

145 Participants: dès 12 ans
max. 15 personnes / places en fauteuil roulant limitées



HM+ TA + HP + HS + HY + SH

Danse et écoute corporelle. Inclusif!

→ Du 13 au 18 février 2023

Viens danser avec nous et découvrir différents styles, comme le modern jazz, le contemporain ou la danse latino. Tu pourras ainsi écouter ton corps en mouvement, exprimer ta créativité et proposer des chorégraphies avec le reste de la troupe. Que tu sois passionné de danse ou que tu aies simplement l'envie de bouger en musique, ce camp t'ouvre grand les bras.

Nos présentations

- + Activités de danse, éveil corporel
- + Hébergement de groupe en chambres à plusieurs lits
- + Pension complète

Conditions

- + Tous niveaux
- + Etat de santé stable, être capable de s'intégrer dans un camp

Hébergement

- + Centre Saint-François, Delémont JU

Responsable du camp

Morgane Guillaume

Prix du camp

CHF 550.- Adultes, Membres PluSport
CHF 600.- Adultes, Autres

Délai d'inscription

13 décembre 2022

105 Partecipanti: dai 10 ai 17 anni
max. 12 persone / Posti per sedia a rotelle limitati



HM + HA + HF + HS + NH

Settimana bianca ad Airolo

→ Dal 19 al 25 febbraio 2023

Settimana bianca all'insegna del gioco e del divertimento durante la pratica dello sci in una regione sciistica particolarmente adatta per bambini e ragazzi.

Nostri servizi

- + Sport: sci alpino, sci bob e snowboard
- + Alloggi per gruppi con camere a più letti
- + Pensione completa
- + Abbonamento skipass

Condizioni

- + Tutti i livelli
- + Buona condizione fisica e di salute

Alloggio

Casa al Mulino, Airolo TI

Responsabile del campo

Damiano Zemp, 079 625 90 36

Costo del campo

CHF 660.- Soci di PluSport
CHF 710.- Altri
CHF 100.- Noleggio sci bob (previa prenotazione)

Termine d'iscrizione

19 dicembre 2022



124

Participants: dès 16 ans
max. 10 personnes/places en fauteuil roulant limitées



HP HM

Retour aux Sources!

→ Du 5 au 10 mars 2023

Ce camp vous convie dans la jolie station des Diablerets. Ski assis, tandem ou dual, et ski debout pour dévaler avec bonheur les pistes variées du domaine. Tout est réuni pour passer une semaine dans un sublime cadre naturel.

Nos prestations

- + Sport: ski alpin debout ou assis
- + Dualski piloté, assis autonome, tandemflex
- + En cas de mauvais temps: sports en salle
- + Hébergement adapté en chambres à plusieurs lits
- + Pension complète
- + Abonnement remontées mécaniques

Conditions

- + Etat de santé stable
- + Bonne endurance – journées complètes de ski
- + Location d'équipement de sports d'hiver possible
- + Fauteuils roulants manuels

Hébergement

Hôtel Les Sources, Les Diablerets VD

Responsable du camp

Pierre-Antoine Arnet

Prix du camp

- CHF 850.- Membres PluSport
- CHF 900.- Autres
- CHF 100.- Location d'un dual ou mono / tandem (à commander)

Délai d'inscription

5 janvier 2023

139

Participants: dès 18 ans
max. 20 personnes/places en fauteuil roulant limitées



HM + TA + HP + HY + HS

Ski, sport et fun à Leysin!

→ Du 18 au 25 mars 2023

Viens à Leysin rejoindre notre super équipe!

On fait du ski et du sport en salle, on va à la piscine et bien plus encore. Tout ça, avec le soleil, la neige et le sourire aux lèvres!

Nos prestations

- + Sport: ski alpin debout ou assis (piloté), sports en salle, piscine
- + Hébergement en chambres à plusieurs lits
- + Pension complète
- + Abonnement remontées mécaniques

Conditions

- + Tous niveaux, bonne condition physique
- + Etat de santé stable, en chaise roulante: facilité de transfert
- + Une certaine autonomie dans la vie courante

Hébergement

Hotel Central Résidence, Leysin VD

Responsable du camp

Nadège Vernier

Prix du Camp

- CHF 830.- Membres PluSport
- CHF 880.- Autres
- CHF 100.- Locations d'un dual ou mono / tandem (à commander)

Délai d'inscription

18 janvier 2023



076

Participants: de 12 à 25 ans
max. 15 personnes



HM + TA + HP + HS + HY + SH

Du cirque à Lausanne

→ Du 10 au 15 avril 2023

Toute une semaine pour goûter aux arts du cirque et se lancer de jolis défis: jonglerie, équilibre, acrobatie, trapèze, tissu, trampoline ... Des talents vont se révéler dans cet univers magique. Ce camp intégratif se clôture bien sûr par un spectacle!

Nos prestations

- + Arts du cirque
- + Spectacle
- + Hébergement de groupe en chambres à plusieurs lits
- + Pension complète

Conditions

- + Tous niveaux
- + État de santé stable et une certaine autonomie
- + Pouvoir s'intégrer dans un groupe

Hébergement

Auberge de Jeunesse Jeunotel, Lausanne VD

Responsable du camp

Muriel Adenot

Prix du camp

CHF 550.- Membre PluSport
CHF 600.- Autres

Délai d'inscription

10 février 2023

004

Participants: à partir de 8 ans
max. 15 personnes / places en fauteuil roulant limitées



HM + TA + HP + HS
+ HY + SH

Bouge avec nous! Inclusif!

→ Du 18 au 21 mai 2023

Des activités variées, créatives et ludiques vous attendent pour ce week-end de l'Ascension. Un cadre bucolique, tout à côté d'une forêt et d'une immense prairie, un logement confortable, une atmosphère joyeuse et chaleureuse: quoi de mieux pour se retrouver!

Nos prestations

- + Sports: jeux de balle, chorégraphies, balades et activités surprises!
- + Hébergement en chambres à plusieurs lits
- + Pension complète

Conditions

- + Tous niveaux
- + Etre capable de s'intégrer dans un groupe

Hébergement

Centre Marcel Barbey, Le Lieu – Vallée de Joux VD

Responsable du camp

Morgane Guillaume

Prix du camp

CHF 390.- Membres PluSport
CHF 440.- Autres

Délai d'inscription

18 mars 2023

010 Partecipanti: da 18 anni
max. 24 persone



043 Participants: dès 8 ans
max. 28 personnes / places en fauteuil roulant limitées



Calcio Champions League 2023 → Dal 25 giugno al 02 luglio 2023

Quest'anno la Champions League si svolgerà a Kreuzlingen! Durante il campo di calcio per adulti, ci saranno allenamenti tecnici quotidiani e partite di qualificazione. La finale di Champions League si svolgerà sabato. Chi vincerà la coppa?

Nostrì servizi

- + Sport: calcio
- + Alloggio in camere doppie
- + Pensione completa

Condizioni

- + Tutti i livelli
- + Stato di salute stabile
- + Una certa autonomia nella vita quotidiana

Alloggio

Bodensee-Arena, Kreuzlingen TG

Responsabile del campo

Luigi Ponte, 079 217 90 81

Costo del campo

CHF 680.- Soci PluSport
CHF 730.- Altri

Termine d'iscrizione

25 aprile 2023

Pratique de Raftball → Du 2 au 8 juillet 2023

Camp intégratif pour joueurs qui pratiquent régulièrement le Raftball. Entraînements quotidiens où l'on aborde les fondamentaux du sport, les techniques de jeu et schémas de base du Raftball. Un tournoi se dispute à la fin de la semaine. Des activités annexes sont également au programme. Chacun y trouve sa place et son rythme.

Nos prestations

- + Sport: Raftball, une journée à l'extérieur, sortie vélo
- + Hébergement de groupe en chambres à plusieurs lits
- + Pension complète

Conditions

- + Pratiquer le Raftball dans une équipe ou licencié
- + Etre à l'aise dans un grand groupe
- + Inscriptions prises par ordre d'arrivée et selon quota du type de handicap

Hébergement

Centre de vacances et de sport, Fiesch VS

Responsable du camp

Isabelle Clivaz

Prix du camp

CHF 660.- Enfants en dessous de 16 ans, membres PluSport
CHF 710.- Enfants en dessous de 16 ans, autres
CHF 720.- Dès 16 ans et adultes, membres PluSport
CHF 770.- Dès 16 ans et adultes, autres

Délai d'inscription

2 mai 2023

Le camp Raftball est un partenariat entre PluSport et l'Association Raftball.



053

Participants: de 20 à 80 ans
max. 12 personnes



HS

Itinéraires en tandem dans le Jura

→ Du 2 au 8 juillet 2023

Partons à la découverte des crêtes et des beaux paysages du Jura! Nous roulerons à travers les pâturages et les forêts des Franches-Montagnes et arpenterons la Vallée du Doubs. Es-tu prêt à passer plusieurs heures par jour sur le vélo? Alors envoie-nous vite ton inscription!

Nos prestations

- + Sport: vélo tandem
- + Hôtel en chambres à plusieurs lits
- + Pension complète

Conditions

- + Tous niveaux
- + Bonne condition physique pour pouvoir rouler en tandem plusieurs heures par jour
- + Un bon entraînement est recommandé

Hébergement

Hôtel Cristal, Saignelégier

Responsable du camp

Kaspar Kundert
Avant le camp: Katrin Engelhart, 079 816 91 78

Prix du camp

CHF 780.- Membres PluSport
CHF 830.- Autres
CHF 150.- Location tandem PS-membres, CHF 200.- autres*
CHF 60.- supplément chambre individuelle
* (sur demande)

Délai d'inscription

2 mai 2023

040

Participants: de 8 à 20 ans
max 12 personnes



HM + HP

Camp de football inclusif à Crissier

→ Du 3 au 7 juillet 2023

Nous te proposons de rejoindre une centaine d'enfants et d'adolescents sur les terrains. En plus des jeux et des divertissements, les formateurs expérimentés mettent beaucoup d'importance sur les valeurs de fairplay: tolérance, équité et respect.

Nos prestations

- + Sport: football en extérieur, entraînements et tournois
- + Logement en chambres à plusieurs lits
- + Pension complète

Conditions

- + Bonne condition physique
- + Autonomie dans la vie quotidienne
- + Capacité de respecter des consignes et un esprit de groupe
- + Handicap mental et/ou physique léger

Hébergement

Auberge de Jeunesse Jeunotel, Lausanne VD

Responsable du camp

Patrick Hangel

Prix du camp

CHF 550.- Membres PluSport
CHF 600.- Autres

Délai d'inscription

3 mai 2023

Ce camp est en partenariat avec Pro Fussballevent qui met à disposition matériel et encadrement sportif

093 Participants: dès 14 ans
max. 24 personnes/places en fauteuil roulant limitées



028 Participants: de 14 à 60 ans
max. 20 personnes



Karaté, Qi Gong et autodéfense → Du 12 au 15 juillet 2023

Pratique quotidienne de karaté et relaxation par des exercices de Qi Gong. En autodéfense, nous apprenons à nous comporter dans des situations dangereuses. L'entraînement est diversifié par des jeux variés. Programme d'accompagnement: excursions, jeux et autres activités.

Nos prestations

- + Sports: karaté, Qi Gong, autodéfense, excursions
- + Hébergement en chambres à plusieurs lits
- + Pension complète

Conditions

- + Tous niveaux
- + État de santé stable
- + Etre autonome dans la vie quotidienne
- + Si possible se procurer un kimono de karaté

Hébergement

- + EspaceVAL, Couvet NE

Responsable du camp

Selma Grimaldi

Prix du camp

CHF 360.- Membres PluSport
CHF 410.- Autres

Délai d'inscription

12 mai 2023

Un été différent en montagne → Du 15 au 29 juillet 2023

Loin de l'agitation de la plaine, venez passer 2 semaines dans la fraîcheur de la vallée de Saas. Au programme: randonnée au barrage du Mattmark, balade à Zermatt et Saas Fee, journée au bord du lac de Kreuzboden et rencontre avec les marmottes, balade le long d'un bisse et bien d'autres activités comme les bains thermaux, la luge d'été, le mini-golf, les pique-niques ...

Nos prestations

- + Sport: randonnée, natation
- + Hébergement en chambres à plusieurs lits
- + Pension complète

Conditions

- + Tous niveaux
- + Connaissance de radonner
- + Une certaine autonomie dans la vie courante
- + Bonne condition physique

Hébergement

Chalet Nevita, Saas Grund VS

Responsable du camp

Maria Lopez, 079 278 49 22

Prix du camp

CHF 980.- Membres PluSport
CHF 1080.- Autres

Délai d'inscription

15 mai 2023



028

Partecipanti: dai 14 ai 60 anni
max. 20 persone



HM + HA + HY + NH

Un estate diversa in montagna

→ Dal 15 al 29 luglio 2023

Lontano dal trambusto della pianura, venite a trascorrere 2 settimane nel fresco della valle di Saas. Escursioni alla diga di Mattmark, a Zermatt e Saas Fee, gite di un giorno sulle rive del lago di Kreuzboden e possibilità di incontrare le marmotte. Inoltre faremo lunghe passeggiate e molte altre attività come bagni termali, slittino estivo, mini golf, picnic...

Nostri servizi

- + Sport: passeggiate, nuoto
- + Alloggio in camere a più letti
- + Pensione completa

Condizioni

- + Tutti i livelli
- + Conoscenza di camminare
- + Una certa autonomia nella vita quotidiana
- + Buone condizioni fisiche

Alloggio

Chalet Nevita, Saas Grund VS

Responsabile del campo

Maria Lopez, 079 278 49 22

Costo del campo

CHF 980.- Soci di PluSport
CHF 1080.- Altri

Termine d'iscrizione

15 maggio 2023

069

Participants: de 12 à 20 ans
max. 12 personnes



HM + TA + HP + HY

A la rencontre des chevaux et des poneys

→ Du 23 au 29 juillet 2023

Rejoins-nous si tu veux apprendre à préparer et à soigner les chevaux, guider les poneys sur un parcours ludique ou encore t'initier à la voltige. Tu partiras aussi en balade en forêt à cheval ou en roulotte.

Nos prestations

- + Sport: équitation, équitricité, randonnée
- + Animations
- + Logement en chambres à plusieurs lits
- + Pension complète

Conditions

- + Aimer la nature et les animaux
- + Etre autonome pour la marche
- + Etre à l'aise dans la vie de groupe

Hébergement

Auberge La Pierre à Catillon, Moléson-Village FR

Responsable du camp

Pascal Boisset

Prix du camp

CHF 720.- Membres PluSport
CHF 770.- Autres

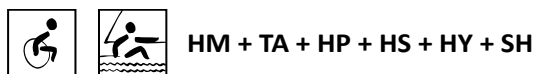
Délai d'inscription

23 mai 2023

046 Participants: de 12 à 25 ans
max.15 personnes



065 Participants: dès 14 ans
max. 12 personnes / places en fauteuil roulant limitées



Montagne et initiation à l'escalade → Du 30 juillet au 5 août 2023

Pour les amoureux de la montagne, voici une jolie occasion pour s'initier à l'escalade en toute sécurité! Et ce n'est pas tout, plein d'autres activités dans la région de Montana seront au programme de ce camp riche en nouvelles expériences.

Nos prestations

- + Sport: escalade, randonnée
- + Logement en chambres à plusieurs lits
- + Pension complète

Conditions

- + Tous niveaux
- + Etre autonome pour la marche (ou aide limitée)
- + Etre à l'aise dans la vie de groupe

Hébergement

Auberge de Jeunesse, Crans-Montana VS

Responsable du camp

PluSport Antenne romande

Prix du camp

CHF 840.- Membres PluSport
CHF 890.- Autres

Délai d'inscription

30 mai 2023

Ce camp est un partenariat avec Différences Solidaires qui met à disposition matériel et encadrement spécifiques.

Joies nautiques sur le Léman → Du 6 au 11 août 2023

Une semaine sur l'eau, dans la magnifique baie de Prangins, quoi de mieux pour se ressourcer! Pour les adeptes de voile ou pour ceux qui désirent découvrir ce sport nautique, la bonne ambiance est garantie. Et si la météo fait ses caprices, pas de problème: d'autres activités sur le thème du lac seront proposées.

Nos prestations

- + Sport: voile
- + Hébergement adapté en chambres à plusieurs lits
- + Pension complète

Conditions

- + Tous niveaux
- + Aimer l'eau
- + Avoir envie de grand air et d'évasion
- + Etre discipliné

Hébergement

Colonie de Genolier, Genolier VD

Responsable du camp

Claude-Alain Loretan

Prix du camp

CHF 650.- Membres PluSport
CHF 700.- Autres

Délai d'inscription

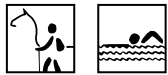
6 juin 2023

Ce camp est un partenariat avec Swiss Disabled Sailing qui met à disposition bateaux et encadrement sur l'eau.



073

Participants: de 14 à 60 ans
max. 12 personnes



HM + TA + HY + SH

En route avec les animaux dans le Jura → Du 12 au 19 août 2023

Cet été, nous découvrons le Jura en compagnie d'adorables amis à 4 pattes. Randonnées avec les alpagas, rencontres avec les moutons, les poules, les lapins et les chiens. Découverte du monde des abeilles, jeux, balades et baignades au lac.

Nos présentations

- + Sport: randonnée, natation
- + Logement en chambres à plusieurs lits
- + Pension complète

Conditions

- + Bonne condition physique pour marcher min 2 heures par jour

Hébergement

Colonie Bellevue, Mauborget VD

Responsable du camp

Maria Lopez

Prix du camp

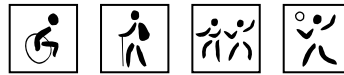
CHF 660.- Membres PluSport
CHF 710.- Autres

Délai d'inscription

12 juin 2023

013

Participants: dès 15 ans
max. 20 personnes / places en fauteuil roulant limitées

HM + TA + HP +
HS + HY

La nature à l'état pur – Multisport en Valais → Du 16 au 20 octobre 2023

Nous te proposons de vivre de belles expériences au cœur du Valais et en pleine nature, en pratiquant différentes disciplines sportives. Rejoins-nous pour partager de chouettes moments conviviaux et faire de belles rencontres.

Nos prestations

- + Sport: jeux collectifs, randonnée, escalade, vélo, cingo et des surprises!
- + Hébergement adapté en chambres à plusieurs lits
- + Pension complète

Conditions

- + Tous niveaux
- + Une certaine autonomie dans la vie quotidienne et les déplacements
- + Pour handicap physique, léger à moyen uniquement
- + Etre capable de s'intégrer dans un groupe

Hébergement

Logement de vacances adapté, Vétroz VS

Responsable du camp

Alexanne Boyer

Prix du camp

CHF 520.- Membres PluSport
CHF 570.- Autres

Délai d'inscription

16 août 2023

Pour ce camp, Différences Solidaires met à disposition des activités et des équipements de sport.

006 Participants: dès 8 ans
max. 15 personnes / places en fauteuil roulant limitées



Booster ses énergies à Couvet
→ Du 23 au 28 octobre 2023

Pour passer de jolies vacances d'automne, un programme varié et ludique t'attend: sports, jeux et promenades. Un camp ressourçant, et vitalisant, tout en profitant des infrastructures du centre sportif et de la belle nature du Val-de-Travers. Avec joie et bonne humeur, nous t'accueillons pour partager des moments d'amitié.

Nos prestations

- + Sport: activités variées en salle et en plein-air, piscine
- + Hébergement en chambres à plusieurs lits
- + Pension complète

Conditions

- + Etat stable
- + Etre capable de s'intégrer dans un groupe

Hébergement

EspaceVAL, Couvet NE

Responsable du camp

Morgane Guillaume

Prix du camp

CHF 600.- Membres PluSport

CHF 650.- Autres

Délai d'inscription

23 août 2023

PluSport Behindertensport Schweiz
Sport Handicap Suisse
Sport Andicap Svizzera

**World Para Alpine Skiing
World Cup Veysonnaz 2023**

10 janvier – Super G

11 janvier – Super G

13 janvier – Slalom géant

14 janvier – Slalom

Photo: Marcus Hartmann

plusport.ch/coupe-du-monde

Sponsors



Participants: enfants et adolescents



Entraînements de ski alpin

→ De décembre 2022 à mars 2023

Tu as un handicap physique ou visuel mais tu aimes le ski et souhaiterais dévaler les pistes avec un groupe de passionnés comme toi? Tu peaufines ta technique de ski et aimerais être soutenu par une équipe motivée? Tu as envie de faire tes premières expériences en compétition? Alors c'est toi que nous recherchons! Les entraînements ont lieu le samedi et parfois tout le weekend également.

Nos prestations

- + Sport: ski alpin debout et assis
- + Structure professionnelle d'entraînement, y c. abo de ski

Non-inclus

- + Arrivée / départ individuels, boissons et repas de midi

Exigences

- + Ski autonome
- + Participation régulière
- + participation à la Swiss Disabled Cup souhaitée

Lieux des entraînements

Suisse orientale: Région Toggenburg, Wildhaus
Oberland bernois: Région de la Jungfrau, Diemtigtal
Suisse centrale: Sörenberg
Suisse Romande: Valais, Nendaz, Veysonnaz

Responsable du cours

Suisse orientale: Billie Stump, Oberland bernois: Olivia Storey;
Suisse centrale: Pascal Achermann; Suisse Romande: Marina Praz-Wicki

Prix du cours

CHF 25.-/jour moins de 20 ans/CHF 50.-/jour plus de 20 ans
Adhésion individuelle chez PluSport Suisse ou adhésion à un club PluSport

Renseignements & Inscription

www.plusport.ch/entraînements-ski

Participants: enfants et adolescents



Week-ends Para Snowboard

→ De décembre 2022 à mars 2023

PluSport organise quatre week-ends Para Snowboard l'hiver prochain. Tu es intéressé(e)? Alors inscris-toi via le formulaire d'inscription en ligne. L'équipe de snowboard de PluSport se réjouit de dévaler les pistes avec toi.

Nos prestations

- + Sport: snowboard
- + Structure professionnelle d'entraînement, y c. abo de ski
- + Hébergement et repas demi-pension (2 nuits)

Non-inclus

- + Arrivée / départ individuels, boissons et repas de midi
- + Matériel de snowboard individuel

Exigences

- + Glisser de façon autonome
- + Sportivement actif/ve

Lieux et dates des entraînements (arrivée le vendredi soir)

17.-18.12.2022, Saas Grund
8.-9.1.2023, Saas Grund ou Lenk
4.-5.3.2023/25.-26.3.2023, Saas Grund

Responsable du cours & renseignements

Anja Vaes, 079 307 05 83, anja.nicole@hotmail.com

Prix du cours

CHF 150.- par week-end
Adhésion individuelle chez PluSport Suisse ou adhésion à un club PluSport

Inscription

www.plusport.ch/weekends-snowboard

Participants: enfants et adolescents



Entraînements de natation

→ De janvier à décembre 2023

Les bassins de natation sont ta deuxième maison? Tu souhaites faire du sport avec d'autres passionnés et être soutenu par une équipe motivée? Tu peux t'imaginer disputer un jour une compétition de natation et te mesurer à d'autres nageurs? Alors nous t'attendons!

Nos prestations

- + Sport: natation
- + Entraînements professionnels

Non-inclus

- + Arrivée / départ individuels, boissons et repas de midi

Exigences

- + Connaissances de la natation

Lieux des entraînements

- Bâle: Hallenbad St.Jakob; Lun 16.45–18.00h
- Berne: Therapiebad Stiftung Rossfeld; Jeu 17.00–18.00 et 18.00–19.00h
- Uster: Hallenbad Buchholz; Mer 19.30–21.00h

Responsable du cours & renseignements

- Bâle: Ana Maria Polo Pallares, 079 284 18 74, plusport@posteo.de
- Berne: Amin Jaza, 079 488 97 53, amin.jaza@gmail.com
- Uster: Séverine Mudroch, 076 322 07 10, severine.mudroch@scuw.ch

Prix du cours

Affiliation individuelle à PluSport Suisse ou affiliation à un club PluSport. Bâle: contribution supplémentaire à verser au club «Schwimmverein beider Basel». Uster: entrée à la piscine à payer en sus

Inscription

www.plusport.ch/entraînements-natation

Participants: adolescents



Entraînements de cyclisme

→ De janvier à décembre 2023

Tu aimes faire du vélo et tu souhaites améliorer ta technique avec un groupe de passionnés? Tu souhaites t'améliorer et être soutenu dans ta progression par une équipe motivée? Alors rejoins-nous! Une équipe d'entraîneurs diplômés te soutiendra lors d'entraînements réguliers au vélodrome et sur la route.

Nos prestations

- + Sport: vélo de course, tandem
- + Entraînements professionnels
- + Aide à la recherche de pilotes tandem

Non-inclus

- + Arrivée / départ individuels, boissons et repas de midi

Exigences

- + Rouler de façon autonome
- + Actif/ve sur le plan sportif

Lieux des entraînements

- Hiver: Entraînement au Tissot Velodrome de Granges SO
- Été: entraînements sur route selon annonce

Responsable du cours & renseignements

- Daniel Hirs, 076 421 76 87, hirs@plusport.ch

Prix du cours

Adhésion individuelle chez PluSport Suisse ou adhésion à un club PluSport

Inscription

www.plusport.ch/entraînements-cyclisme



Participants: enfants et adolescents



HP + HS

Entraînements d'athlétisme

→ De janvier à décembre 2023

Tu aimes courir, sprinter et lancer? Tu souhaites t'améliorer et être soutenu dans ta progression par une équipe motivée? Tu as envie de te mesurer aux autres? Alors nous t'attendons! Sur différents lieux, une équipe de moniteurs et d'entraîneurs diplômés te soutiendra lors d'entraînements mensuels et sur des week-ends. PluSport organise aussi des entraînements de découverte spécialement destinés pour les enfants et les jeunes présentant un handicap physique.

Nos prestations

- + Sport: athlétisme; sprint, moyenne et longue distance, saut en longueur, lancer du javelot, lancer du poids
- + Entraînements professionnels

Non-inclus

- + Arrivée / départ individuels, boissons et repas de midi

Exigences

- + Adapté à tous les niveaux, y compris pour les débutants
- + Actif sur le plan sportif

Lieux des entraînements

Winterthur, Frauenfeld et autres lieux

Responsable du cours & renseignements

Georg Pfarrwaller, pfarrwaller@plusport.ch

Prix du cours

Adhésion individuelle chez PluSport Suisse ou adhésion à un club PluSport

Inscription

www.plusport.ch/entraînements-athlétisme

Participants: adults



HS

Cécifoot

→ De janvier à décembre 2023

Le football 5-a-side est une discipline sportive pour les personnes avec un handicap visuel. Il se joue avec un ballon à sonnette qui permet aux sportifs de s'orienter. As-tu envie de pratiquer ce sport d'équipe passionnant? Alors rejoins-nous! Lors des entraînements hebdomadaires, tu seras assisté par des entraîneurs qualifiés afin d'affiner ta technique et d'acquérir de l'expérience en match.

Nos prestations

- + Sport: cécifoot
- + Entraînements professionnels

Non-inclus

- + Arrivée/départ individuels, boissons et repas de midi

Exigences

- + Actif/ve sur le plan sportif
- + Malvoyant ou aveugle

Lieux de entraînements

Lundi soir à Macolin
Vendredi soir à Baar

Responsable du cours & renseignements

Angelo DiMicco, 079 337 26 19, angelo.dimicco@bluewin.ch

Prix du cours

Adhésion individuelle chez PluSport Suisse ou adhésion à un club PluSport.

Inscription

en continu