

Alle sollen Sport treiben können

Luana Bergamin, Leiterin Sport und Entwicklung, PluSport

Seit 1960 engagiert sich PluSport für den Behindertensport in der Schweiz. Ziel aller Verbandsaktivitäten ist, Menschen mit Behinderung den Zugang zum Sport zu ermöglichen, sie dabei zu unterstützen und zu fördern – im besten Fall bis zu olympischen Ehren.

Von heute auf morgen kann sich ein Leben vollständig ändern. Wie wahr!

Als Abassia Rahmani, Vater Algerier, Mutter Schweizerin, 17 Jahre alt war, diagnostizierten die Ärzte bei ihr die Viruserkrankung Meningokokken-Septis. In der Folge mussten ihr beide Unterschenkel amputiert werden. Als sie, Kauffrau mit Sprachdiplomen, wohnhaft in Wila (ZH), 24 Jahre alt war, erreichte sie 2016 an den Paralympics in Rio de Janeiro den 4. Rang im 200-Meter-Lauf und gewann ein olympisches Diplom. Von Swiss Paralympics wurde sie als Newcomerin des Jahres geehrt und in Winterthur letztes Jahr zur Sportlerin des Jahres gewählt.

Abassia Rahmani hat, wie man so sagt, ihr Schicksal gemeistert – wie viele andere, die lernen mussten, auf eine positive Art und Weise mit einer körperlichen Behinderung umzugehen. Ihre Geschichte ist zur Erfolgsstory geworden – auch für PluSport, dem Dachverband für Behindertensport, der die Leichtathletin finanziell unterstützt. „Nur so schaffe ich es, meiner Leidenschaft nachzugehen und mich auf den Sport zu konzentrieren.“ Sie arbeitet zu 70 Prozent und trainiert zwischen 15 bis 20 Stunden pro Woche.

Sport fördert die Gesundheit, verbessert die körperliche Fitness und stärkt das Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen – unabhängig von den körperlichen Voraussetzungen. Gerade im Behindertensport wirkt sich die körperliche Betätigung positiv auf Körper und Geist aus. Begegnungen im Sport öffnen den Behindertensportlern Wege zu sozialen Kontakten und Freundschaften, helfen bei der Integration in Schule und Beruf und erhöhen die Akzeptanz in der Gesellschaft und der Öffentlichkeit.

PluSport engagiert sich mit einem breitgefächerten Angebot an Sportmöglichkeiten für Menschen mit Behinderung. Besonders talentierten und leistungsbereiten Sportlern und Sportlerinnen



Tout le monde devrait pouvoir faire du sport

Luana Bergamin, responsable sport et développement, PluSport

PluSport s'engage depuis 1960 pour le sport-handicap en Suisse. L'objectif des activités de l'association est de permettre aux personnes handicapées de pratiquer un sport, de les soutenir et de les encourager – dans le meilleur des cas jusqu'aux honneurs olympiques.

La vie peut changer radicalement du jour au lendemain. C'est vrai! Abassia Rahmani, de père algérien et mère suisse, avait 17 ans

lorsque les médecins lui ont diagnostiqué une septicémie à méningocoque, une maladie virale à la suite de laquelle ses deux jambes ont dû être amputées. A l'âge de 24 ans en 2016, alors commerciale avec divers diplômes de langue en poche et habitant à Wila (ZH), elle a participé aux Jeux Paralympiques de Rio de Janeiro et s'est positionnée à la quatrième place au 200 mètres et a remporté un

diplôme olympique. Elle a été nommée newcomer de l'année par Swiss Paralympics et, l'année dernière, elle a été élue sportive de l'année à Winterthur.

Abassia Rahmani a pris son destin en main, comme beaucoup d'autres qui ont dû apprendre à se familiariser de manière positive avec leur handicap physique. Son histoire est devenue un

succès – également pour PluSport, l'association faîtière pour le sport-handicap, qui soutient financièrement l'athlète. « C'est la seule façon pour moi de me consacrer à ma passion et de me concentrer sur le sport. » Elle travaille à 70 % et s'entraîne 15 à 20 heures par semaine.

Le sport est bénéfique pour la santé, améliore la condition physique et renforce l'estime personnelle et la confiance en soi – quelles que soient les

conditions physiques. Dans le sport-handicap justement, l'activité physique a un effet positif sur le corps et l'esprit. Les rencontres pendant le sport permettent aux sportifs handicapés de nouer des contacts et lier des amitiés, contribuent à l'intégration à l'école et au travail et augmentent l'acceptation au sein de la société et en public.

PluSport s'engage pour les personnes handicapées en proposant une vaste offre d'activités sportives. L'encouragement et l'accompagnement de PluSport ouvrent aux sportifs particulièrement talentueux et performants comme Abassia Rahmani des

wie Abassia Rahmani eröffnen sich durch die Förderung und Begleitung von PluSport Chancen und Möglichkeiten, die bis zu Olympischen Spielen führen können.

PluSport hat über 80 eigene Sportclubs in der Schweiz, in denen Behindertensportler regelmässig spezifische Fertigkeiten trainieren, sich mit Gleichgesinnten treffen und ihre Fitness steigern. Daneben gehören jährlich 100 Sportcamps in neuen und altbekannten Sportarten ebenso zum PluSport-Angebot wie spezielle Schnuppertage in Trendsportarten wie Klettern, Karate oder Kajak. Die Nachwuchsförderung nimmt bei PluSport einen hohen Stellenwert ein und ist breit gefächert. Neben der Gewinnung von neuen Mitgliedern, Sportlern, Leitern, Trainern und Funktionären stehen die Förderung von Talenten im leistungsorientierten Sport im Zentrum.

Bei all diesen Aktivitäten setzt PluSport auf die Zusammenarbeit mit Rehakliniken, Hochschulen und spezialisierten Organisationen, um die Nachwuchsförderung im Behindertensport nachhaltig zu entwickeln und zu etablieren. So finden Kinder und Jugendliche nach einem Rehabilitationsaufenthalt im Spital wieder zum Sport. Zusammen betreibt PluSport etwa mit dem Rehabilitationszentrum für Kinder und Jugendliche in Affoltern am Albis (RZA) des Kinderspitals Zürich ein gemeinsames Sportförderungsprojekt.

PluSport geht auch mit Unternehmen Partnerschaften ein. So konnten mit der langjährigen Partnerin Axpo einige neue Fussballmannschaften gegründet werden. Mittlerweile bestehen bereits «Axpo PluSport-Teams», die an regionalen Fussballturnieren und an diversen weiteren Anlässen teilnehmen können. Bereits seit einigen Jahren führt PluSport zusammen mit Ottobock Schweiz das Sportweekend «Run & Play» für beinamputierte Menschen durch. Ottobock, ein weltweit tätiges Unternehmen, bietet innovative Produkte in den Bereichen Prothesen, Orthesen, Rollstühle und Neurorehabilitation an. An diesen Wochenenden können die Teilnehmenden nicht nur verschiedene Sportarten ausprobieren, sondern erhalten auch Tipps von Spezialisten und ehemaligen Weltklasseathleten aus dem Behinderten- und Nichtbehindertensport. PluSport stellt die Trainer, Ottobock die Techniker.

Um Menschen mit Behinderungen zum Sporttreiben zu animieren, hat PluSport einen Förderfonds «Materialien/Prothesen» eingerichtet; die Materialfrage stellt sich auch für Sportler mit Behinderungen. Deshalb unterstützt der Fonds die Anschaffungen von adaptiertem Material wie Sportprothesen für Sportler und Sportlerinnen mit Amputationen.

Abassia Rahmani zum Beispiel verwendet im Training und im Wettkampf spezielle Karbonsprungfedern, «Blades» genannt. Ein Paar dieser Blades kosten circa 7'000 Franken. Die Anpassung und die dazugehörigen Prothesen verdoppeln diesen Betrag. Blades werden von diversen Herstellern in verschiedenen Härtegraden angeboten. Je nach Gewicht und Kraft können die Sportlerinnen und Sportler



possibilités et des opportunités qui peuvent conduire jusqu'aux Jeux Olympiques.

PluSport compte plus de 80 clubs de sport en Suisse, où des sportifs handicapés s'entraînent régulièrement à des compétences spécifiques, rencontrent des personnes partageant le même destin et améliorent leur forme physique. Par ailleurs, PluSport organise tous les ans près de 100 camps sportifs proposant des sports nouveaux et connus, ainsi que des journées découvertes dans des disciplines tendance comme l'escalade, le karaté ou le kayak. L'encouragement de la relève, très diversifié, occupe une place importante chez PluSport. Outre l'acquisition de nouveaux membres, sportifs, responsables, entraîneurs et fonctionnaires, l'encouragement des talents dans le sport de compétition est primordial.

Pour toutes ces activités, PluSport mise sur la collaboration avec des centres de rééducation, des écoles supérieures et des organisations spécialisées afin de développer et d'établir durablement la promotion de la relève dans le sport-handicap. Les enfants et adolescents peuvent ainsi reprendre le sport après un séjour de réadaptation. PluSport et le centre de rééducation pour enfants et adolescents d'Affoltern am Albis (RZA), à l'hôpital pédiatrique de Zurich, gèrent ensemble un projet visant à encourager le sport.

PluSport conclut également des partenariats avec des entreprises. Avec Axpo, partenaire à long terme, nous avons ainsi pu fonder quelques nouvelles équipes de football. Aujourd'hui, il existe des équipes «Axpo PluSport», qui peuvent participer à des tournois de football régionaux et à divers autres événements.

Depuis quelques années déjà, PluSport et Ottobock Suisse organisent le week-end sportif «Run & Play» pour les personnes amputées des jambes.

Ottobock, entreprise d'envergure internationale, propose des produits innovants dans les domaines suivants : prothèses, orthèses, fauteuils roulants et réadaptation neurologique. Dans le cadre de ces week-ends, les participants peuvent non seulement tester différents types de sport, mais bénéficient également des conseils de spécialistes et d'anciens athlètes célèbres dans le monde du sport-handicap



zwischen einer weicheren oder härteren Stufe wählen. Nach etwa einer Saison machen sich Abnützungserscheinungen bemerkbar; die Blades müssen ersetzt werden. Dank ihrer Erfolge sponsert der Hersteller die Blades von Abassia Rahmani. Auch bei weniger arrivierten Athleten und Athletinnen hilft PluSport. Die Invalidenversicherung (IV) leistet keine Direktunterstützung für zusätzliche Materialien und Prothesen, die im Sport benötigt werden. Deshalb scheitert die Eingliederung und Integration durch Sport oft an fehlendem Material. Der Förderfonds von PluSport hilft, diese Barriere zu überwinden. Seit Projektbeginn konnten 13 Sportlerinnen und Sportler mit Prothesen und Hilfsmitteln im Wert von rund 35'000 Franken ausgerüstet werden.

Viel Erfahrung, Know-how und Leidenschaft für den Behindertensport zeichnen die PluSport-Botschafter aus. Neben ehemaligen Trainern und Kaderathleten von PluSport, von denen einige an den Paralympics und anderen grossen Sportanlässen auf der ganzen Welt am Start waren, handelt es sich bei den Botschaftern um Persönlichkeiten aus Kultur, Politik, Sport und Wirtschaft. Die PluSport-Botschafter stehen innerhalb und ausserhalb des Verbands für unterschiedliche Einsätze zur Verfügung. Sie nehmen aktiv an internen und externen Sportanlässen teil und treten an Podiumsgesprächen und Gästeempfängen auf. Sie halten Referate und unterstützen die Öffentlichkeitsarbeit des Verbands. An Athletenzusammenzügen beraten und schulen sie die Sportlerinnen und Sportler. Schliesslich beteiligen sie sich engagiert an der Suche nach Spenderinnen und Spendern, die mithelfen, den Behindertensport in der Schweiz vorwärts zu bringen. Weitere Informationen, wie man als Gönnermitglied seine Solidarität mit dem Behindertensport ausdrücken kann, finden sich auf www.plusport.ch.

Olympioniken wie Abassia Rahmani sind Aushängeschilder des Behindertensports und Vorbilder für alle Menschen mit Behinderungen, die den Sport als sinnvolle Betätigung und als Lebensschule erleben. Ihnen gilt das Engagement von PluSport, dessen Credo sich in einem Satz zusammenfassen lässt: Alle Menschen sollen Sport treiben können – unabhängig von ihren physischen und psychischen Voraussetzungen.



et du sport général. PluSport met des entraîneurs à disposition, Ottobock des techniciens.

Pour inciter les personnes handicapées à faire du sport, PluSport a mis en place un fonds de soutien « Matériel/prothèses ». La question du matériel se pose également pour les sportifs handicapés. C'est pourquoi le fonds soutient l'acquisition de matériel adapté, tel que des prothèses pour les sportifs amputés.

Pendant ses entraînements et les compétitions, Abassia Rahmani par exemple utilise des ressorts en carbone, appelés « Blades ». Une paire coûte environ 7'000 francs, un montant doublé par l'adaptation et les prothèses associées. Les Blades sont proposés par divers fabricants dans différents degrés de dureté. Suivant le poids et la force, les sportifs ont le choix entre un degré plus souple ou plus dur. Des signes d'usure se manifestent au bout d'une saison; il faut alors remplacer les Blades. Grâce à ses succès, le fabricant sponsorise les Blades d'Abassia Rahmani.

PluSport aide également les athlètes moins confirmés. L'assurance invalidité (AI) ne fournit aucun soutien direct pour le matériel et les prothèses supplémentaires nécessaires pour le sport. C'est pourquoi l'insertion et l'intégration par le sport se heurtent souvent au problème du manque de matériel. Le fonds de soutien de PluSport aide à surmonter cet obstacle. Depuis le début du projet, il a permis d'équiper 13 sportifs de prothèses et d'aides pour un montant d'environ 35'000 francs.

Beaucoup d'expérience, de savoir-faire et de passion pour le sport-handicap caractérisent les ambassadeurs PluSport. Ce sont d'anciens entraîneurs et athlètes de cadre de PluSport, dont certains ont participé aux Jeux Paralympiques et à bien d'autres événements sportifs dans le monde entier, mais également des personnalités du monde culturel, politique, sportif et économique.

Les ambassadeurs PluSport se rendent disponibles pour différentes interventions au sein et en dehors de l'association. Ils participent activement aux événements sportifs internes et externes et à des débats publics et réceptions. Ils tiennent des conférences et soutiennent les relations publiques de l'association. Ils conseillent et forment les sportifs dans le cadre de réunions d'athlètes. Enfin, ils s'engagent pour la recherche de donateurs qui contribuent à faire avancer le sport-handicap en Suisse. Vous obtiendrez de plus amples informations sur la façon de devenir donateur pour le sport-handicap sur www.plusport.ch.

Les participants aux Jeux Olympiques comme Abassia Rahmani sont les fleurons du sport-handicap et des modèles pour toutes les personnes handicapées qui voient le sport comme une activité qui a du sens et une école de vie. C'est à eux que PluSport dédie son engagement, dont le credo se résume en une phrase: tout le monde devrait pouvoir faire du sport – quelles que soient ses conditions physiques et psychiques.