeführt. Dies hat bei vielen einen bleibenden Eindruck hinterlassen. So berichtet eine Teilnehmerin davon, dass der Kontakt mit den Betroffenen ihr gezeigt hat, dass je nach Behinderungsbild gar nicht so viele Anpassungen im Sport notwendig sind. Im Austausch

mit den ExpertInnen konnten Ideen für neue integrative Angebote ausgetauscht und bestehende Ängste abgebaut werden.

Mit dem erworbenen Zusatz haben die J+S-LeiterInnen in ihren Angeboten Zugang zu zusätzlichen Subventionen, wenn sie Kinder bzw. Jugendliche mit einer Behinderung integrieren. Personen mit der Assistentenausbildung von PluSport haben die Möglichkeit, einen Äquivalenzantrag beim BASPO einzureichen, um den Zusatz Sport und Handicap zu erhalten.

Das Fazit zum Kurs: Eine sehr intensive Erfahrung sowohl für die Teilnehmenden wie auch für die ExpertInnen und immer noch viele offene Fragen. Im 2015 sind weitere Module geplant.

Daniela Loosli

\*\*\*\*\*



Superball: geeignetes Spiel für alle ohne und mit diverser Behinderung.



Integratives Basketball: ohne Regelanpassungen nicht ganz einfach für Personen im Rollstuhl.

### Module interdisciplinaire «Sport et Handicap»

→ **Grande première à l'échelle nationale, ce nouveau module interdisciplinaire doit ouvrir la voie, en collaboration avec les différentes fédérations de sport handicap suisse et J+S, à une pratique commune du sport**

Les personnes en fauteuil roulant, les sportifs ayant un handicap visuel et les participants valides jouent ensemble au superball. Il s'agit d'un jeu spécialement adapté aux groupes hétérogènes. En se basant sur leurs propres expériences et sur le contact avec les personnes concernées, les participants ont été sensibilisé aux différents tableaux cliniques du handicap. Cette expérience les a fortement marqués. Ainsi, une participante explique que le contact avec les personnes handicapées lui a montré qu'en fonction des tableaux cliniques, il n'y a pas tant d'ajustement à faire que cela dans le sport. Des discussions avec les experts ont permis d'échanger des idées relatives aux nouvelles offres intégratives et d'apaiser les craintes existantes.

Grâce à ce nouveau complément, les moniteurs de J+S ont désormais accès dans le cadre de leurs offres à des subventions supplémentaires lorsqu'ils intègrent des enfants ou des adolescents handicapés. Les personnes ayant suivi la formation d'assistant de PluSport ont la possibilité de solliciter une équivalence auprès de l'OFSPPO afin d'obtenir le complément Sport et handicap.

Bilan du cours: une expérience très intense, aussi bien pour les participants que pour les experts, et encore beaucoup de questions ouvertes. D'autres modules sont prévus en 2015.

Daniela Loosli

\*\*\*\*\*

# Camp Multisport à Vercorin

→ Le dernier camp de l'année s'est déroulé du 20 au 24 octobre dans le Val d'Anniviers.

Sous la direction d'Alain Bigey, responsable de camp et de son équipe, les participants ont pu s'en donner à cœur joie dans les disciplines proposées comme le Cimgo, l'escalade, la joëlette, le golf ou la voile. Un mélange intense d'activités de plein air que nous avons partagé avec beaucoup de sensations et d'émotions.

Merci à tous les participants et moniteurs pour leur motivation et leur bonne humeur!

Cécile Tribot



Initiation à l'escalade.



Vlada pendant la descente en Cimgo.



Balade en Joëlette dans le vignoble au-dessus de Martigny.



Le Short Golf, nouvelle discipline dans les camps PluSport. Isaline en pleine action.



Toute l'équipe au complet.



## Kids Day, Special Cup & Special ART 2014

→ **Sabato 11 e domenica 12 ottobre si è svolta presso le palestre delle Scuole Medie 2 Nord di Bellinzona la Special Cup & Special ART 2014.**

Evento di sport, arte e integrazione, organizzato dall'Associazione Amici di Bellinzona Channel in collaborazione con FTIA, Special Olympics, ATGABBES e Gruppo Mamme d'aiuto-aiuto. Giunto alla sua quinta edizione la Special Cup & Special ART 2014 si è conclusa con un nuovo successo di partecipazione, pubblico, attività sportive ed artistiche.

Il sabato i bambini hanno potuto partecipare al Kids Day, un progetto nazionale promosso da Special Olympics Svizzera, dove lo scopo è far conoscere alle famiglie di bambini con disabilità di tipo intellettivo e alle scuole speciali, l'esistenza di strutture che offrono la possibilità di praticare sport in modo mirato. Durante la mattinata i bambini hanno avuto la possibilità di svolgere attività sportive in palestra, e parallelamente ai famigliari è stato proposto un incontro di presentazione e di informazione riguardo alle attività sportive esistenti in Ticino. Durante il pomeriggio, i workshop musicali e il torneo di futsal Giochiamo Insieme, hanno intrattenuto il pubblico di bambini, genitori e degli altri sportivi.



Attimi di gioco sotto canestro alla Special Cup.

La domenica l'evento ha raggiunto il suo apice con il torneo finale della Special Cup. Il pubblico numeroso sin dal mattino ha salutato e incitato senza sosta le squadre composte da ragazze e ragazzi con handicap e da sportivi d'élite di diverse discipline, che si sono quindi contese il trofeo Special Cup in partite di calcio, volley e basket a squadre miste. Tra una partita e l'altra, spettacoli di hip-hop, ginnastica, danza, twirling, cheer-leading e break dance hanno contribuito a

rendere la giornata una vera e propria festa dello sport.

Il pubblico ha potuto ammirare partite combattute, entusiasarsi assieme ai giocatori in campo per un canestro, un gol o un servizio ben riuscito. A rendere il clima ancora più magico, alcune stelle dello sport si sono messe a disposizione per questa giornata di festa all'insegna dell'integrazione e della solidarietà. Sono infatti giunti a Bellinzona per sostenere l'iniziativa, calandosi nella parte di coach o da giocatori, tra gli altri l'ex rossocrociato Kubi Turkyalmaz, il campione mondiale italiano Gianluca Zambrotta, il giocatore dell'HCAP Inti Pestoni, il difensore dell'FC Chiasso Igor Djuric e tanti altri giovani sportivi d'élite. I vincitori assoluti sono come sempre i ragazzi e le ragazze che hanno partecipato con il loro entusiasmo alla Special Cup, creando un clima di festa unico e irripetibile.

Gli introiti della Special Cup e della lotteria ad essa abbinata sono stati interamente devoluti in beneficenza al Gruppo mamme d'aiuto-aiuto, e ad associazioni e progetti a favore dell'integrazione attraverso l'arte e lo sport per persone diversamente abili.

Potete ammirare tutte le foto e il video dell'evento su [bellinzonachannel.ch](http://bellinzonachannel.ch).

Alessandra Visentini

\*\*\*\*\*



Alcuni atleti, sportivi, artisti, organizzatori e aiutanti. Foto di gruppo Special Cup 2014 (foto by Photolocatelli).



## Über die Grenzen

### Kanada

Das kanadische Paralympische Komitee greift für die Parapan American Games in die Trickkiste und nominiert Stephanie Dixon als stellvertretende Chef de Mission für Toronto 2015. Dixon hatte während ihrer Karriere in Sydney, Athen und Peking gesamthaft 17 Medaillen gewonnen. Die 30-Jährige wird demnach wissen, welches Umfeld die Athletinnen und Athleten zum Erfolg führen wird.



Stephanie Dixon

### Brasilien

Wer dachte, die Begeisterung für den Behindertensport würde nach London wieder abnehmen, lag falsch. Für die Paralympischen Spiele in Rio 2016 haben sich bereits 100 000 Freiwillige gemeldet. Gemäss Organisationskomitee bräuchte es nur deren 70 000.

### International

Das internationale Paralympische Komitee hat im Oktober seinen 25. Geburtstag gefeiert. Zum Jubiläum erhielt der Verband zahlreiche Videogrussbotschaften aus der Politik. Zu den Gratulanten gehörten unter anderem Angela Merkel, Ban Ki-Moon, Barack Obama und David Cameron.

### Japan

Das Programm der Paralympics wird weiter aufgestockt. Bei den Sommerspielen 2020 in Tokio werden erstmals Wettbewerbe im Badminton ausgetragen werden. Damit sind für Tokio bisher 16 Sportarten bestätigt. Bei den ersten Paralympics in Rom waren es 1960 gerademal acht Sportarten gewesen.

### Österreich

Der Österreicher Christian Troger sicherte sich im Oktober an den ETU Triathlon Meisterschaften in Mallorca EM Gold. Der Kärntner wechselte wie erwartet als erstes auf das Rad, war dann aber völlig entkräftet. «Von den ersten sechs Laufkilometern weiss ich nichts mehr, ich war stehend k.o.», so der 31-Jährige. Am Ende durfte sich der Österreicher aber doch gebührend als EM-Gewinner feiern lassen.

Marcel Habegger

## Au-delà des frontières

### Autriche

L'Autrichien Christian Troger a remporté l'or en octobre lors des Championnats d'Europe de triathlon ETU à Majorque. Cet athlète originaire du Land de Carinthie a terminé sans surprise premier à vélo, mais était à bout de forces pour le reste de la compétition. «Je ne me rappelle rien des six premiers kilomètres de course à pied, j'étais KO debout», explique ce triathlète de 31 ans. Mais au final, l'Autrichien a pu célébrer son titre de Champion d'Europe.



Christian Troger

### Brésil

L'enthousiasme pour le sport-handicap ne s'essoufflerait pas après les Jeux de Londres: 100 000 bénévoles se sont déjà inscrits pour les Jeux paralympiques de Rio en 2016. Selon le Comité d'organisation, il n'en faut désormais plus que 70 000.

### International

Le Comité international paralympique a célébré son 25<sup>ème</sup> anniversaire en octobre. À cette occasion, la fédération a reçu de nombreux messages vidéo de différentes personnalités politiques. Elle a pu ainsi recevoir les félicitations d'Angela Merkel, Ban Ki-Moon, Barack Obama et David Cameron.

### Japon

Le programme des Jeux paralympiques est une nouvelle fois étoffé. En effet, le badminton fera pour la première fois l'objet d'une compétition lors des Jeux d'été de Tokyo en 2020. Au total, 16 disciplines sportives sont ainsi confirmées pour ces Jeux. À titre de comparaison, à peine huit disciplines composaient le programme des premiers Jeux paralympiques de Rome en 1960.

### Canada

Le Comité paralympique canadien sort le grand jeu pour les Parapan American Games en désignant Stephanie Dixon comme Chef de mission pour Toronto 2015. Au cours de sa carrière, Stephanie Dixon a remporté 17 médailles au total lors des Jeux de Sydney, Athènes et Pékin. Cette athlète de 30 ans saura ainsi quelles conditions permettront aux athlètes de remporter la victoire.

Marcel Habegger

## European Summer Games – wertvolle Erfahrungen

→ Vom 8.–20. September 2014 fanden in der belgischen Hafenstadt Antwerpen die European Summer Games (ESG) von Special Olympics statt. 2000 Athleten aus 58 Ländern haben sich in 11 Sportarten gemessen. Auch eine 50-köpfige Delegation aus der Schweiz war dabei.

Für die Athletinnen und Athleten bedeutet die Teilnahme in einer Delegation sehr viel und ist für die meisten ein absolut einzigartiges Erlebnis. Sie können mit Gleichgesinnten in besonderer Umgebung Sport, Begeisterung und Applaus erleben und ihre Leistungsfreude und Leistungsfähigkeit beweisen. Sie haben mit viel Motivation auf ein Ziel hin gearbeitet und können vor Publikum zeigen, was in ihnen steckt. Sie werden mit ihrer Leistung sichtbar, erleben Respekt und Wertschätzung. Für viele ist es auch ein enormer Entwicklungsschritt. Nicht selten kehren sie zurück als reifere und selbstständigere Menschen.



Schweizer Delegation der European Summer Games Antwerpen 2014.

### Nachhaltige persönliche Entwicklung

Die Bilanz der Schweizer Delegation nach diesen ESG ist äusserst positiv. Während der vergangenen Wochen und Monate sah man bei der Entwicklung der Athleten sowohl im sportlichen wie auch im persönlichen Bereich enorme Fortschritte. Viele Athleten sind selbständiger und selbstsicherer geworden, denn sie haben gesehen, wozu sie fähig sind – auch ohne ihr gewohntes Umfeld. Die positiven Erfahrungen während solchen Anlässen wirken jeweils auch im Alltag noch lange nach. Immer wieder hören wir, dass die Athleten reifer und mutiger geworden sind. Sie trauen sich mehr zu, sind motivierter im Training, haben durch diese Erfahrungen neue Kompetenzen erworben und treten mit einem gestärkten Selbstbewusstsein auf. Ausserdem zeigt sich auch, dass die Athleten in einem wichtigen Wettkampf anders reagieren als im Training. Was für Spitzensportler zählt, gilt also auch für die Sportler von Special Olympics: Man darf niemals das Potenzial der Athleten unterschätzen.



Schweizer Delegation kurz vor der Eröffnungsfeier der Summer Games.

Nicht zu unterschätzen ist auch die Erfahrungsvielfalt dank der Kontakte mit anderen Kulturen, mit Athleten aus anderen Ländern, ungewohntem Essen, unbekanntem Sprachen. Die vielen Eindrücke wirken sich positiv auf die Athleten aus und die Erinnerungen bleiben für immer.

### Sportliche Leistungen

Obwohl es bei Special Olympics nicht um Leistungssport geht und grundsätzlich alle Menschen mit geistiger Behinderung an Wettkämpfen teilnehmen können, darf die sportliche Leistung nicht unterschätzt werden. Die Athleten trainieren in ihrer Sportart intensiv und lange im Vorfeld und es ist immer auch das Ziel, dass sie sich in ihrer Leistungsstufe verbessern können. Einerseits hilft der regelmässige Sport ihrer körperlichen Fitness und Gesundheit, andererseits stärken Erfolgserlebnisse das Selbstwertgefühl.

Die Bilanz der Coaches und des Head of Delegation, Aldo Dinelli, ist deshalb auch im sportlichen Bereich positiv. In den Wettkämpfen konnten so gut wie alle Athleten ihre persönliche Bestleistung zum richtigen Zeitpunkt abrufen – einige konnten sich sogar steigern. Alle gaben ihr Bestes. Dank der Divisionings bleiben die Wettkämpfe auch immer fair, werden doch die Athleten vorgängig in homogene Leistungsgruppen eingeteilt, die maximal 8 Sportler umfassen.

Ausserdem sind Special Olympics Sportler genau wie Leistungssportler auch ehrgeizig. Sie reisen an Games, weil sie eine Medaille gewinnen möchten. Die Freude in der Delegation über die 10 Bronze-, 9 Silber- und 15 Goldmedaillen ist denn auch riesig. Bemerkenswert zu beobachten ist aber auch, wie stark sich die Teammitglieder jeweils für den Erfolg ihrer Kollegen freuen. Der Olympische Gedanke und die Freude am Dabeisein überwiegen und sind während Games besonders stark spürbar. Das Frauenfussballteam war z.B. genauso stolz auf den «Fairness Award» wie auf die Bronzemedaille. Oder eine Schwimmerin hat freiwillig ihren Staffelpass einer Teamkollegin gegeben, da es ihr während der ganzen Woche nicht besonders gut lief. Das Team holte Bronze – auch dank dem vorbildlichen Teamgeist dieser Athletin.

Irene Nanculaf

\*\*\*\*\*

## Russland und Bulgarien holen Gold

→ In Genf fand die 7. Badminton-EM statt. Dabei glänzten neben den Athleten auch alle anderen Beteiligten. Ein sportlicher Höhepunkt, an welchen man sich noch lange zurückerinnern wird.

Aus sportlicher Sicht stand die Europameisterschaft ganz im Zeichen der Staaten aus Osteuropa. Alle 6 Goldmedaillen gingen entweder an Russland oder Bulgarien. Einzig Deutschland (Herrendoppel und Dameneinzel), Österreich (Dameneinzel) und Dänemark (Herreneinzel) konnten diese Dominanz ein wenig schmälern.

Der überragende Athlet war Artemy Karpov (RUS), welcher 4 Goldmedaillen holte. Sein Doppelpartner Mikhail Efremov erreichte 2 x Gold und 2 x Silber. Das Pendant bei den Damen war Gergana Baramova (BUL), welche 2 Gold-, 1 Silber- und 1 Bronzemedaille mit nach Hause nehmen konnte.

Eine positive Überraschung bildeten die beiden jungen Teams aus der Ukraine und der Türkei. Obwohl es nicht zu einer Medaille reichte, sind diese Equipen doch ein Versprechen für die Zukunft.



Das Schweizer Team vor dem Eröffnungsspiel gegen Litauen. Fotos: Rita Schwyter und Birol Kayikci.



Sophie Bula (links) und Patrizia Müller im Achtelfinal des Damendoppels.

Aus Schweizer Sicht stand man im Team und im Einzelwettkampf auf verlorenem Posten. Litauen, Türkei und Grossbritannien waren alle eine Nummer zu gross für die Eidgenossen, bei denen Patrizia Müller, notabene bei ihrem ersten internationalen Einsatz, einige starke Spiele zeigte. Nicht zuletzt auch wegen der Ellbogenverletzung von Teamleader Marcel Müller, konnte man nicht die 100%-Leistung abrufen.

In der Einzelkonkurrenz erreichte das Damendoppel Sophie Bula/Patrizia Müller einen feinen 6. Platz und somit ein Diplom. Das Herrendoppel Marcel Müller/Jakob Bieri erreichte nach einem Sieg gegen die Türkei das Achtelfinale, bei dem aber die starke französische Paarung Leblanc/Roubira Endstation bedeutete.

Das Organisationskomitee unter Präsident Daniel Cuennet zauberte eine wunderbare Europameisterschaft in die Sporthalle Queue d'Arve in Genf. Doch das OK war nur ein Faktor, dass dieser Anlass zu einem grossen Erfolg wurde. Die Stadt Genf unterstützte die EM mit riesigem Wohlwollen, Manpower und grossem Entgegenkommen auf allen Ebenen.

Jorgen Pedersen und sein Team von Umpires glänzten mit einer klaren Linie und sorgten für Ruhe und Ordnung auf den Bad-

mintonfeldern. Es war für fast alle, Umpires wie Referees, der erste Einsatz an einem Gehörlosenwettkampf. Umso schöner, wie die Zusammenarbeit mit dem OK, den Linienrichtern und auch den AthletInnen klappte.

Wir dürfen mit Stolz auf eine gelungene Europameisterschaft zurückblicken, an welcher nicht nur sportliche und organisatorische Höchstleistungen erbracht wurden, sondern bei der auch Brücken geschlagen wurden zwischen der gehörlosen und der hörenden Welt.

Roman Pechous

\*\*\*\*\*



## Legate und Erbschaften



Viele Menschen wünschen sich, dass ihr Vermögen über das Leben hinaus weiterhin sinnvoll eingesetzt wird. Mit einem Legat oder einer Erbschaft können Non-Profit-Organisationen wie PlusSport Behindertensport Schweiz in ihrer Arbeit nachhaltig unterstützt werden. Legate können mit dazu beitragen, dass wir unsere Aufgaben und Ziele in Zukunft weiterhin kompetent erfüllen können, und Menschen mit Behinderung

Integration und Freude an Bewegung im Sport finden. Unsere Broschüre «Nachlassplanung» informiert über die grundlegenden Fragen rund um Testament und Nachlassregelung. Sie kann zur Verteilung an interessierte Personen kostenlos bezogen werden unter Tel. 044 908 45 00 oder [mailbox@plusport.ch](mailto:mailbox@plusport.ch)

\*\*\*\*\*



**Herzlichen Dank für die wohlwollende Unterstützung, den unermüdlichen Einsatz und das in uns gesetzte Vertrauen! Wir freuen uns auf viele weitere wertvolle Begegnungen mit Ihnen. Fröhliche Festtage und ein glückliches Neues Jahr wünscht Ihnen Ihr PlusSport-Team.**

**Un immense merci pour votre précieux soutien, votre engagement indéfectible et la confiance que vous nous accordez! Nous avons hâte de vivre avec vous de nouvelles rencontres. Votre équipe PlusSport vous souhaite de très belles fêtes de fin d'année et vous présente tous ses voeux pour la nouvelle année.**



### Vorspannsystem *CROSS*...

### ... bewegen Sie sich sportlich




**Individuell mobil**  
Spezialanfertigungen von im Handel nicht erhältlichen Hilfsmitteln. Massgenaue Anpassungen von Hand- und Elektrorollstühlen, Sportrollstühlen und -geräten, Gehhilfen, Betten, Toiletten- und Badehilfen, Haushaltshilfen.



**Geniessen Sie ausgedehnte Ausfahrten und erleben Sie die Natur dort wo sie am schönsten ist: Über Feld- und Waldwege – abseits der asphaltierten Strassen.**

Das Vorspannsystem CROSS ist ein Anbaugerät für Manualrollstühle. CROSS wurde speziell für den Aussenbereich entwickelt und ermöglicht das Befahren von unbefestigten Wegen im eigenen Rollstuhl.



**IWAZ** *REHAte.ch*

IWAZ Schweizerisches Wohn- und Arbeitszentrum für Mobilitätsbehinderte  
Neugrundstr. 4, 8620 Wetzikon, Tel. 044 933 23 90, [rehatech@iwaz.ch](mailto:rehatech@iwaz.ch), [iwazrehate.ch](http://iwazrehate.ch)

# Agenda

**Datum                      Anlass    Kurs-Nr.    Ort**

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

17.01.2015	Regionales Hallen-Fussballturnier – PluSport Zürisee		Herrliberg ZH
17.01.2015	Kantonale Aargauer Schwimmmeisterschaft – Behinderten-Sportgruppe Wettingen		Wettingen AG
21.03.2015	Differenzschwimmen – Behinderten-Sportclub Limmattal		Uitikon ZH
21.03.2015	21. Interkantonales Volleyballturnier – PluSport Behindertensport Romanshorn		Romanshorn TG
28.03.2015	Integrative Olympiade – PluSport Behindertensport Bezirk Horgen		Thalwil ZH

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

25.01. – 31.01.2015	Let's fätz im Schnee	125/15	Axalp BE
14.02. – 21.02.2015	WWW – WinterWanderWoche	118/15	Wildhaus SG
14.02. – 21.02.2015	Hoch über den Bergen im Tessin	115/15	Bosco Gurin TI
15.02. – 21.02.2015	Schneeplausch Jaunpass	126/15	Jaunpass-Boltigen BE
15.02. – 21.02.2015	Skifahren im Melchtal	114/15	Melchtal OW

**Ausbildung – Formation – Formazione**

07.03. – 07.03.2015	PluSport-Mixx	15aW-10	Au/Wädenswil ZH
28.03. – 29.03.2015	Reise- und SportcampsbegleiterInnen Seminar	15aA-B20	Sursee LU
08.05. – 10.05.2015	Assistenzmodul	15aA-02	Zuchwil SO
12.06. – 14.06.2015	Leitungsmodul Schwimmen und Polysport	15aA-10	Magglingen BE

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

08.01. – 11.01.2015	Ski Alpin Weltcup		La Molina (ESP)
26.01. – 30.01.2015	Ski Alpin Weltcup		Tignes (FRA)
02.02. – 05.02.2015	IPC Alpine Skiing World Cup		St. Moritz GR
21.03. – 22.03.2015	Schweizermeisterschaften Ski alpin		Lenzerheide GR

**Wichtige Termine und Anlässe 2015**

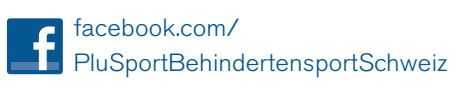
Datum	Anlass	Ort
24.01.2015	Entwicklungskonferenz	Ittigen BE
01.02.2015	PluSport Parallel Challenge	St. Moritz GR

**Zwei Mal Michael Jackson**

In der letzten Ausgabe des +punkt berichteten wir über den begeisterten Fussballer Tobias Ruf (links), der auch gerne Michael Jackson imitiert. Dies trifft auch auf Philipp Ziegler (rechts) zu. Im Bericht über Tobias haben wir irrtümlicherweise das Bild von Philipp publiziert; wir entschuldigen uns für diesen Fehler.



## Schlusspunkt





# Wir verstehen Sie auch ohne Worte.

Die Credit Suisse will die Bedürfnisse all ihrer Kunden verstehen. Deshalb bauen wir Barrieren ab, zum Beispiel mit einem Gebärdensprachdolmetscher bei Beratungsgesprächen oder Bankauszügen in Brailleschrift. So können wir auch Menschen mit Seh-, Hör- und Mobilitätsbehinderungen besten Service garantieren.

[credit-suisse.com/barrierefreiheit](https://credit-suisse.com/barrierefreiheit)