

Participants: enfants et adolescents



HP + HS

Participants: enfants et adolescents



HP + HS

Entraînements de ski alpin

→ De décembre 2020 à mars 2021

Tu aimes le ski et dévaler les pistes avec un groupe de passionnés comme toi? Tu souhaites peaufiner ta technique et être soutenu par une équipe motivée? Tu as envie de faire tes premières expériences en compétition? Alors ces entraînements sont faits pour toi. Ils ont lieu le samedi et parfois même tout le weekend.

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
- + engagement régulier et participation à la Swiss Disabled Cup souhaitée

Lieux des entraînements

- + Est: région Toggenburg, Wildhaus
- + Centre: Oberland bernois, région de la Jungfrau, Diemtigtal
- + Suisse centrale: Sörenberg
- + Ouest: Valais, Nendaz Veysonnaz

Responsable du cours

Est: Philipp Zinniker; Centre: Olivia Storey; Suisse centrale: Pascal Achermann; Ouest: École Suisse de Ski Veysonnaz

Prix du cours

CHF 25.-/jour; CHF 50.- avec hébergement, moins de 20 ans
CHF 50.-/jour, CHF 100.- avec hébergement, plus de 20 ans
Affiliation individuelle à PluSport Suisse CHF 60.-/ans ou affiliation à un club PluSport

Renseignements

PluSport Sport d'élite, 044 908 45 15, spitzensport@plusport.ch
Inscription: en cours de saison (indiquer la région)

Entraînements de snowboard

→ De décembre 2020 à mars 2021

La neige et ta board t'appellent! Cet hiver, PluSport propose 4 week-ends de snowboard. Intéressé? Alors nous t'attendons! Nous sommes une équipe de moniteurs diplômés et nous réjouissons d'accueillir des participants motivés.

Nos prestations

- + Sport: snowboard
- + Structure professionnelle d'entraînement, y c. abo de ski

Non-inclus

- + Arrivée / départ individuels, boissons et repas de midi
- + Matériel de location: contacter hofer@plusport.ch

Exigences

- + Glisser de façon autonome
- + Sportivement actif

Lieux et dates des entraînements

- + en clarification

Responsable du cours

Silvan Hofer

Prix du cours

CHF 50.- jour, y c. abo de ski
CHF 150.- avec hébergement, y c. abo de ski
Affiliation individuelle à PluSport Suisse CHF 60.-/ans ou affiliation à un club PluSport

Renseignements

Silvan Hofer (responsable Para Snowboard)
hofer@plusport.ch, 079 247 17 01

Participants: enfants et adolescents



HP + HS

Entraînements de natation

→ De janvier à novembre 2021

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; Lu 17.00–18.00h, Sa 10.00–12.00h
Berne: Therapiebad Stiftung Rossfeld; Me 18.00–19.00h
Uster: Hallenbad Buchholz; Me 18.45–20.00h

Responsable du cours

Bâle: Ana Maria Polo Pallares
Berne: Anna-Palmira Haldemann
Uster: Séverine Mudroch

Prix du cours

Affiliation individuelle à PluSport Suisse CHF 60.–/ans 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

PluSport Sport d'élite, spitzensport@plusport.ch, 044 908 45 15, Inscription: en cours d'année

Participants: enfants et adolescents



HP + HS

Entraînements de cyclisme

→ De janvier à novembre 2021

Tu aimes faire du vélo avec un groupe de passionnés? Tu souhaites améliorer ta technique et être soutenu dans ta progression par une équipe motivée? Une équipe qualifiée t'attend pour des entraînements hebdomadaires au vélodrome et sur la route.

Nos prestations

+ Sport: vélo de course, tandem (avec guide), tricycle
+ Entraînements professionnels

Non-inclus

+ Arrivée / départ individuels, boissons et repas de midi

Exigences

+ Rouler de façon autonome
+ Sportivement actif

Lieux des entraînements

Tissot Velodrome à Granges SO
Durant l'été, des entraînements ont lieu sur la route selon concertation

Responsable du cours

Daniel Hirs

Prix du cours

Affiliation individuelle à PluSport Suisse CHF 60.–/ans

Renseignements

Daniel Hirs (Entraîneur national Paracycling)
dhirs@hispeed.ch, 076 421 76 87

Participants: enfants et adolescents



HP + HS

Entraînements d'athlétisme → De janvier à novembre 2021

Tu aimes courir, sprinter et le lancer ? Tu souhaites t'améliorer et être soutenu dans ta progression par une équipe motivée ? Tu as envie de te mesurer aux autres ? Une équipe de moniteurs et entraîneurs diplômés t'attend lors d'entraînements mensuels et de week-ends à différents endroits.

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
- + Sportivement actif

Lieux des entraînement

Guin, Macolin et autres lieux

Responsable du cours

Ariane Pauchard, pauchard@plusport.ch

Prix du cours

Affiliation individuelle à PluSport Suisse CHF 60.-/ans ou affiliation à une club PluSport

Renseignements

PluSport Sport d'élite, 044 908 45 15, spitzensport@plusport.ch
Inscription: en cours d'année

105

Partecipanti: dai 10 ai 18 anni
max. 12 persone / Posti per sedie a rotelle limitati



HM + HA + HF + HS + NH

Settimana bianca ad Airolo → Dal 14 al 20 febbraio 2021

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

Nostre prestazioni

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

Condizioni

- + Tutti i livelli
- + Buone condizioni di salute

Alloggio

Casa al Mulino, Airolo TI

Responsabile del corso

Damiano Zemp, 079 625 90 36

Costo del corso

CHF 600.- Membri di PluSport
CHF 650.- Altri
CHF 100.- Noleggio sci bob (previa prenotazione)

Termine d'iscrizione

14 dicembre 2020

145 Participants: dès 8 ans
max. 20 personnes / places en fauteuil roulant limitées



HM+ TA + HP + HS + HY + SH

139 Participants: dès 18 ans
max. 15 personnes / places enfants



HM + TA + HP + HY + HS

Danse et écoute corporelle. Intégré ! → Du 22 au 27 février 2021

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

- + Fondation le Camp, Vaumarcus NE

Responsable du camp

Morgane Guillaume, 076 779 34 97

Prix du camp

CHF 500.- Enfants jusqu'à 17 ans, Membres PluSport
CHF 550.- Enfants jusqu'à 17 ans, Autres
CHF 550.- Adultes, Membres PluSport
CHF 600.- Adultes, Autres

Délai d'inscription

22 décembre 2020

Ski, sport and fun à Leysin ! → Du 27 mars au 2 avril 2021

Rejoins notre équipe du tonnerre et viens à Leysin, petite station où tu pourras faire du ski, du sport en salle, du patin à glace, de la natation et bien d'autres activités. Tout ça, en partageant de grosses rigolades bien évidemment !

Nos prestations

- + Sport : ski alpin debout ou assis, sports en salle
- + Monoski, dualski piloté ou autonome, tandemflex
- + Hébergement en chambres à plusieurs lits
- + Pension complète
- + Abonnement de ski

Conditions

- + Tous niveaux
- + Bonne condition physique, état de santé stable
- + Une certaine autonomie dans la vie courante

Hébergement

Hotel Central Residence, Leysin VD

Responsable du camp

Nadège Vernier, 079 586 04 58

Prix du Camp

CHF 720.- Membres PluSport
CHF 770.- Autres
CHF 100.- Locations du ski-bob d'assis / tandem (à commander)

Délai d'inscription

27 janvier 2021

076

Participants: de 8 à 25 ans
max. 20 personnes, places en fauteuil roulant limitées



HM + TA + HP + HS + HY + SH

Du cirque à Lausanne

→ Du 5 au 10 avril 2021

Une semaine pour goûter aux arts du cirque et se lancer dans des activités physiques inédites : jonglerie, équilibre, acrobatie, trapèze, tissu, trampoline... Découvrez tous vos talents dans l'univers féérique du cirque. Ce camp intégratif, accessible à tous, se clôturera 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
- + Être capable de s'intégrer dans un camp

Hébergement

Auberge de Jeunesse de Lausanne VD

Responsable du camp

Miki Vauthey, miki.vauthey@gmail.com

Prix du camp

CHF 550. – Membre PluSport
CHF 600. – Autres

Délai d'inscription

5 février 2021

004

Participants: à partir de 8 ans
max. 20 personnes / places en fauteuil roulant limitées



HM + TA + HP + HS
+ HY + SH

Bouge avec nous ! Intégratif !

→ Du 13 au 16 mai 2021

Le camp déménage à la Vallée de Joux et propose un nouveau concept. Des activités variées, créatives et ludiques vous attendent pour ce week-end de printemps. 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 toujours des nouveautés !
- + Hébergement adapté en chambres à plusieurs lits
- + Pension complète

Conditions

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

Hébergement

Centre Marcel Barbey, Le Lieu - Vallée de Joux VD

Responsable du camp

Morgane Guillaume, 076 779 34 97

Prix du camp

CHF 390.- Membres PluSport
CHF 440.- Autres

Délai d'inscription

13 mars 2021

053 Participants: de 20 à 80 ans
max. 12 personnes



Nous découvrons les Franches-Montagnes en tandem

→ Du 27 juin au 3 juillet 2021

Au moment de la mise sous presse de ce catalogue, le logement ne peut encore être fixé. Mais ce qui est certain en 2021, c'est que nous nous dirigerons à nouveau vers le Jura et aussi les Franches-Montagnes. Nous roulerons à travers pâturages et forêts, arpenterons la Vallée du Doubs, pour découvrir ensemble les crêtes et les paysages du Jura.

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

Encore à définir

Responsable du camp

Kaspar Kundert
Avant le camp: Marianne Moser, 079 298 31 22

Prix du camp

CHF 730.– Membres PluSport
CHF 780.– Autres
CHF 100.– Location tandem (sur demande)

Délai d'inscription

27 avril 2021

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



Pratique de Raftball

→ Du 4 au 10 juillet 2021

Camp intégratif pour joueurs qui ont l'habitude de jouer au Raftball. Entraînements quotidiens où l'on aborde les fondamentaux du sport, les techniques de jeu et schémas de base du Raftball. La semaine se termine avec un tournoi.

Des activités annexes agrémentent toute la semaine comme une journée à l'extérieur ou des soirées animées et un fil rouge. Chacun y trouve sa place et son rythme.

Nos prestations

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

Conditions

- + Etre licencié de l'Association Raftball et avoir déjà pratiqué ce sport
- + Etre prêt à s'adapter et à partager une même activité avec d'autres sportifs

Hébergement

Centre de vacances et de sport, Fiesch VS

Responsable du camp

Association Raftball, antenne@plusport.ch

Prix du camp

CHF 600.– Enfants en dessous de 16 ans, membres PluSport
CHF 650.– Enfants en dessous de 16 ans, autres
CHF 660.– Dès 16 ans et adultes, membres PluSport
CHF 710.– Dès 16 ans et adultes, autres

Délai d'inscription

4 mai 2021

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

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



HM + TA + HP + HS + HY

Karaté pour tous

→ Du 14 au 17 juillet 2021

Au programme de ces 4 jours, pratique quotidienne de karaté et exercices de Gi Gpong pour la relaxation. En autodéfense, nous apprenons à nous comporter dans des situations dangereuses. L'entraînement est diversifié sous forme de jeux variés. Programme d'accompagnement : excursions, escalade, jeux, natation. Un cadre magnifique et une ambiance amicale, tout est réuni pour passer de bons moments ensemble.

Nos prestations

- + Sports : karaté, Gi Gong, autodéfense
- + Hébergement en chambres à 2/3 lits ou plus
- + Pension complète

Conditions

- + État de santé stable
- + Tous niveaux

Hébergement

Hôtel Central Résidence, Leysin VD

Responsable du camp

Selma Grimaldi, 076 371 70 10

Prix du camp

CHF 360.- Membres PluSport
CHF 410.- Autres

Délai d'inscription

14 mai 2021

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



HM + TA + HS + HY + SH

Un été différent en montagne

→ Du 17 juillet au 31 juillet 2021

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 picnics ...

Nos prestations

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

Conditions

- + Tous niveaux
- + randonner
- + 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
CHF1080.- Autres

Délai d'inscription

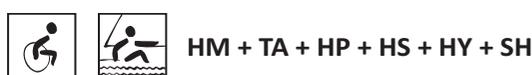
17 mai 2021

028 Partecipanti: dai 14 ai 60 anni
max. 20 persone



HM + HA + HY + HS + NH

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



HM + TA + HP + HS + HY + SH

Un estate diversa in montagna → Dal 17 luglio al 31 luglio 2021

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...

Nostre prestazioni

- + Sport: passeggiate, scalare, nuoto
- + Camere doppie
- + Pensione completa

Condizioni

- + Tutti i livelli
- + Saper andare in bicicletta (o in tandem), aggirarsi
- + Una certa autonomia nella vita quotidiana
- + Buone condizioni fisiche

Alloggio

Chalet Nevita, Saas Grund VS

Responsabile del corso

Maria Lopez, 079 278 49 22

Costo del corso

CHF 980.- Membri di PluSport
CHF1080.-Altri

Termine d'iscrizione

17 maggio 2021

Joies nautiques sur le Léman → Du 8 au 13 août 2021

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, 079 210 90 29

Prix du camp

CHF 610.- Membres PluSport
CHF 660.- Autres

Délai d'inscription

8 juin 2021

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

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



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



Fais le plein d'énergie à Vaumarcus

→ Du 18 au 23 octobre 2021

De jolies vacances d'automne t'attendent dans ce magnifique endroit surplombant le lac de Neuchâtel. Nous te proposons un programme aussi varié que ludique : badminton, foot, basket, parcours d'orientation n'en sont qu'une partie. Viens partager des moments plein de rires, de bonne humeur et d'amitié.

Nos prestations

- + Sport : jeux de balle, activités variées en salle et en plein-air
- + Journée surprise
- + Hébergement de groupe en chambres à plusieurs lits
- + Pension complète

Conditions

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

Hébergement

Fondation Le Camp, Vaumarcus NE

Responsable du camp

Morgane Guillaume, 076 779 34 97

Prix du camp

CHF 600.- Membres PluSport
CHF 650.- Autres

Délai d'inscription

18 août 2021

La nature à l'état pur – Multisport en Valais

→ Du 25 au 29 octobre 2021

Vivre de nouvelles expériences au cœur du Valais, pratiquer différentes disciplines sportives, tout en profitant des beautés de la nature. Rejoins-nous à Vétroz ! Ce camp t'offrira plein de partages et des moments conviviaux. Toujours plus de plaisir !

Nos prestations

- + Sport : jeux collectifs, bains thermaux, 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, 079 846 81 06

Prix du camp

CHF 520.- Membres PluSport
CHF 570.- Autres

Délai d'inscription

25 août 2021

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