



Photos: PluSport

L'offre de « PlusSport » est vaste et s'étend de l'escalade ...

« PlusSport »

## « Le sport m'a tellement manqué »

« PlusSport » fait bouger la Suisse depuis plus de 60 ans. Mais du jour au lendemain, le centre spécialisé pour l'inclusion et le sport handicap a aussi été soudainement stoppé dans son élan – et avec lui plus de 12000 athlètes en situation de handicap de toute la Suisse. Aujourd'hui, eux aussi reprennent progressivement les entraînements. Un bref voyage à travers plusieurs clubs montre la polyvalence de « PlusSport » qui entretient une collaboration avec la Fédération suisse de gymnastique (FSG) depuis le début de l'année 2020.

« PlusSport » est connu dans toute la Suisse comme étant le centre de compétence pour le sport, le handicap et l'inclusion. Cette association spécialisée, qui comprend de nombreux clubs, propose chaque année 110 camps pour des personnes en situation de handicap. Le sport de masse n'est pas le seul à être encouragé : les meilleurs athlètes des disciplines paralympiques sont également soutenus par « PlusSport ».

Les sociétés « PlusSport » de toute la Suisse ont elles aussi été stoppées par la crise du coronavirus et, du jour au lendemain, n'ont plus pu proposer leur programme d'activités. Après les premiers assouplissements et grâce aux concepts de protection, certains clubs ont pu reprendre l'entraînement – à la grande joie des nombreux sportifs qui ont repris leurs séances habituelles avec beaucoup d'enthousiasme.

### Pas de court de tennis dans le jardin

Un bref voyage à travers plusieurs clubs reflète bien la polyvalence qui caractérise « PlusSport ». Première étape : la halle de tennis à Urdorf. C'est ici que le groupe « PlusSport Amt & Limmattal » de Dietikon se réunit chaque vendredi pour s'entraîner. La monitrice, Marie-Anne, accueille personnellement chacun de ses protégés qu'elle n'avait plus vus depuis des semaines. « Ils m'ont tous beaucoup manqué ». « J'ai enregistré des vidéos avec des exercices afin qu'ils puissent rester en forme à la maison ». Pour la plupart d'entre eux, le « lockdown » a été extrêmement difficile – en particulier le manque de contact. « J'ai même essayé de jouer un peu dans mon jardin, mais malheureusement je n'ai pas de court de tennis », raconte en grimaçant Joel qui fait partie du club depuis deux ans. Après avoir été contraint d'arrêter le sport pen-

dant si longtemps, la motivation est d'autant plus grande. Outre les masques de protection à porter et la distance de sécurité à respecter, le groupe de tennis de la vallée de la Limmat gardera quelque chose d'autre en guise de souvenir de cette période marquée par le COVID-19. « J'ai demandé à tout le monde d'enregistrer des exercices afin que nous puissions créer un livre d'entraînement », explique la monitrice Marie-Anne.

### Groupe réduit

Le voyage se poursuit jusqu'à Bâle, où un cours de Feldenkrais a lieu chaque mercredi. Contrairement au tennis, l'ambiance y est plus paisible. Feldenkrais s'est fixé pour objectif d'enseigner « la conscience par le mouvement ». Durant cette leçon, l'accent est mis sur la zone des épaules et les vertèbres thoraciques. Les exer-

cices se font principalement en position couchée, parfois aussi en position assise. Le groupe s'est considérablement réduit depuis le début de la crise du coronavirus. Avant le confinement, une dizaine de personnes participaient au cours, maintenant seulement trois suivent les instructions d'Andrea, professeur de Feldenkrais : « Certains membres veulent encore attendre », explique-t-elle et d'ajouter : « Avec le concept de protection en vigueur, je dois m'assurer que les participants se lavent les mains avant la leçon et que leurs tapis soient disposés de manière à respecter la distance de sécurité. Je désinfecte également tous les tapis après le cours ».

### Dompter ses démons intérieurs

Plusieurs participants aux capacités différentes se rencontrent un peu plus au sud, dans la salle d'escalade K7 de Bâle. C'est ici que le « Sportclub Basel » propose des cours d'escalade les lundis. « Ils viennent tous parce qu'ils veulent à nouveau grimper », confirme Oliver, l'instructeur du cours. « Ils ont tous le même but : grimper et s'amuser ». En plus de la désinfection obligatoire des mains, une voie d'escalade est maintenue libre entre deux participants afin de pouvoir garantir la distance de sécurité requise. Tout le monde est heureux de pouvoir revenir dans la salle d'escalade, car pendant ces semaines passées à la maison, la plupart d'entre eux n'ont pas pu complètement dompter leur « démon intérieur ». « Au début, je faisais des exercices de force. Mais ça n'a pas duré longtemps », admet Tamara qui trouve génial de pouvoir à nouveau grimper. Appliquer les mesures du concept de protection ne la dérange pas vraiment : « En fait, c'est devenu la normalité. De toute façon, il faut se laver les mains partout et aussi garder ses distances. Au début, nous n'étions autorisés à être que cinq participants à la fois, mais ça a changé entre-temps. »

### Le mouvement est plus important que l'effort

A Soleure, Anja et Chantal s'occupent de sept participants du groupe Polysport. A la reprise elles devaient encore respecter la règle de cinq personnes par groupe. L'investissement pour un si petit nombre de personnes n'est-il pas trop conséquent ? « Non, parce qu'il est important pour nous que les gens bougent. Se prélasser sur le canapé est certes confortable, mais nous voulons encourager tout le monde à bouger davantage ». Selon l'organisation faitière, au moins une personne disposant d'une formation de moniteur doit être sur place. « PluSport » estime qu'il est important que les clubs puissent reprendre le sport le plus rapidement possible et les soutient autant que possible dans tous les domaines.

Conclusion de ce bref voyage à travers la Suisse alémanique : l'organisation « PluSport » retrouve lentement une certaine normalité et encouragement, au niveau national, le mouvement qui est si important pour le sport handicap. Tout comme elle le fait avec succès depuis des décennies.

*Janine Geigele/mw*

Vous êtes intéressé par une collaboration ? Ou par l'offre complète de PluSport ? Par exemple :

- Vous souhaitez participer à une formation/un cours de perfectionnement ou vous êtes intéressé par une formation de moniteur ?
- Vous êtes intéressé par l'un de nos 110 camps dans toute la Suisse ?  
[www.plusport.ch/fr/formation/](http://www.plusport.ch/fr/formation/)
- Ou bien vous êtes intéressé par le sport d'élite et vous souhaitez participer, par exemple, à un entraînement pour progresser ?  
[www.plusport.ch/fr/sport/sport-delite/](http://www.plusport.ch/fr/sport/sport-delite/)

**Plus d'informations:** [www.plusport.ch](http://www.plusport.ch)



..., en passant par le tennis, jusqu'à la voile.