

# Plusport

Behindertensport Schweiz  
Sport Handicap Suisse  
Sport Andicap Svizzera

1/2022

Punkt  
Point  
Punto





**Impressum – Empreinte**

Offizielles Organ von PluSport Behindertensport Schweiz/Organe publique de Sport Handicap Suisse. Geschäftsstelle/Bureau central: Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil, plusport.ch. Erscheinungsweise/mode de parution: 4 x pro Jahr/par an. Auflage/Tirage 16 600 Ex. Abonnement Fr.22.00 pro Jahr/par an. Redaktion/rédaction: Hanni Kloimstein und Caroline Hassler. Fotos/Photos: Gaetan Bally, Manuela Baumann, PluSport. Inserate: PluSport, Volketswil. Produktion/production: Cavelti AG, 9200 Gossau.

**Gendersprache/Langage inclusif/parità linguistica**

Neu hat sich PluSport als Gendermerkmal für den Doppelpunkt entschieden, beispielsweise Sportler:innen. Für Französisch und Italienisch gibt es noch keine Empfehlung. PluSport beobachtet die Entwicklung.

PluSport a décidé d'utiliser désormais le symbole des deux points comme marqueur de genre en allemand. Par exemple, Sportler:innen. Il n'y a pas encore de recommandation pour le français et l'italien. PluSport reste attentive aux développements.

Ora PluSport ha deciso di utilizzare i due punti per marcare il genere in tedesco, ad esempio Sportler:innen [le sportive e gli sportivi]. Per il francese e l'italiano non ci sono ancora raccomandazioni in merito. PluSport osserva lo sviluppo.

Unsere Partnerorganisationen  
Nos organisations partenaires  
Le nostre organizzazioni partner





# Was gibt es Neues bei «les Welsches»?

Die Antenne Romande von PluSport vertritt in ihrer Region die verschiedenen Bereiche des Verbandes: Sportclubs, Camps, Ausbildung und Nachwuchsförderung.



Derzeit haben wir mehrere Kooperationsprojekte an verschiedenen Fronten. Einige sind bereits gestartet, wie z.B. ein Fussballteam für Kinder und Jugendliche, eine Kooperation mit dem Spital CHUV in Lausanne mit einem neuen Angebot für Jugendliche, 20 km «never walk alone» in Lausanne oder eine Grundausbildung für Physiotherapiestudenten an der Hes/So Wallis in Leukerbad. Weitere Projekte mit Institutionen und Sonderschulen stehen kurz vor dem Start mit dem Ziel, die Lust an körperlicher Aktivität zu wecken oder wieder zu wecken und sich nach Möglichkeit später in Sportaktivitäten im Regelsport zu integrieren. All diese Projekte müssen von Leitenden betreut werden, weshalb

wir so oft wie möglich versuchen, Studenten der Fachrichtung Angepasste körperliche Aktivität zu integrieren. Wir geben ihnen die Möglichkeit, Sportangebote zu betreuen und das, was sie während ihrer universitären Ausbildung lernen, in die Praxis umzusetzen. Mathieu Elben, APA-Student in Lausanne, wird 2022 für sechs Monate bei uns weilen und in mehrere Projekte zur Nachwuchsförderung eingebunden sein.

Nicolas Mani,  
Leiter Antenne Romande

# Entwicklungs- konferenz im Swiss Olympic Haus

PluSport im Gespräch mit  
seinem Publikum zuhause.



- **Kommunikation vereinfachen: Bildsprache und einfache Sprache**
- **Bedarfsanalyse: Persönliche Mitgliederbefragungen**
- **Aktive Teilnahme an Mitgliederversammlungen: Unterstützen, Beraten, Begleiten**
- **Mitgestalten im gesamten Sportclubbetrieb: Abholen, Realisieren von Wünschen**
- **Direkte Mitsprache im Vorstand: Wählen einer Sportler:innen-Vertretung**

## Selbstbestimmung entwickeln?

Die Entwicklungskonferenz lief unter dem Thema «Mitwirkung und Selbstbestimmung von Menschen mit Behinderung in den Clubs». Was heisst das für uns? Wie können wir dazu beitragen? Das war hier die Frage. Also nutzten die Teilnehmenden die Gelegenheit, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Einige Ideen, welche unseren Sportler:innen helfen dürften:

## Mit den PluSport-Clubs im Dialog

«Seit 3 Jahren nimmt ein Sportler Einsitz in unserem Vorstand. Es ist jedoch nicht immer einfach, ein repräsentatives Bild der Sportlerbedürfnisse zu erhalten. Wir versuchen nun, über das Leiterteam die Selbstbestimmung vermehrt einzubringen und die Anliegen der Sportler:innen zu erkennen».

Hans Zurkinden, Präsident Sport Handicap Fribourg

«In den letzten 12 Jahren ist punkto Selbstbestimmung und Mitwirkung sehr viel gelaufen. Vier unserer Sportler:innen arbeiten im Vorstand mit, dadurch sind neue Kursangebote entstanden.»

Cécile Bucher, Vorstandsmitglied und Sportlerin BSG Zimmerberg

«Selbstbestimmung ist klar an der Hauptversammlung möglich. Je mehr Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen gemeinsam etwas unternehmen, umso mehr können sie voneinander lernen und die Selbstbestimmung leben. Oftmals sind Eltern Bremsen, sie trauen ihren Schützlingen zu wenig zu.»

Nathalie Waser, TL PluSport Rheintal

Weitere spannende Aussagen und Videos dazu:  
[plusport.ch/ek2022](https://plusport.ch/ek2022)

# Selbstbestimmen, Teilhaben und Mitwirken


**Menschen mit Behinderung müssen beteiligt sein, wenn über ihre Angelegenheiten entschieden wird. Sie sind die glaubwürdigsten Botschafter:innen für ihre Belange.**

## Wie unterscheidet sich Selbstbestimmung von Selbständigkeit?

Unter Selbständigkeit ist zu verstehen, ein Leben ohne fremde Hilfe führen zu können. Wenn jemand selbständig ist, heisst das nicht gleich automatisch, dass jemand selbstbestimmt lebt, und andererseits muss ein hohes Mass an Hilfsbedürftigkeit nicht zwangsläufig ein hohes Mass an Fremdbestimmung bedeuten. Idealerweise gilt es, Menschen mit Behinderung nicht auf ihr Defizit zu reduzieren, sondern ihre Talente, ihre Stärken und ihre Fähigkeiten zu fokussieren. Dann ist vieles möglich – packen wir es an!

### PluSport auf dem Weg der Selbstbestimmung

- Wir sind bestrebt, für unsere Sportler:innen und Gruppen die Rahmenbedingungen und Vorgaben optimal zu gestalten, damit vermehrt auf individuelle Interessen, Wünsche und Bedürfnisse eingegangen werden kann.
- Wir installieren unsere Kommunikationsinstrumente barrierefrei und bei Bedarf in leichter Sprache. Damit selber anmelden, selber lesen und selber wählen für alle möglich wird.
- Wir verfolgen dieses Thema weiterhin intensiv. Fördern den Austausch, die Vernetzung in unseren Clubs und mit unseren Sportler:innen, damit wir alle voneinander lernen und profitieren können.
- Wir sensibilisieren die gesamte Sportlandschaft auf dieses Thema.



«Mir als blinde Sportlerin ist es wichtig, dass ich entscheiden kann, wer mich betreut, wem ich mich anvertraue, mit wem ich meine Zeit im Sport verbringe.»

Chantal Cavin, Projektleiterin,  
Botschafterin und Athletin

**PluSport erfüllt bereits mit unzähligen Angeboten den UN-BRK-Artikel 30: Teilhabe am kulturellen Leben sowie an Erholung, Freizeit und Sport.** Ein kommuniziertes «gutes Beispiel» dazu: PluSport baut schrittweise Klettergruppen in Zusammenarbeit mit Kletterzentren auf. PluSport ist breit vernetzt und arbeitet mit dem Regelsport zusammen. Das Video zum Projekt zeigt eindrücklich, dass Klettern ohne Barrieren möglich ist: [plusport.ch/video-klettern](https://plusport.ch/video-klettern).

Und zur Seite für gute Beispiele Link [plusport.ch/un-brk-gute-beispiele](https://plusport.ch/un-brk-gute-beispiele).



# Adrian Ehrbar im Gespräch

Der gebürtige Appenzeller ist seit 2019 Direktor von St. Moritz Tourismus. Als Nachfolger von Martin Berthod führt er die Verbindung zum Behindertensport weiter.



«Wir wollen in den nächsten Jahren einen Meilenstein im Behindertensport setzen.»

**Was bedeutet es, St. Moritz Tourismus zu leiten?** Für mich ist St. Moritz ganz einfach gesagt eine Herzensangelegenheit. Ich kam während über 40 Jahren immer wieder als Gast nach St. Moritz und habe dann mit dem Einstieg als Direktor von St. Moritz Tourismus den Wandel vom Touristen zum Einheimischen gemacht. Auch bin ich familiär stark mit St. Moritz verbunden. Ich bin sehr stolz, für eine so grosse Traditions-marke arbeiten zu dürfen. Eine Marke, die weltbekannt und unglaublich vielfältig ist. St. Moritz ist eine einzigartige Plattform für Sport, Kunst & Kultur oder Lifestyle.

**Gibt es ein konkretes Projekt oder Ziel?** Wir sind gerade dabei, die Tourismus- und Markenstrategie zu überarbeiten. Schlagwörter hierzu sind u.a. die Digitalisierung oder die sogenannte

Next Generation. Auch PluSport ist Teil dieser strategischen Überlegungen. Nach zehn Jahren enger Zusammenarbeit ist es legitim, dass wir uns die Fragen stellen: Wie geht es weiter, welche Ziele und Visionen wollen wir die nächsten Jahre gemeinsam verfolgen?

**Was bedeutet für Sie Inklusion?** St. Moritz ist ein Ort, wo sich Menschen mit Respekt und Toleranz begegnen. Unabhängig ihrer Herkunft, Kultur und Sprache. Das zeichnet St. Moritz aus; alle Anspruchsgruppen haben Platz und dieser Mix ist sehr bereichernd. Für uns ist es selbstverständlich, dass wir gegenüber der Gesellschaft Verantwortung übernehmen. Nicht nur was die Infrastrukturen vor Ort betrifft. Wir feierten diese Wintersaison das 10-Jahr-Jubiläum mit PluSport.

**Welcher Stellenwert hat für Sie die Partnerschaft mit PluSport?** Für St. Moritz ist diese Partnerschaft sehr wichtig. Ansonsten hätten wir kaum ein 10-Jahr-Jubiläum. Skifahren an sich hat für uns einen sehr hohen Stellenwert und für uns ist die ganzheitliche Partnerschaft sehr befruchtend. Sie ist offen und transparent und ich hoffe, dass sie noch lange so weitergeht.

**Wie haben Sie den diesjährigen Para Alpine Skiing World Cup erlebt?** Die Vorzeichen waren sehr schwierig und es war nicht selbstverständlich, dass wir den Para-Weltcup so durchführen konnten. Ich bin glücklich, dass wir letzten Dezember auch wieder einen World Cup veranstalten durften. Und ganz ehrlich: Ich bin immer wieder tief beeindruckt von diesen Leistungen. Was die Athletinnen und Athleten zeigen, ist wirklich unglaublich.

Interview in ganzer Länge: [plusport.ch/ehrbar](https://plusport.ch/ehrbar)



# Prominent und wertvoll vertreten

## ... in St. Moritz Mittlerweile passt PluSport perfekt ins Dorfbild von St. Moritz und fühlt sich stets willkommen.

Wie immer im Dezember findet der World Para Alpine Skiing World Cup in St. Moritz statt. Das Rennengeschehen präsentiert sich neben der Piste auch regelmässig auf dem Dorfplatz. Das hilft dem Para-Skisport, von der Öffentlichkeit wahrgenommen zu werden und ein bekanntes Gesicht zu erhalten. Nach dem 10-Jahr-Jubiläum 2021 nimmt die Beziehung zwischen PluSport und St. Moritz Tourismus weiterhin an Fahrt zu. «Die gemeinsame Entwicklung in Richtung Inklusion macht uns grosse Freude», so der Geschäftsführer von PluSport, René Will. Merken Sie sich jetzt schon das letzte Wochenende vor Weihnachten 2022.

Olympic teil. Zu ihren Funktionen gehören die Kommunikation zwischen Verband und Athlet:innen und die Interessensvertretung aller Kader-Teams.

## ... bei Swiss Paralympic Turnusgemäss erfolgt im Jahr der Sommer-Paralympics die Wahl der Athlet:innenvertretung von PluSport.

Die Kaderathlet:innen wählten am 9.12.2021 an einer Online-Sitzung Philipp Handler (bisher) und Flurina Rigling (neu). Die Athletenvertreter:innen von PluSport, und auch von der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung haben seit September 2021 Einsitz im Stiftungsrat von Swiss Paralympic. Weiter nehmen sie am Athletenparlament von Swiss



**Philipp Handler ist ein langjähriger Leichtathlet von PluSport, hat an drei paralympischen Spielen teilgenommen, ist bestens über die Sportarten und Sportverbände vernetzt.**



**Flurina Rigling ist eine talentierte Radsportlerin und seit 2019 aktiv im PluSport Cycling-Kader mit dabei. An der Uni Zürich absolviert sie das Masterstudium in Politikwissenschaften. Sie engagiert sich für Frauen im Leistungssport und für die Inklusion und Gleichstellung vom Behindertensport.**

# Happy landing at Zurich Airport (ZRH)



## ... from Lillehammer/Oslo (OSL)

Erstmals in der Geschichte wurde im paralympischen Sportgeschehen eine Para Snow Sport WM durchgeführt, und das neunköpfige Team darf sich über grosse und kleine Erfolge freuen.

Die World Para Snow Sports Championships im norwegischen Lillehammer vom 12. bis 23. Januar 2022 vereinten zum ersten Mal die Weltmeisterschaften für Para-Ski Alpin, Para-Ski Nordisch und Para-Snowboard. In Lillehammer fanden die Biathlon- und Langlaufveranstaltungen statt, während im nur 15 km entfernten Hafjell die Ski- und Snowboardwettbewerbe über die Bühne gingen. Mit 6 Bronze-Medaillen im Gepäck sind sie alle sehr stolz zurückgekehrt, und die Vorfreude auf die Paralympischen Spiele ist noch grösser.



**Neben unserem erfolgreichsten Skistar Theo Gmür (Mitte) haben uns die zwei Snowboard-Girls überrascht. Romy Tschopp (links) ist auf den 3. Podestplatz gefahren und Elen Walther hat sogar drei Bronze-Medaillen abgeräumt. Sie beide sind aktuell die einzigen Snowboarderinnen, die im Alltag auf den Rollstuhl angewiesen sind, aber den ganzen Rennzirkus stehend absolvieren. Eine ganz bemerkenswerte Leistung.**

## ... from Beijing (PEK)

Wenn Sie diesen Artikel lesen, sind unsere Athlet:innen bereits zu Hause angekommen. Die ganzen Erfolgsstories und Geschichten unserer Schweizerdelegation an diesen Paralympischen Spielen, finden Sie unter [plusport.ch/peking2022](https://plusport.ch/peking2022)

Die selektionierten PluSport-Athlet:innen:



**Ski Alpin**  
Théo Gmür



**Ski Alpin**  
Robin Cuche



**Ski Alpin**  
Thomas Pfyl



**Snowboard**  
Romy Tschopp



**Langlauf**  
Luca Tavaschi



# Gegen Missstände im Schweizer Sport

Swiss Olympic hat anlässlich seines Sportparlaments vom 26. November 2021 mit einstimmigem Beschluss das Ethik-Statut für den Schweizer Sport verabschiedet.

Es gilt ab 1. Januar 2022 für alle Mitglieder von Swiss Olympic – die nationalen Sportverbände und Partnerorganisationen; also auch für PluSport und seine Mitgliederclubs. Hierzu wurde eine Aktion zur Anpassung der Statuten lanciert.

Mit **Swiss Sport Integrity** wurde gleichzeitig eine nationale Melde- und Untersuchungsstelle für Ethikverstösse eingerichtet. PluSport Behindertensport Schweiz bekennt sich vorbehaltlos zu einem sicheren, fairen und dopingfreien Sport und unterstützt die Arbeit der Stiftung Swiss Sport Integrity.

Eine konsequente Einhaltung der Anti-Doping-Regeln sowie der Ethik-Regeln schützt unsere Sportler:innen, den Verband, unsere Mitgliedorganisationen sowie den gesamten Behindertensport. PluSport nutzt hinsichtlich dieses Themas bereits einen Verhaltenskodex sowie ein Präventionskonzept. Ausserdem wird PluSport mit seiner Ethikverantwortlichen in der Swiss Sports Integrity-Begleitgruppe vertreten sein. Weitere Infos unter [plusport.ch/integrity](https://plusport.ch/integrity).



**Der neue Geschäftsführer von Swiss Sport Integrity und ehemaliges Vorstandsmitglied von PluSport, Markus Pfisterer, präsentiert an der Entwicklungskonferenz 2022 des Dachverbands dieses neue Swiss Olympic Projekt.**



Die entsprechende Kampagne darf von allen PluSportler:innen unterstützt werden.

**#areyouok**

Downloads und mehr zum Thema unter:  
[swissolympic.ch/areyouok](https://swissolympic.ch/areyouok).

## Nesthäkchen im Leiterteam

Zurzeit besuche ich die 2. Sekundarschule Niveau E im Schulhaus Auen. WAH, Biologie und das Zeichnen machen mir am meisten Freude. In meiner Freizeit liebe ich das Tanzen und Malen, zudem bin ich noch in der Jubla-Schar in Gachnang und seit Herbst 2022 einmal pro Woche als Hilfsleiterin bei PluSport aktiv. Leider konnten aber viele Turnstunden aufgrund der Coronapandemie nicht stattfinden, was ich sehr bedauerte. Zu PluSport

bin ich eigentlich durch meinen Vater gekommen. Da ich es liebe, anderen Menschen zu helfen und ihnen eine Freude zu bereiten, ist er mit der Idee gekommen, ich könnte mich doch dort mal melden und fragen, ob sie allenfalls Bedarf haben für eine neue Hilfsleiterin. Seither helfe ich jeweils einmal pro Woche am Mittwochabend bei der Turnstunde in der Kantonsschule Frauenfeld mit, und es macht mir riesigen Spass. Es freut mich, Woche für Woche aufs Neue die liebenswerten Menschen zu sehen und sie in der Turnstunde bei Bedarf zu unterstützen. Auch durfte ich bereits am Vereinsabend dabei sein. Dort spielten wir gemeinsam Lotto und wurden mit einem feinen Znacht verwöhnt. Im Dezember besuchten wir zudem noch den Frauenfelder Weihnachtszirkus Stey im Murg-Auen-Park. Leider konnten auch dort aufgrund von Corona viele nicht dabei sein, was mich sehr traurig stimmte. Ich hoffe sehr, dass sich die Situation mit Corona wieder zum Besseren wendet und ich wieder bei vielen neuen Turnstunden am Mittwoch dabei sein kann.

Ich heisse Leonie Bänziger, bin 14 Jahre alt und wohne mit meiner Schwester und meinen Eltern in Frauenfeld.



## Wasser und Schnee im Saanenland-Simmental

«Da wir in einem Wintersportgebiet leben und die besten Voraussetzungen für Schneesportaktivitäten haben, ist es das Beste, dass wir unsere Freizeitangebote in diesem Naturelement erweiterten. Nach der zaghaften Pilotphase im Winter 20/21 konnten wir im diesjährigen Winter allen unseren Mitgliedern ermöglichen, auch auf dem Schnee ihre Freizeit zu verbringen. Natürlich sind wir immer noch in der Aufbauphase und bemüht, weitere Sportler:innen und Begleiter:innen zum Mitmachen zu begeistern.»

Andreas Aellen, Initiator und Leiter der Skigruppe, ist in der Region aufgewachsen und ihr dadurch sehr verbunden. Andreas ist hauptberuflich Landwirt und gibt gerne sein Wissen als langjähriger Schneesportlehrer weiter. Fast ebenso lange begleitet er Menschen mit einer Beeinträchtigung beim wunderbaren Wintersportvergnügen in den schönen Berner Oberländer Bergen.



Der PluSport-Club Schwimmen-Saanenland-Simmental geht nicht nur ins Wasser, sondern wagt sich seit neustem auch auf den Schnee.

# Alles inklusive

**Unser Fachbereich Inklusion, Bildung und Sport ist nicht zu bremsen. Der Wille ist stark und die Nachfrage gross. Die Vielfalt an Innovationen breitet sich aus.**



## Heraus aus der Rehabilitation auf die Skipiste

Bereits zum x-ten Mal durfte PluSport für die Klinik Balgrist einen Patienten-Skitag auf den Flumserbergen durchführen. Sonnenschein und Pulverschnee sorgten bei den 8 Patient:innen, darunter auch drei Kinder, für ausgelassene und doch sportliche Stimmung.

Je 2 Kinder und 2 Erwachsene mit unterschiedlichen Beinamputationen starteten den Tag als Einsteiger:innen beziehungsweise Wiedereinsteiger:innen auf Skis und Snowboard unter der Anleitung einzelner PluSport-Leitenden. Die andere Gruppe von Fortgeschrittenen Fahrer:innen in Begleitung von Physiotherapeuten, Orthopädietechnikern und Schneesportlehrer:innen waren im ganzen Skigebiet unterwegs.

Der Einstieg in den Behindertenschneesport war bei allen Teilnehmenden erfolgreich und hat «gluschtig» auf mehr gemacht. Die fortgeschrittenen Fahrer:innen konnten die wunderschönen Pisten und den Austausch in vollen Zügen geniessen.



## Behindertensportler in Ausbildung

Tolles Pilotprojekt mit der Integration von zwei Schneesportlern im Ausbildungsprogramm von PluSport zum «Disabled Instructor». Der eine Skifahrer war im Monoskibob, der andere auf einem Ski mit Stabilos (Krückenskis) rassig auf der Piste von Fiesch unterwegs. Für alle Teilnehmer:innen ein besonders interessanter, spannender Austausch mit wirkungsvollen Interaktionen.

Fazit: Sehr gelungener Kursstart und optimale Integration von Leitenden mit Körperbehinderung. Definitiv ein Erfolg und ein weiterer Schritt in Richtung Inklusion, auch auf der Ausbildungs-Schiene.

## Kletterfreaks gesucht!

Mit dem Ziel, an den Climbing und Paracimbing World Championships 2023 in Bern auch mit einem Schweizer-Team das Heimpublikum zu begeistern, sucht der SAC gemeinsam mit PluSport Kletter-Talente mit einer Körper- oder Sinnesbehinderung, die gemeinsam mit uns die Kletterwände erobern wollen. Im Dezember und Januar sind einige Schnuppertrainings mit dem Nationaltrainer Para-Climbing geplant.

## Sensibilisierung im Auftrag der Allianz Suisse

Zwei halbe Tage Selbsterfahrungs-Workshops mit unseren Botschafter:innen Chantal Cavin und Rüdiger Böhm waren Teil der «Disability Inclusion Awareness Week» der Allianz Suisse. Das Interesse der Teilnehmenden wuchs laufend mittels interner Mund-zu-Mund-Propaganda noch während der Workshops. Eine weitere Zusammenarbeit ist angedacht.





# Ein verstecktes Sport-Talent?

Wer sucht, der findet es bei PluSport. ACHTUNG – FERTIG – LOS!

START

Die Nachwuchsförderung hat mittlerweile Dynamik aufgenommen und präsentiert sich mit einer bunten Palette an attraktiven Angeboten für Anfänger bis hin zu Profis.

Um das eigene Talent zu entdecken, bieten wir zahlreiche Möglichkeiten, die verschiedenen Sportarten auszuprobieren. Vorkenntnisse braucht es keine, lediglich Freude an der Bewegung und die Bereitschaft, sich sportlich zu betätigen. Unsere Fachleitenden und Trainer:innen stehen für individuelle Beratungen, Vermittlungen und Begleitungen mit ihren Teams bereit und freuen sich über neue, ambitionierte Talente und diejenigen, die es noch werden wollen.

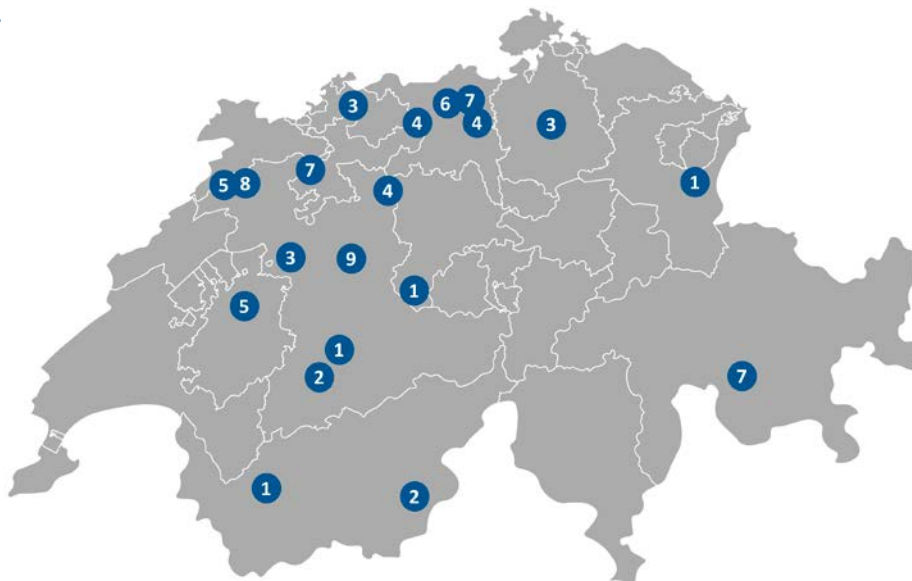
## Beliebte Fördergefässe in einzelnen Disziplinen



## Unterschiedliche Zielgruppen



## Destinationen – national verteilt



ZIEL



## Aktivitäten – leider abgesagt, oder doch nicht ganz?

### Der Pandemie clever ausgewichen

Aus einem Notstand heraus entstand ein neues interessantes Angebot. Denn wegen der Absage des Schneesportcamps auf der Fiescheralp standen einige Wintersportfans im wahrsten Sinne des Wortes am Berg.

Kein Camp, kein Skifahren ohne Begleitung? Unmöglich, da wagen sich oftmals nur wenige Sportler:innen des altbewährten Fieschlagers auf die Piste. Denn so ganz sicher, ohne unterstützendes Leiterteam waren sich einige Männer und Frauen mit Skis beziehungsweise Monoskibob dann doch nicht. Und die fehlende Kameradschaft kommt noch dazu.

Kurz und gut rief die Hauptleiterin Manuela Baumann gemeinsam mit ihrem engagierten Leiterteam ein flexibles Tagesangebot ins Leben. Mit dieser Spontanidee hatten sie den Nagel auf den Kopf getroffen. 9 PluSportler:innen nutzten dankbar diese tolle Initiative.

Die Leiter:innen und Teilnehmenden verabredeten sich entweder in der Zentralschweiz oder in der Jungfrauregion. Dort stand alles, was man für ein unvergessliches Schnee-Erlebnis so braucht, bereit.

Sonnenschein, Berge und Schnee juhee – Das Fieschercamp war «gerettet».

### Kreativer Tag auf der Burg

An der Sportcamps-Tagung vom 13. November 2021 in Burgdorf sammelten die Camps-Verantwortlichen «out of the box» Ideen für die Weiterentwicklung der PluSport-Camps, machten sich Gedanken über mögliche neue Modelle, über Ergänzungen und Bereicherungen für das Wochenprogramm etc.

Aus dem Fächer an Ideen werden wir in nächster Zeit folgende Projekte verfolgen:

- Polysport-Camp für Kinder & Jugendliche mit ihren Angehörigen (Eltern, Geschwister, Grosseltern, Gotti/Götti) über verlängertes Wochenende
- E-Sports als Ergänzung der Wochenprogramme
- Weiterentwicklung Segelcamps
- Influencer-Projekt – Pilotversuch mit jungen Sportler:innen zur Teilnehmerverjüngung



# Wir bleiben am Ball

Die PluSport-Teams sind weiterhin erfolgreich auf den Fussballplätzen in der der ganzen Schweiz unterwegs. Obwohl unsere Partnerin, AXPO AG, die Energie anderswo einsetzen möchte, ist es uns gelungen, weiterhin am Ball zu bleiben.

Neben vielen Clubs, die ebenfalls in ihrem Sportbetrieb Fussball anbieten, zählt PluSport mittlerweile 12 offizielle Fussballteams. Bis auf ein Team sind sämtliche Mannschaften entweder in einen PluSport-Club oder einem regionalen Fussballclub integriert. Kinder, Jugendliche und Erwachsene tummeln sich regelmässig im Training und an Turnieren.



**FC Zürisee,  
FC Aarhus,  
FC St.Gallen,  
FC Schürmatt,  
Ponte Kickers,  
FC Wiggenhof,  
VGB Rohrschach,  
Turbenthal Kickers,  
FC Solothurn plus,  
FC Bodenseekickers**

## Turnierbetrieb 2022

14. Mai, Sportanlage Dägerli, Windisch  
11. Juni, Hafenareal, Kreuzlingen  
10. Juli, PluSport-Tag End der Welt, Magglingen  
20. August, Rankhof, Basel  
10. September, Stighag, Kloten

## Blind am Ball

Dank der neu aufgenommenen Vereinigung Blind Soccer Association wird die nationale Förderung des Blindenfussballs vorangetrieben. Neben den Fördergefässen in Magglingen kamen im letzten Jahr die Zusammenarbeit mit dem Heilpädagogischen Schul- und Beratungszentrum Sonnenberg in Baar und 2022 ein Standort in Basel dazu. Sämtliche Angebote bieten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene einen regelmässigen Trainingsbetrieb an.

Information und Beratung unter [plusport.ch/fussball](https://plusport.ch/fussball)



## Partnerschaft gesucht

Aktuell sind Bestrebungen in Richtung Inklusion mit dem Schweizer Fussballverband im Gange.

Des Weiteren werden unsere Turniere weiterhin von unserem treuen Partner Pro Fussballevnt GmbH ausgetragen, ein wahrer Profi in Sachen Fussball, Spiel- und Turnierbetrieb.

Damit «Fussball für alle» weiterhin sichergestellt und auch weiterentwickelt werden kann, sind uns neue Projektpartnerschaften sehr willkommen. Mehr dazu unter [plusport.ch/partnerschaften](https://plusport.ch/partnerschaften)





# Praxis+ Skitouren

Mit Menschen mit einer Sehbehinderung unterwegs auf den Skis oder auf dem Snowboard. Führungstechniken, Sicherheitsregeln, Tipps und Tricks

## Skitouren – ein Natur-Erlebnis pur

Der Reiz von Skitouren liegt für viele Menschen – mit und ohne Beeinträchtigung – im ganzheitlichen Natur-Erlebnis, aus eigener Kraft im Winter einen Berg zu besteigen und im Tiefschnee abzufahren. Gleichmäßiges Aufsteigen durch stille Landschaften, aber auch wunderschöne Abfahrten im unverspurten Pulverschnee oder auf leicht sulzigem Firn sind unvergessliche Erlebnisse.

### **Vorbereitungen – Voraussetzungen schaffen**

**Tourenplanung:** Im Idealfall mit allen Beteiligten. Gäste miteinbeziehen. Fachkundige Informationen siehe Seite 17.

### **Skifahrerische/Körperliche Voraussetzungen für die Gäste**

Sichere Skitechnik, um mit unterschiedlichen Schnee- und Sichtverhältnissen, Geländestrukturen zurechtzukommen. Ausdauer, Kraftausdauer, koordinative Fähigkeiten.

### **Allgemeine Voraussetzungen für die Begleiter:innen**

Gute und sichere Off-Piste Ski-/Snowboardtechnik, Erfahrung im Skitourenbereich, inkl. Fähigkeit zur Beurteilung der Schnee- und Lawinensituation. Beherrschen der Führungstechniken

### **Bedürfnisabklärung**

- Sehfähigkeit der Teilnehmenden
- Gerätebedarf (Skis, Snowboards und Schneeschuhe oder Splitboards)
- Erwartungen und Ziel der Tour

### **Ausrüstung und Hilfsmittel**

- Vollständige Skitourenausrüstung: Fachkundige Informationen siehe Seite 17
- Hilfsmittel: Je nach Sehbeeinträchtigung Rucksacküberzug in leuchtender Farbe, Funk



# Die Skitour

Sich in der freien Natur zu bewegen, wird immer beliebter und Skitouren werden zum Trend. Für Menschen mit Behinderung gibt es einige Besonderheiten zu beachten.



## Tourenstart

Die Tour vor Ort startet mit der Vorbereitung des Skitourenmaterials. Der Unterstützungsbedarf wird durch die Begleitperson mit dem Gast im Voraus abgesprochen. Oft braucht es beim Felle montieren, Ski anziehen, der LVS-Handhabung und -Kontrolle eine Unterstützung durch die Begleitperson.

## Aufstieg mit Tourenskis

Der Gast geht direkt hinter der Begleitperson. Die Spur hilft, die genaue Richtung zu halten. Ohne Spur helfen die Geräusche der Begleitperson von Schuhen, Skis und Bindung, sich zu orientieren. Deshalb macht es Sinn, nicht zu dicht zu anderen Skitourengeher:innen aufzusteigen. Plötzliche Richtungsänderungen brauchen entsprechende Anweisungen. Da beim Aufstieg die visuelle Information bezüglich der Steilheit fehlt, ist es nicht einfach, den Aufkantwinkel des Skis beim Aufstieg entsprechend des Geländes zu wählen. Harscheisen erhöhen die Sicherheit stark und werden deshalb immer frühzeitig eingesetzt.

## Spuranlage

Eine bequeme Spuranlage ist auf Skitouren mit Menschen mit einer Sehbehinderung von zentraler Bedeutung. Allgemeine Tipps und Tricks für die richtige Spuranlage, siehe unter Fachkundige Informationen, Seite 17

## Unterstützungsformen beim Aufstieg

Spitzkehren sollen möglichst vermieden werden, da sie eine koordinative Herausforderung darstellen. Falls sie nicht zu vermeiden sind, kann die Spitzkehre präpariert/geschaufelt werden.

Zusätzlich kann die Spitzkehre durch die Begleitperson abgesichert werden. Zentral ist dabei die Position der Begleitperson, sicher und nahe zum Gast.





### Traversieren beim Aufstieg

Falls bei heiklen Traversen im Firnschnee die Spur dem Ski keine Führung gibt, gibt das Ritzen einer Spur durch die Begleitperson oder eine Drittperson eine zusätzliche Sicherheit.

Heikle Traversen mit Abrutschgefahr müssen vor Beginn und nach Ende der Traverse kommuniziert werden. Diese Kommunikation ist von zentraler Bedeutung und hilft den Gästen, sich im richtigen Augenblick zu konzentrieren und zu entspannen. Um die Sicherheit zu erhöhen, kann die Traverse durch die Begleitperson zusätzlich von unten abgesichert werden. Die Begleitperson muss direkt unterhalb des Gasts gehen.

### Begleittechniken bei der Abfahrt

Um die Abfahrt genießen zu können, ist es das Ziel, möglichst flüssig, sicher und kräftesparend zu fahren. Die Anpassung auf wechselnden Schnee ist eine Herausforderung für Menschen mit Seh-

behinderung. Eine frühe Planung, vorausschauendes Fahren, inkl. dem Vermeiden von alten Spuren, spielen bei der Begleitung eines Gasts eine zentrale Rolle.

### Hilfsmittel

Der Funk hilft, um bei lauten Fahrgeräuschen verständliche Kommandos zu geben oder um wechselnde Schneeverhältnisse, Geländeformen zu kommunizieren. Der Rucksacküberzug macht die Begleitperson für den Gast oft besser sichtbar.

Auf Skitouren können alle Führformen vom Pisten-Skifahren angewendet werden. Das Zusammenhängen der Führformen ermöglicht ein flüssiges Fahren und tolles Erlebnis. Das freie Fahren kann, wenn immer möglich, auf freien Hängen angewendet werden.

### Fachkundige Information unter

<https://www.sac-cas.ch/de/ausbildung-und-sicherheit/tourenplanung/>

<https://www.slf.ch/de>

[https://www.alpin.de/sicher-am-berg/skitouren/11523/artikel\\_skitouren\\_so\\_legen\\_sie\\_ihre\\_spur\\_gut\\_an.html](https://www.alpin.de/sicher-am-berg/skitouren/11523/artikel_skitouren_so_legen_sie_ihre_spur_gut_an.html)

<https://www.plusport.ch/lehrmittel>

<https://www.sac-cas.ch/de/ausbildung-und-sicherheit/sicher-unterwegs/sicher-unterwegs-auf-skitouren/>



# Wichtigste Führtechniken bei der Abfahrt auf Skitouren

Nach dem Aufstieg soll die Abfahrt Spass machen, aber oft erweist sich diese als grössere Herausforderung.



## Führen eines Gasts mit Sehbehinderung

Menschen mit einer Sehbehinderung werden idealerweise von vorne geführt. Dabei muss die Begleitung immer wieder zurückschauen, um einen gleichbleibenden Abstand zu gewährleisten. Ein leuchtender Rucksacküberzug erhöht die Sichtbarkeit des Begleiters, vor allem bei schlechteren Lichtverhältnissen. Ein Funk gibt die Möglichkeit, wechselnde Schneebedingungen und Geländeformen anzusagen.



## Führen eines blinden Gasts

Die Gäste werden durch Zuruf von hinten geführt, ein Funk erleichtert bei hartem Schnee und Wind die Kommunikation. Bei schwierigen Sichtverhältnissen oder coupiertem Gelände und wechselnden Schneebedingungen braucht es eine zweite Begleitperson, die mit etwas Abstand vorausfährt, damit sich die Begleitperson des Gasts vollumfänglich aufs Führen konzentrieren kann und ihre Aufmerksamkeit nicht durch die beste Routensuche in anspruchsvollen Verhältnissen abgelenkt ist.

## Traversen, Flächen und enge Passagen

Bei Traversen auf Touren, bei welchen die Höhe gehalten werden oder das Tempo mitgenommen werden muss, führt die Begleitperson nahe am Menschen mit einer Sehbehinderung. Dazu hält die Begleitperson den Stock unterhalb des Haltegriffs des Gasts fest. Die Position der Begleitperson ist immer bergwärts. Flächen, bei denen der Schwung mitgenommen werden muss, und enge Passagen werden auch mit der Stockführung bewältigt.



## Snowboardtouren

Der Aufstieg kann entweder mit Schneeschuhen oder einem Splitboard erfolgen. Je nach Tour ist es idealer, wenn die Begleitperson mit Skis unterwegs ist und ihren Fahrstil dem Snowboardfahrer anpasst. Bei Traversen und vor allem über Flächen und Mulden kann auf Skis flüssiger begleitet werden. Eine Snowboarderin mit Sehbehinderung, die auf der Piste handgeführt fährt, muss im Tourenbereich ebenfalls durch eine Snowboard-fahrende Person geführt werden.



# Multitalent – Tatkräftiges Engagement für PluSport

Stellvertretend für rund 2500 Leitende in PluSport-Camps und -Clubs beschreibt Martina Cadusch ihre Einsätze als Leiterin beim PluSport-Club BTV Behindertensport Chur.

## Kurz und bündig

2018 wurde Martina von einer Kollegin angefragt, ob sie Lust habe, mit ihr die Unihockeygruppe zu leiten. Kaum eingestiegen wuchs der Umfang von einem wöchentlichen Einsatz binnen einem Jahr auf drei Trainings pro Woche – Unihockey und Schwimmen. Parallel dazu absolvierte sie bei PluSport die gesamte Ausbildung zur Behindertensportleiterin (BSL) Schwimmen sowie Polysport und schloss 2021 beides erfolgreich ab. Ausserdem ist Martina jährlich im PluSport-Segelcamp auf dem Bodensee mit an Bord.

## Vor der Leiterausbildung

Mit dem Ziel, die Qualifikation Behindertensportleiterin (BSL) Schwimmen zu erlangen, meldete sich Martina für das Assistenzmodul an.

«Als ich die Ausbildung in Angriff nahm, bewegten mich gemischte Gefühle. Ich war angespannt und kribbelig. Ich fragte mich, wer die anderen Kurs teilnehmenden sein werden, wie das alles wird, und ob ich es überhaupt schaffe.»

## Nach der Leiterausbildung

Mit Inputs zum Umgang mit Menschen mit Beeinträchtigung im Sportumfeld zog sie die Ausbildung durch und schloss erfolgreich ab. Als qualifizierte BSL Schwimmen hatte sie dann die Option, mit vergleichsweise kleinem Aufwand zusätzlich die Qualifikation BSL Polysport zu erarbeiten. Wäh-



**Unihockeyteam BTV Chur Gruppe 2;  
Glückliches Team nach bestandener Prüfung von Martina.**

rend es für den BSL Schwimmen neun Kurstage, 15 Praktikumslektionen in Leitungsfunktion und vier Lektionen im Rahmen der Praxisprüfung waren, galt es jetzt nur noch, den zweitägigen Einführungskurs Polysport plus eine Prüfungslektion in ihrer Unihockeygruppe zu absolvieren.

«Jetzt fühle ich mich sicherer im Umgang mit der Gruppe und bin stolz auf mich, die Ausbildung durchgezogen zu haben.»

## Hühnerhaut

Martinas Motivation, als Leiterin beim BTV Chur tätig zu sein, ist die Freude am Training mit ihren Sportler:innen und das Teilen der Begeisterung für Sport und Bewegung. Die Teilnahme an den National Games 2020 in Villars mit ihren Unihockeyaner:innen beschreibt sie als Highlight in ihrer bisherigen Leiterinnenkarriere.

«Es war so ein eindrücklicher und emotionaler Anlass, den ich nie vergessen werde. So viel Hühnerhaut wie an diesem Wettkampf hatte ich schon lange nicht mehr. Es war einfach nur schön, so viele glückliche Gesichter zu sehen und wie den Emotionen freien Lauf gelassen wurde.»



# Die Romandie in Action

## Assistenz Ausbildung in Leukerbad

Am 12. und 13. Januar 2022 konnten wir trotz der Pandemiesituation und einer reduzierten Belegschaft unser Ausbildungsmodul für die Physiotherapie-Auszubildenden des ersten Ausbildungsjahres in Leukerbad durchführen. Von den anfangs sechzig Anmeldungen haben sechsunndreissig Auszubildende den Kurs bis zum Ende verfolgt. Sowohl für die Teilnehmenden als auch das Lehrteam war diese Veranstaltung eine bereichernde Erfahrung voller Emotionen. Alle konnten voneinander lernen und gingen mit einem Rucksack voll theoretischem und praktischem Wissen über den Behindertensport aus dem Kurs, aber auch mit Wegen, wie man jeden Menschen mit Behinderung in eine sportliche Aktivität einbeziehen kann.

Unser nächstes noch buchbares Ausbildungsmodul findet vom 14. bis 16. Oktober 2022 in Champéry statt.



## Unterschiede sind ein Plus!

Anfang des Jahres haben PluSport und das Centre SportAdo des CHUV (Centre Hospitalier Universitaire Vaudois) das gemeinsame Projekt Multisports Training+ ins Leben gerufen, das Jugendlichen zwischen 12 und 18 Jahren die Möglichkeit bietet, in einem Rahmen Sport zu treiben, der ihren Bedürfnissen und Fortschritten gerecht wird. Die verschiedenen sportlichen Aktivitäten sind so konzipiert, dass sie spielerisch Spass an Bewegung vermitteln und die Teilnehmenden (wieder) an eine regelmässige sportliche Betätigung heranführen. In diesem Programm **sind Unterschiede ein Plus**, weil alle das Recht und die Möglichkeit erhalten, sich weiterzuentwickeln und sich aktiv in verschiedenen sportlichen Aktivitäten einzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website: [plusport.ch/training+](https://plusport.ch/training+)



# SWISS HANDICAP ...mehr als eine Messe

Bereits zum sechsten Mal öffnet die Swiss Handicap Messe vom 2. bis 4. Dezember 2022 in der Messe Luzern – und erstmals drei Tage – ihre Tore.



vielen sportlichen Aktivitäten zum Mitmachen wird die Swiss Handicap zu einem Erlebnis für alle – mit und ohne Behinderung.


Mit trendigen Erfahrungsmöglichkeiten wie einem Interactive Playground oder einem Streetracket-Platz, aber auch klassischen Sporterlebnissen wie Blindenschiessen nach Gehör, Rollstuhlbasketball, Sportklettern und vieles mehr, wird in der grossen Eventhalle von PluSport und seinen Partnern für Action pur gesorgt sein. Ganz im Sinne von Inklusion durch Sport und Bewegung.


Die Swiss Handicap trägt als bekannte Netzwerk- und Dialogplattform dazu bei, Barrieren abzubauen und die Selbstbestimmung von Menschen mit Behinderung zu fördern. Dank einem abwechslungsreichen Event- und Vortragsprogramm sowie

Datum vormerken und laufend neue Informationen finden unter [plusport.ch/swiss-handicap](https://plusport.ch/swiss-handicap)

helvetia.ch

# Achtung. Fertig. Los.



einfach. klar. helvetia   
Ihre Schweizer Versicherung

Wieder in Magglingen – save the date und fleissig trainieren!

Journée  
**PluSport-Tag**



**10.07.2022**

De nouveau à Macolin – save the date et entraînez-vous!



Alles,  
wirklich alles,  
für Sport,  
Spiel  
und Spass.



alder + eisenhut

Telefon 071 992 66 33  
www.alder-eisenhut.swiss

## Grit X Pro

Premium Outdoor-Multisportuhr

### Go wherever your heart takes you

Entwickelt für alle, die gerne draussen trainieren und für die die Welt ein Ort voller Abenteuer ist. Sie ist eine Premium Outdoor Multisportuhr mit integriertem GPS, optischer Pulsmessung am Handgelenk, Kompass und Höhenmesser sowie den einzigartigen Trainingsfunktionen von Polar.



**POLAR**

# Wussten Sie, dass...



## One World – One Dream 2008 Paralympics Beijing

Und wir haben sie gefunden, die Berichterstattung der Paralympischen Sommerspiele 2008, von unserm damaligen Chef de Mission und Spitzensport-Chef, Christof Baer.

## Das Wolt zum Spolt oder die Paralympics auf Chinesisch ...

Die Vorbereitungen auf die Paralympischen Spiele in Peking waren begleitet von Unsicherheiten und Schwierigkeiten.



Editorial NUMEROUS page 13

### Das Wolt zum Spolt – oder die Paralympics auf Chinesisch ...

**Die Vorbereitungen auf die Paralympischen Spiele in Peking waren begleitet von Unsicherheiten und Schwierigkeiten:**

*Hund zum Mittagessen und Katze zum Znacht.* Ein Organisationskomitee, welches spontan das Regelwerk von Tag zu Tag ändert. Chinesen, die kein Wort Englisch sprechen. Die kleinen Paralympics nach den gigantischen Olympischen Spielen. Doch dann kam alles anders ...

Eine perfekte Organisation – volle Wertschätzung für die Paralympischen Spiele. Mit dem Motto *Harmony, Performance, Innovation*, hat die Schweizer Delegation in China Spiele mit sehr viel «Fusion» (Lebensgefühl) erlebt – insbesondere von Seiten der chinesischen Organisatoren, welche die Paralympischen Spiele sehr ernst genommen und keinen Aufwand für eine perfekte Organisation gescheut haben (u.a. wachen unzählige Olympic-Cheerleader, «babes» und «boyfriends» inwert weniger Tage und Nächte zu Paralympic-Beobachtungen, laufende Vorträge, welche zwar nicht englisch gesprochen, dafür mit umso mehr Freundlichkeit gehalten haben; Zehnminuten von Zuschauern, welchen die Zuschauer zweigeteilt werden, welche aber vor Ort eine grosse, erhoffte Begrüssung empfangen).

Die Schweizer Athletinnen und Athleten konnten die «Power» (Dynamik), welche sie in den Jahren zuvor aufgebaut haben, auch in die sportliche Leistung umsetzen – für die meisten waren diese Leistungen zutiefst beeindruckend, auch wenn das eine oder andere Mal damit nur ein vierter anstatt dritter Platz erreicht werden konnte. Insgesamt hat die Schweizer Delegation eine gute «Performance» (Leistung, Aufwand) geleistet – wenn auch ein etwas distanzierter Blick auf die Resultate zeigt, dass ohne professionellen Sport in Zukunft wohl kaum mehr vierter, geschweige denn Medallistserfolge erreicht werden können.

In diesem Sinne: Danke für alles und auf erfolgreiche Spiele 2010 in Vancouver und 2012 in London.

*Christof Baer*  
Christof Baer  
Beizensport Spitzensport

### Le monde du sport – ou les Paralympics en chinois ...

**Les préparatifs aux Jeux paralympiques de Pékin furent marqués par des difficultés et des incertitudes:**

*Du chien au déjeuner, du chat au dîner.* Un comité d'organisation qui modifie les règles au jour le jour. Des Chinois qui ne parlent pas un mot d'anglais. Les modestes Paralympics après les gigantesques Jeux olympiques. Mais alors, tout a changé ...

Une organisation parfaite – la même importance accordée aux Jeux paralympiques. Avec le slogan *Harmony, Performance, Innovation*, la délégation suisse a découvert en Chine des Jeux marqués par beaucoup de «fusion» – en particulier de la part des organisateurs chinois qui ont pris très au sérieux les Jeux paralympiques et n'ont pas ménagé leurs efforts pour aboutir à une organisation parfaite (les nombreux «cheerleaders», «parababes» et «paraboyfriends» qui ont accompagné les athlètes suisses pendant quelques jours et nuits à l'entraînement, les conférences, les ateliers de communication, qui certes ne parlaient pas anglais, ont apporté leur aide avec encore plus de gentillesse). Des dizaines de milliers de spectateurs, qui font un accueil certes un peu «distancé», mais qui ont permis à nos athlètes de profiter de leur accueil.

Les athlètes suisses ont pu mettre en œuvre dans leurs performances sportives toute la «performance» acquise les années précédentes. Pour le pluspart, les résultats ont été remarquables, même si certains ne peuvent remporter que la quatrième place au lieu de la troisième place convoitée.

Globalement, la délégation suisse a eu une bonne «performance» (niveau) – même si un regard un peu plus distancé sur les résultats montre que sans sport professionnel on ne pourra pas espérer de quatrièmes places dans le futur – encore moins de places sur le podium!

Merci à tous et rendez-vous donc pour des Jeux à succès à Vancouver en 2010 et à Londres en 2012.

Hund zum Mittagessen und Katze zum Znacht. Ein Organisationskomitee, welches spontan das Regelwerk von Tag zu Tag ändert. Chinesen, die kein Wort Englisch sprechen. Die kleinen Paralympics nach den gigantischen Olympischen Spielen. Doch dann kam alles anders ...

Es waren perfekte Spiele – lesen Sie mehr unter [plusport.ch/peking2008](http://plusport.ch/peking2008)





## Quoi de neuf chez les «Welsches»?

L'Antenne Romande de PluSport représente dans sa région les différents départements de la fédération, clubs sportifs, camps, formation et promotion de la relève.

Actuellement nous avons plusieurs projets de coopération sur différents fronts. Certains ont déjà démarré comme par exemple une équipe de football pour enfants et adolescents, une coopération avec l'hôpital du CHUV à Lausanne avec une nouvelle offre pour les adolescents, les 20 km de Lausanne avec «never walk alone» ou une formation de base pour les étudiants en physiothérapie à la Hes/So Valais de Loèche-les-Bains. D'autres projets avec des institutions/écoles spécialisées sont en passe de démarrer avec comme objectif de donner ou redonner le goût de faire de l'activité physique et de s'intégrer si possible par la suite dans des activités sportives pour valides. Tous ces projets doivent être encadrés par des moniteurs et c'est la raison pour laquelle nous essayons

autant que possible d'intégrer des étudiants en activité physique adaptée. Nous leur donnons la possibilité d'encadrer des activités et de mettre en pratique ce qu'ils apprennent durant leur formation universitaire. Mathieu Elben étudiant APA à Lausanne sera des nôtres pour six mois en 2022 et impliqué dans plusieurs projets de promotion de la relève.

**Nicolas Mani, responsable Antenne Romande**



Notre prochain module de formation encore ouvert aura lieu à Champéry du 14 au 16 octobre 2022!



#### Formation d'assistant à Loèche-les-Bains

Le 12 et 13 janvier 2022, malgré la situation sanitaire et un effectif réduit, nous avons pu quand même donner notre module de formation aux étudiants de première année en physiothérapie à Loèche-les-Bains. Sur soixante inscriptions au départ trente-six étudiants ont pu suivre l'intégralité des cours. Que ce soit de la part des participants ou des formateurs ce fut une expérience enrichissante et pleine d'émotions. Chaque personne a pu apprendre de l'autre et ressortir de cette formation avec un bagage théorique et pratique sur le sport handicap mais aussi sur des pistes pour inclure chaque personne en situation de handicap dans une activité sportive.

#### La différence est un plus!

Depuis le début de l'année, Plusport et le Centre SportAdo du CHUV (Centre hospitalier universitaire vaudois) ont lancé un projet en commun, le programme Multisport Training+, donnant l'accessibilité à des jeunes de 12 à 18 ans de faire du sport dans un cadre qui respectent leurs besoins et leurs progressions. Les diverses activités sportives sont conçues pour promouvoir la joie du mouvement de manière ludique et de vous (re)donner goût à une activité physique de manière régulière. Dans ce programme, **la différence est un plus** car chacun a le droit et la faculté de s'épanouir et de s'exprimer activement dans différentes activités sportives. Pour plus d'informations, consultez notre site internet: [plusport.ch/training+](http://plusport.ch/training+)







# Conférence de développement en ligne

## Développer l'autodétermination?

La Conférence de développement était dédiée au thème «Implication et autodétermination des personnes en situation de handicap au sein des clubs». Qu'est-ce que cela signifie pour nous? Comment pouvons-nous y contribuer? Telles étaient les questions qui nous ont occupés. Les participants ont saisi l'opportunité pour s'intéresser à ce sujet et rechercher des solutions ensemble. Quelques idées qui devraient aider nos sportifs:



- **Simplifier la communication: langage visuel et langage simple**
- **Analyse des besoins: enquêtes personnelles auprès des membres**
- **Participation active aux assemblées des membres: soutenir, conseiller, accompagner**
- **Implication dans l'ensemble du fonctionnement du club sportif: collecte et réalisation de souhaits**
- **Participation directe au Comité: élection d'un représentant des sportifs**

## Dialogue avec les clubs PlusSport

«Voilà désormais 3 ans qu'un siège au sein du Comité est occupé par un sportif. Cependant, il n'est pas toujours facile d'obtenir une image représentative des besoins des sportifs. Nous essayons dorénavant, via l'équipe des moniteurs, d'intégrer davantage l'autodétermination et de reconnaître les préoccupations des sportifs.»

**Hans Zurkinden,**  
Président de Sport Handicap Fribourg

«Au cours des 12 dernières années, beaucoup de choses ont été faites en matière d'autodétermination et d'implication. Quatre de nos sportifs travaillent au sein du Comité, ce qui a été à l'origine de la création de nouvelles offres de cours.»

**Cécile Bucher,**  
membre du comité et sportive BSG Zimmerberg

«L'autodétermination est clairement possible lors de l'assemblée générale. Plus il y a de personnes avec des conditions différentes qui entreprennent quelque chose ensemble, plus elles peuvent apprendre les unes des autres et faire de l'autodétermination une réalité. Souvent, les parents sont des freins, ils ne font pas assez confiance à leurs enfants.»

**Nathalie Waser,**  
responsable technique de PlusSport Rheintal

Vous trouverez d'autres déclarations et vidéos passionnantes sur ce sujet ici: [plusport.ch/cd2022](https://plusport.ch/cd2022)



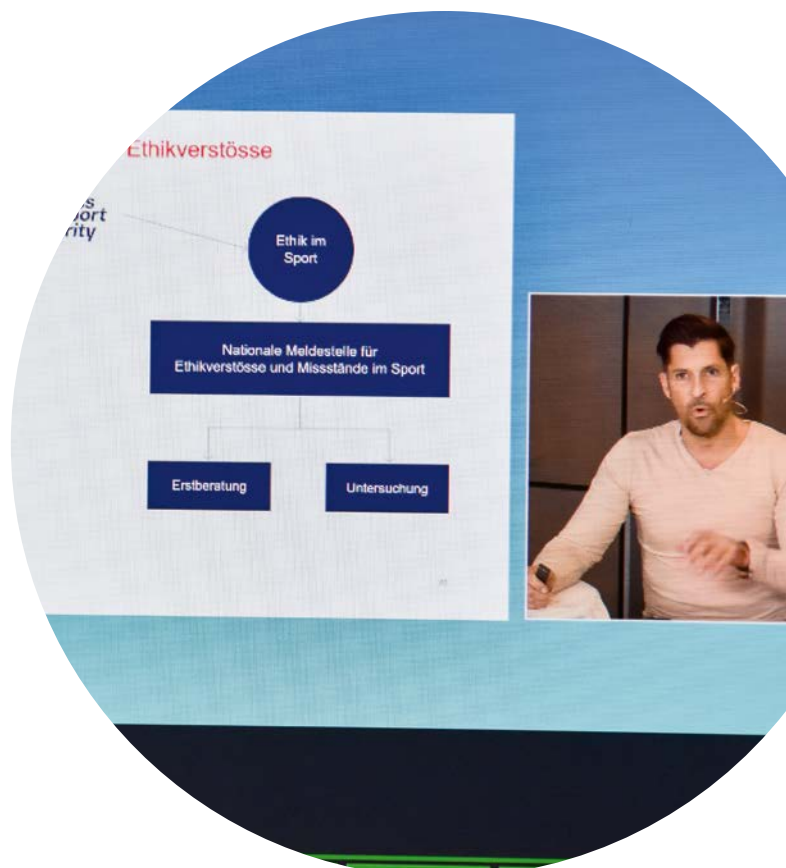
# Contre les abus dans le sport suisse

Lors de son Parlement du sport du 26 novembre 2021, Swiss Olympic a adopté à l'unanimité les Statuts en matière d'éthique pour le sport suisse.

Ils sont entrés en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 2022 pour tous les membres de Swiss Olympic – les fédérations sportives nationales et les organisations partenaires; donc également pour PluSport et ses clubs membres. Une action visant à adapter les statuts a été lancée à cet effet.

Avec **Swiss Sport Integrity**, un service national de signalement et d'enquête en cas de manquement à l'éthique a été mis en place par la même occasion. PluSport Sport Handicap Suisse s'engage sans réserve pour un sport sans dopage, apporte son soutien à la lutte contre le dopage et entretient une collaboration active avec la fondation Swiss Sport Integrity.

Un respect rigoureux des règles antidopage et des règles d'éthique permet de protéger nos sportifs, la fédération, nos organisations membres ainsi que l'ensemble du sport-handicap. PluSport utilise déjà un code de conduite et un concept de prévention sur ce thème. Par ailleurs PluSport sera représentée au sein du groupe d'accompagnement de Swiss Sports Integrity par sa responsable de l'éthique. Vous trouverez de plus amples informations sur [plusport.ch/integrity-fr](https://plusport.ch/integrity-fr).



**Markus Pfisterer, nouveau directeur de Swiss Sport Integrity et ancien membre du Comité de PluSport, a présenté ce nouveau projet de Swiss Olympic lors de la Conférence de développement 2022 de l'organisation faitière.**



**La campagne en question peut être soutenue par tous les athlètes PluSport. #areyouok**

Téléchargements et plus d'informations sur le sujet: [swissolympic.ch/fr/athletes-entraîneurs/prevention/consultation](https://swissolympic.ch/fr/athletes-entraîneurs/prevention/consultation).



## Conferenza di sviluppo online



- **Semplificazione della comunicazione: utilizzo di immagini e di un linguaggio semplice**
- **Analisi delle esigenze: sondaggi personali tra i membri**
- **Partecipazione attiva dei membri alle assemblee: supporto, consulenza, accompagnamento**
- **Partecipazione alla gestione di tutti gli aspetti del club sportivo: accompagnamento degli sportivi, soddisfacimento di richieste speciali**
- **Voce in capitolo nel consiglio di amministrazione: istituzione di una rappresentanza degli sportivi**

### Sviluppare l'autodeterminazione?

La Conferenza di sviluppo era incentrata sul tema «Partecipazione e autodeterminazione delle persone con disabilità all'interno dei club». Cosa significa per noi? In che modo possiamo fornire il nostro contributo? Erano queste le domande cruciali. I partecipanti hanno quindi colto l'occasione per confrontarsi su questo tema e individuare insieme delle soluzioni. Ecco alcune idee che possono essere d'aiuto alle nostre sportive e ai nostri sportivi:

### Dialogo con i club PluSport

«Da tre anni uno sportivo fa parte del nostro consiglio di amministrazione. Ciononostante non è sempre facile riuscire a farsi un'idea rappresentativa delle esigenze degli sportivi. Tramite il team di monitorici e monitori cerchiamo ora di rafforzare l'autodeterminazione e di individuare le esigenze di chi pratica sport.»

*Hans Zurkinden, Presidente Sport Handicap Fribourg*

«Negli ultimi 12 anni sono successe molte cose in fatto di autodeterminazione e partecipazione. Quattro dei nostri sportivi partecipano al consiglio di amministrazione e di conseguenza sono nate nuove offerte di corsi.»

*Cécile Bucher, membro del consiglio di amministrazione e sportiva BSG Zimmerberg*

«L'autodeterminazione si concretizza chiaramente con la partecipazione all'assemblea generale. Quante più persone con situazioni diverse collaborano tra loro, tanto più significativo è il confronto che permette loro di imparare le une dalle altre e toccare con mano l'autodeterminazione. Spesso i genitori rappresentano un freno, perché non ripongono abbastanza fiducia nelle capacità dei propri figli.»

*Nathalie Waser, Responsabile di team PluSport Rheintal:*

Altre testimonianze e video interessanti sono disponibili su: [plusport.ch/ek2022](https://plusport.ch/ek2022)

# Contro gli abusi nel mondo dello sport in Svizzera

In occasione della seduta del Parlamento dello sport tenutasi il 26 novembre 2021, Swiss Olympic ha approvato all'unanimità lo statuto etico per lo sport svizzero.

Questo documento si applica a partire dal 1° gennaio 2022 a tutti i membri di Swiss Olympic, le federazioni sportive nazionali e le organizzazioni partner, quindi anche a PluSport e ai relativi club associati. A tale riguardo è stata lanciata una campagna per l'adeguamento degli statuti.

Con **Swiss Sport Integrity** è stato al contempo creato un servizio nazionale di segnalazione e d'inchiesta per le violazioni dei principi etici. PluSport Sport Andicap Svizzera appoggia pienamente uno sport sicuro, equo ed esente da doping e sostiene il lavoro della Fondazione Swiss Sport Integrity.

Il rispetto rigoroso delle regole antidoping così come delle regole etiche protegge le nostre sportive e i nostri sportivi, l'associazione, le nostre organizzazioni associate e l'intero sport per persone con disabilità. In questo ambito, PluSport si avvale già di un codice di condotta e di un piano di prevenzione; inoltre, con i propri responsabili per le regole etiche farà parte del gruppo di accompagnamento di Swiss Sport Integrity. Maggiori informazioni sono disponibili in francese su [plusport.ch/integrity-fr](http://plusport.ch/integrity-fr).



**Il nuovo Direttore di Swiss Sport Integrity ed ex membro del consiglio di amministrazione di PluSport, Markus Pfisterer, presenta questo nuovo progetto di Swiss Olympic alla Conferenza di sviluppo del 2022 dell'organizzazione mantello.**



**La relativa campagna può essere sostenuta da tutte le sportive e tutti gli sportivi di PluSport. #areyouok**

Materiale da scaricare e ulteriori informazioni sul tema sono disponibili su: [swissolympic.ch/areyouok](http://swissolympic.ch/areyouok).



# 50 anni di storia della SISL

Da 50 anni, nella regione del locarnese, la SISL porta avanti con passione diverse attività sportive per atleti con disabilità. Per SISL lo sport è un valore aggiunto all'integrazione sociale e al benessere psicofisico dei soci attivi.



Lezione di carnevale 2014

La Società Invalidi Sportivi del Locarnese (SISL) è attiva dal 1972. Un inizio a piccoli passi con l'introduzione di due discipline sportive, la ginnastica e il nuoto, un comitato e pochi soci attivi ma tutti molto motivati che hanno permesso di far crescere il gruppo. Lo spirito dello stare insieme ha avuto successo e negli anni si sono aggiunte altre discipline e molti nuovi soci attivi e sostenitori. Oggi il gruppo sportivo conta settanta soci attivi e altrettanti sostenitori e organizza attività di ginnastica, unihockey, nuoto, sci alpino, sci nordico, atletica, minigolf e pétanque.

Fin dall'esordio, la SISL si è unita agli altri gruppi regionali raggruppandosi sotto l'egida della FTIS (ex FTIA, oggi IAT, Inclusionione Andicap Ticino) con lo scopo di svolgere attività sportive per i propri soci con disabilità. L'intento era ed è quello di un'integrazione sociale e una partecipazione attiva nel rispetto delle abilità di ognuno. Per questo i

volontari vengono formati da Plusport e si impegnano a svolgere lezioni adattate ai bisogni specifici degli atleti.

Oltre agli allenamenti settimanali, la Società si occupa di preparare gli atleti agli eventi e alle gare di Special Olympics. La partecipazione ai Giochi è sempre fonte di tanta gioia, grande impegno ed entusiasmo sia per gli atleti, ma anche per i coach che li accompagnano. Grandi emozioni che aiutano gli sportivi a migliorare l'autostima, la fiducia in sé stessi e a confrontarsi con nuove situazioni e culture. Una crescita personale che unisce ancora di più i legami di amicizia che si creano durante gli allenamenti.

Auguriamo di tutto cuore un Buon 50esimo Compleanno alla Società Invalidi Sportivi del Locarnese e auspichiamo al gruppo di poter vivere ancora tanti momenti di grande gioia e sport insieme.

Uscita lago 4 cantoni, settembre 2017





## Uf weder- luege

Zum Schluss ein Abschiedsgruss von Erwin Schlüssel, Vize-Präsident von PluSport und stolzer Grosspapi

### **Wie war dein PluSport-Jahr 2021 und was waren deine Highlights?**

Auch für mich war 2021 von Corona geprägt und bestimmt. In regelmässigen Intervallen besprach das Präsidium von PluSport virtuell die jeweils aktuellen Probleme. Immer wieder mussten Pläne angepasst, neue Verhaltensregeln kommuniziert und physische Treffen einmal mehr abgesagt werden. Meine Highlights waren einerseits die Teilnahme am PluSport-Tag goes local in Glarus und andererseits die Teilnahme an der intensiven Klausurtagung des Vorstandes.

### **Seit wann bist du bei PluSport tätig und was hat dich am meisten beeindruckt?**

Ich wurde in den Vorstand von PluSport Schweiz gewählt. Völlig unbelastet von Vorkenntnissen beeindruckten mich die Komplexität des Verbandes, die Mannigfaltigkeit der sich stellenden Fragen und Herausforderungen in allen Bereichen. Beeindruckt haben mich aber von Anfang an primär das riesige Engagement des ganzen PluSport-Teams und der vorhandene Team-Geist.

### **Was planst du nach deiner Vorstandstätigkeit?**

Einerseits bleibe ich dem Verband als Mitglied der Rechtskommission noch ein wenig erhalten. Zudem bin ich noch immer im Vorstand des Rollstuhlclub Zentralschweiz. Zweitens bin ich inzwischen stolzer dreifacher Grossvater und freue mich auf flexiblere Kontakte. Drittens hoffe ich ganz fest, dass meine Frau und ich endlich wieder einmal auf Reisen gehen können. Wir sehnen uns nach Deutschland, Spanien, Italien, Frankreich. Corona soll ja bald vorbei sein – hoffen wir!

### **Inklusion ist in aller Munde, welche Rolle spielt da PluSport?**

Ich denke, wir sind da auf gutem Wege. Zahlreiche Projekte sind schon verwirklicht und weitere sind im Aufbau. Zudem ist man sich meiner Meinung nach bewusst, dass Inklusion auch seine Grenzen hat und weiterhin auch separative Angebote bestehen müssen.

### **Gibt es einen persönlichen Gedanken von deiner Seite?**

Ich hoffe, dass es PluSport Schweiz gelingen wird, den für mich einmaligen Spirit bei allen Mitarbeitenden aufrechtzuerhalten und weiter zu pflegen. Ich freue mich auf weitere Begegnungen mit der ganzen PluSport-Familie. Uf wederluege!

*Erwin Schlüssel, ab 2013 Vorstandsmitglied, von 2016 bis 2022 Vizepräsident von PluSport*





# Mama, ich gehe jetzt zum Zirkus.

Menschen mit Behinderungen  
können sich Ferien und  
Freizeitaktivitäten oft nicht leisten.

**Jetzt spenden. [denkanmich.ch](https://denkanmich.ch)**

