



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 11 al 17 febbraio 2024

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
- + 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 700.- Soci di PluSport
- CHF 750.- Altri
- CHF 100.- Noleggio sci bob (previa prenotazione)

Termine d'iscrizione

11 dicembre 2023

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 12 au 17 février 2024

Découverte de différents styles de danse, comme le modern jazz, le contemporain ou la danse latino. Tu pourras laisser vivre ton corps au son de la musique, exprimer ta créativité et expérimenter des chorégraphies avec toute la troupe. Que tu sois passionné de danse ou que tu aies simplement l'envie de bouger en musique, viens danser avec nous !

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

- + Fondation Le Camp, Vaumarcus NE

Responsable du camp

Morgane Guillaume, 076 779 34 97

Prix du camp

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

Délai d'inscription

12 décembre 2023

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



139 Participants: dès 18 ans
max. 20 personnes



Retour aux Sources ! → Du 3 au 8 mars 2024

Ce camp vous convie à Champéry, face aux majestueuses Dents du Midi. 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 Le Palladium, Champéry VS

Responsable du camp

Pierre-Antoine Arnet, pierrot@magp.ch

Prix du camp

- CHF 1050.– Membres PluSport
- CHF 1100.– Autres
- CHF 100.– Location d'un dual ou mono / tandem (à commander)

Délai d'inscription

3 janvier 2024

Ski, sport et fun à Leysin! → Du 16 au 23 mars 2024

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, nadegete@hotmail.com

Prix du camp

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

Délai d'inscription

16 janvier 2024



076

Participants: de 12 à 25 ans
max. 15 personnes



HM + TA + HP + HS + HY + SH

Du cirque à Lausanne

→ Du 1er au 6 avril 2024

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
- + Etre actif

Hébergement

Auberge de Jeunesse Jeunotel, Lausanne VD

Responsable du camp

Muriel Adenot, abmumu@gmail.com

Prix du camp

CHF 610.- Membre PluSport
CHF 660.- Autres

Délai d'inscription

1er février 2024

004

Participants: dès 16 ans
max. 15 personnes / places en fauteuil roulant limitées

HM + TA + HP + HS
+ HY + SH

Bouge avec nous! Inclusif!

→ Du 09 au 12 mai 2024

Des activités sportives et ludiques, une chasse aux trésors et d'autres surprises t'attendent pour ce magnifique week-end de l'Ascension. Le tout dans un cadre d'exception, alors quoi de mieux pour se retrouver ?

Nos prestations

- + Sports en salle et en extérieur, balades et animations
- + Hébergement en chambres à plusieurs lits
- + Pension complète

Conditions

- + Tous niveaux
- + Etre à l'aise dans la vie de groupe

Hébergement

Centre Marcel Barbey, Le Lieu – Vallée de Joux VD

Responsable du camp

Pascal Boisset, pascal@rando-valais.ch

Prix du camp

CHF 420.- Membres PluSport
CHF 470.- Autres

Délai d'inscription

9 mars 2024

040 Participants: de 8 à 20 ans
max 10 personnes



053 Participants: de 20 à 80 ans
max. 15 personnes



Camp de football inclusif à Crissier → Du 1er au 5 juillet 2024

Nous te proposons de rejoindre sur le terrain d'autres jeunes footballeurs et footballeuses. 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

PluSport Antenne romande, antenne@plusport.ch

Prix du camp

CHF 550.- Membres PluSport
CHF 600.- Autres

Délai d'inscription

1er mai 2024

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

Itinéraires en tandem dans le Jura → Du 7 au 13 juillet 2024

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 Jura Sport & Spa Resort, Saignelégier

Responsable du camp

Kaspar Kundert
Avant le camp: Urs Riediker, 079 697 16 82

Prix du camp

CHF 960.- Membres PluSport
CHF1010.- Autres
CHF 150.- Location tandem PS-membres, CHF 200.- autres*
CHF 240.- supplément chambre individuelle
* (sur demande)

Délai d'inscription

7 mai 2024



093

Participants: dès 14 ans
max. 20 personnes / places en fauteuil roulant limitées



HM + TA + HP + HS + HY

Karaté, Qi Gong et autodéfense

→ Du 10 au 13 juillet 2024

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 différents jeux et par la découverte d'autres arts martiaux. 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

Maison des Sports, Villars VD

Responsable du camp

Selma Grimaldi, grimaldi@plusport.ch

Prix du camp

CHF 420.- Membres PluSport
CHF 470.- Autres

Délai d'inscription

10 mai 2024

065

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



HM + TA + HP + HS + HY + SH

Joies nautiques sur le Léman

→ Du 13 au 18 juillet 2024

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, loretan.claudius@gmail.com

Prix du camp

CHF 680.- Membres PluSport
CHF 730.- Autres

Délai d'inscription

13 mai 2024

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

010 Partecipanti: da 18 anni
max. 24 persone



064 Participants : de 12 à 20 ans
Max. 12 personnes, places en fauteuil roulant limitées



Calcio Campionato Europeo 2024 → Dal 14 al 21 luglio 2024

Germania, Francia, Italia e la Svizzera lottano per il titolo europeo 2024 a Kreuzlingen. Durante il campo, ci saranno allenamenti tecnici quotidiani e partite di qualificazione. La finale 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

14 maggio 2024

Découvre la voile sur le lac de Neuchâtel ! → Du 21 au 26 juillet 2024

Passes une semaine d'été sur l'eau et découvre le lac de Neuchâtel avec les voiliers de Sailability. Nous te transmettrons nos connaissances sur ce sport attrayant et naviguerons ensemble. Viens vivre de belles aventures de voile!

Prestations

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

Conditions

- + Tous niveaux
- + Pouvoir être en position assise sans moyens auxiliaires
- + Aimer l'eau
- + Être discipliné et s'adapter à la vie de groupe
- + Une certaine autonomie dans la vie de tous les jours

Hébergement

Fondation Le Camp, Vaumarcus NE

Responsable du camp

Rouven Steinemann, rouven.steinemann@gmail.com

Prix du camp

CHF 1100.- Membres PluSport

CHF 1150.- Autres

Délai d'inscription

21 mai 2024

043 Participants: dès 8 ans
max. 26 personnes / places en fauteuil roulant limitées



HM + TA + HP + HS + HY + SH

073 Participants: de 14 à 60 ans
max. 12 personnes



HM + TA + HY + SH

Pratique de Rafroball → Du 4 au 10 août 2024

Camp intégratif pour joueurs qui pratiquent régulièrement le Rafroball. Entraînements quotidiens où l'on aborde les fondamentaux du sport, les techniques de jeu et schémas de base du Rafroball. 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: Rafroball, une journée à l'extérieur
- + Hébergement en chambres à plusieurs lits
- + Pension complète

Conditions

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

Hébergement

Centre national de sport, Macolin BE

Responsable du camp

Loryne Clivaz, loryne.clivaz@yahoo.com

Prix du camp

CHF 690.- Enfants en dessous de 16 ans, membres PluSport
CHF 740.- Enfants en dessous de 16 ans, autres
CHF 750.- Dès 16 ans et adultes, membres PluSport
CHF 800.- Dès 16 ans et adultes, autres

Délai d'inscription

4 juin 2024

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

En route avec les animaux dans le Jura → Du 10 au 17 août 2024

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, perrin.maria@gmail.com

Prix du camp

CHF 690.- Membres PluSport
CHF 740.- Autres

Délai d'inscription

10 juin 2024



013

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



HM + TA + HP +
HS + HY

006

Participants: dès 14 ans
max. 15 personnes



HM+ TA + HP + HS +
HY + SH

La nature à l'état pur – Multisport en Valais → Du 14 au 18 octobre 2024

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

Nos prestations

- + Sport: jeux collectifs, randonnée, escalade, vélo, cimgo 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

PluSport Antenne romande

Prix du camp

CHF 560.- Membres PluSport
CHF 610.- Autres

Délai d'inscription

14 août 2024

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

Jeux aquatiques et multisport à Couvet → Du 21 au 26 octobre 2024

Tu aimes l'eau et la nature ? Ce camp est fait pour toi ! Au programme, sport en salle et en piscine au centre sportif, balades dans le beau Val-de-Travers. Et sans oublier les soirées animées, tu ne vas pas t'ennuyer ! Viens partager de bons moments dans une ambiance détendue et amicale !

Nos prestations

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

Conditions

- + Etat de santé stable
- + Pouvoir marcher sans aide (ou aide limitée)
- + Etre à l'aise dans la vie de groupe
- + Une certaine autonomie dans la vie quotidienne

Hébergement

EspaceVAL, Couvet NE

Responsable du camp

Muriel Adenot, abmumu@gmail.com

Prix du camp

CHF 630.- Membres PluSport
CHF 680.- Autres

Délai d'inscription

21 août 2024



Participants: enfants et adolescents



Entraînements de ski alpin

→ De décembre 2023 à mars 2024

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

Prix du cours indiqué sur le site web.
 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 2023 à mars 2024

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 petit-déjeuner (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)
 Les dates et lieux seront publiés sur le site web partir d'octobre 2023. Voir le lien ou le code QR ci-dessous.

Responsable du cours

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

Prix du cours

CHF 200.- par week-end
 Adhésion individuelle chez PluSport Suisse ou adhésion à un club PluSport

Renseignements & Inscription

www.plusport.ch/weekends-snowboard



Participants: enfants et adolescents

Participants: adolescents et adultes



Entraînements de natation

→ De janvier à décembre 2024

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 et Allschwil
 Berne: Therapiebad Stiftung Rossfeld
 Uster: Hallenbad Buchholz

Responsable du cours

Bâle: Ana Maria Polo Pallares, 079 284 18 74, plusport@posteo.de
 Berne: Amin Jaza, 079 488 97 53, amin.jaza@gmail.com
 Uster: Sven Schiess, 078 625 62 30, sven.schiess@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

Renseignements & Inscription

www.plusport.ch/entraitements-natation



Entraînements de cyclisme

→ De janvier à décembre 2024

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

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

Prix du cours

Adhésion individuelle chez PluSport Suisse ou adhésion à un club PluSport

Renseignements & Inscription

www.plusport.ch/entraitements-cyclisme





Participants: enfants, adolescents et adults



HP + HS

Entraînements d'athlétisme

→ De janvier à décembre 2024

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, les jeunes et les adults présentant un handicap physique ou visuel..

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 entraînement

Dans toute la Suisse

Prix du cours

Adhésion individuelle chez PluSport Suisse ou adhésion à une club PluSport

Renseignements & inscription

www.plusport.ch/entraînements-athletisme



Participants: adults



HS

Cécifoot

→ De janvier à décembre 2024

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

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

Prix du cours

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

Renseignements & inscription

en continu
www.plusport.ch/cecifoot

