

# Plusport<sup>+</sup>

Behindertensport Schweiz  
Sport Handicap Suisse  
Sport Andicap Svizzera

01.2019

# plusPunkt

Integration durch Sport

# plusPoint

Intégration par le sport

# plusPunto

Integrazione grazie allo sport



04 **Swiss Paralympic Ski Team: Top!**  
24 **Chapeau au Team Suisse!**  
32 **Lo ski team vince!**



06 **Dachverband – Weiterentwicklungen**  
22 **Développements chez Plusport Suisse**  
29 **Associazione mentello: Ulteriori evoluzioni**



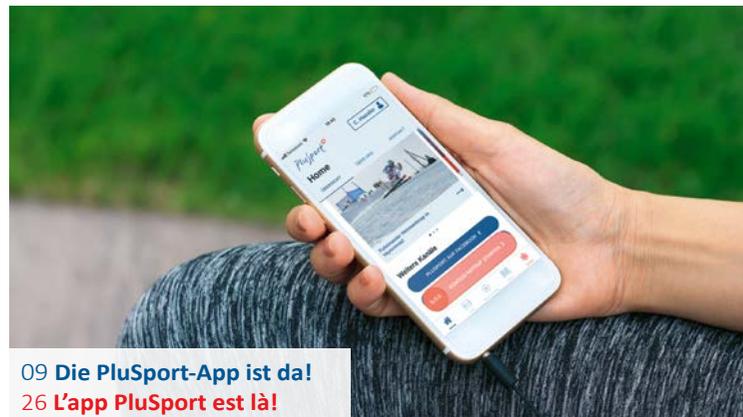
08 **Spannende Entwicklungskonferenz in Ittigen**  
25 **Une Conférence de développement passionnante**  
31 **Conferenza di sviluppo: dal fondo alla cima**



17 **Praxis+ neuer Plusport-Tag-Tanz**



15 **Neue Angebote am Plusport-Tag**  
27 **Journée Plusport: nouvelles offres**  
33 **Novità alla Giornata Plusport**



09 **Die Plusport-App ist da!**  
26 **L'app Plusport est là!**

#### Impressum – Empreinte

Offizielles Organ von Plusport Behindertensport Schweiz/Organe publique de Plusport Sport Handicap Suisse. Geschäftsstelle/Bureau central: Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil, plusport.ch. Erscheinungsweise/mode de parution: 4 x pro Jahr/par an. Auflage/Tirage 16900 Ex. Abonnement Fr. 22.00 pro Jahr/par an. Redaktionsleitung/Résponsable de la rédaction: Caroline Hassler, hassler@plusport.ch. Übersetzungen/Traductions: Syntax. Fotos/Photos: Cybathlon; Alessandro Della Bella, Oliver Nanzig, Urs H. Sigg, Swiss Olympic, Zürcher Sportamt, UEFA Foundation; Catherine Cabrol. Inserate/Annonces: Plusport. Produktion/production: Cavelti AG, 9200 Gossau.

Zur vereinfachten Lesbarkeit wird im Text die männliche Form verwendet. Darin eingeschlossen sind beide Geschlechter. Pour des raisons de confort de lecture, le présent document est écrit dans la forme masculine, cette dernière s'appliquant évidemment toujours aux deux genres. Per rendere il testo più scorrevole viene utilizzata solo la forma maschile che comprende entrambi i generi.

Unsere Partnerorganisationen  
Nos organisations partenaires



## Auszeichnung

Abfahrt, Super-G und Riesenslalom: Théo Gmür gewann an den Paralympics in allen drei Disziplinen Gold! Nun wurde der Shootingstar aus Haute-Nendaz erstmals zum Behindertensportler des Jahres gewählt. Eine tolle Auszeichnung und eine grosse Ehre für Théo Gmür!



## Plakatkampagne

Einjährige Kampagne zum 50-Jahre-Jubiläum der Stiftung Denk an mich. PluSport-Botschafterin Sara Tretola lächelt uns auf vielen Plakaten und Inseraten (s. Rückseite) in der Deutschschweiz an. Vor 18 Jahren startete Tretola zum ersten Mal in einem Bahnrennen. Die Emmentalerin nahm 2004 zudem an den Paralympics in Athen teil.



Special Olympics Switzerland

**NATIONAL GAMES  
VILLARS 2020**

23-26.01.2020



## Grossanlass

Während vier Tagen werden rund 550 Athleten und 250 Trainer erwartet:

Die National Winter Games von Special Olympics finden vom 23. – 26. Januar 2020 in Villars statt. Angeboten werden die Sportarten Ski alpin, Langlauf, Snowboard, Schneeschuhlaufen, Unihockey und die Demosportarten Curling und Eiskunstlaufen.

Voranmeldung vom 9. April bis 30. Juni unter [specialolympics.ch](http://specialolympics.ch).

## Swiss Paralympic Ski Team gewinnt Rennen und Medaillen

Die besten Ski Alpin-Athleten von PluSport und der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung glänzten nicht nur an den Ski-WMs in Kranjska Gora (SLO) und Sella Nevea (ITA), sie sorgen auch im Weltcup regelmässig für Highlights. Nationaltrainer Grégory Chambaz ist positiv gestimmt.



Er ist 34 Jahre alt, spricht perfekt Deutsch und Französisch, und kennt den Skisport in- und auswendig. Grégory Chambaz, der neue Nationaltrainer der Paralympic-Skicracks, ist seit April 2018 mit viel Freude, Herzblut und Leidenschaft im Amt. «Ich hatte mich schon länger für diese Arbeit interessiert, dachte aber, dass es noch zu früh für eine so verantwortungsvolle Aufgabe ist», so der Unterwalliser. «Als ich letzten Frühling angefangen habe, gab es schon sehr viel zu tun. Ich durfte das ganze Team kennenlernen und habe jeden Athleten individuell besucht. Glücklicherweise wurde ich sofort von allen akzeptiert», zeigt sich Chambaz erleichtert.

Nicht nur Chambaz ist seit kurzem im Amt. Kevin Caduff als vollamtlicher Nachwuchs-Chef sowie Konditionstrainer Michel Amos und Speed-Trainer Fabien Dischinger sind neu mit dabei. «Wir haben uns als Team gut eingespielt und ich versuche auch, so eng wie möglich mit Kevin zu arbeiten. Wir haben Trainingspläne geschrieben, Konditionstrainings angepasst und vor allem die Trainingslager organisiert.»

### Medaillen in allen Disziplinen

Chambaz und sein Trainerstab setzten sich relativ schnell ein hohes Ziel. In allen Disziplinen sollte das Schweizer Team an der Weltspitze mithalten können. «Im vergangenen Jahr war Théo Gmür mit seinen drei Paralympics-Goldmedaillen in Pyeongchang unser Überflieger. Das half uns natürlich in der breiten Öffentlichkeit sehr. Aber wir wollen in allen Disziplinen ganz vorne dabei sein und ich möchte ein sehr kompetitives Team haben. Bis jetzt ist das durchaus gelungen», resümiert Chambaz.

### Die WM-Bilanz von Grégory Chambaz

«Théo Gmürs Silbermedaille am ersten Tag der Weltmeisterschaften im Riesenslalom war natürlich toll und gab die richtige Motivation. Zwei Tage später holte Thomas Pfyl das zweite Silber im Slalom. Es war das erste Mal seit langem, dass er an einem Grossanlass wieder aufs Podest fahren konnte. Das war eine riesige Freude.»

Die Athleten reisten anschliessend von Kranjska Gora für die Speed-Disziplinen nach Sella Nevea. In Italien schlug das Wetter aber um und das Programm erfuhr zahlreiche Verschiebungen. Théo Gmür liess sich davon aber nicht beirren, fuhr in der Abfahrt zu WM-Gold und doppelte einen Tag später im Super-G nach. «Der Senkrechstarter hat somit allen bewiesen, dass er keine Eintagsfliege ist, sondern nun schon seit zwei Jahren zur Paraspport-Weltelite gehört und zum Aushängeschild des Schweizer Paraspports geworden ist.»

Positive Worte findet Chambaz auch für Thomas Pfyl: «14 Jahre nach seiner ersten Medaille an einem Grossanlass schlug Pfyl wieder zu und wurde Zweiter im Slalom und in der Super-Kombination. Es ist schön zu sehen, dass der Allrounder mit Hemiparese seit Jahren an der Weltspitze mitmischt.»

Für Chambaz zählen aber nicht nur die Medaillen, sondern auch die Leistungen, die nicht ganz zu einem Podestplatz reichten. «Erwähnenswert ist hier sicher Robin Cuche, der in der Super-Kombination Vierter wurde.»

#### Grégory Chambaz' persönliche Kommentare zum Potential seiner Athleten

**Bigna Schmidt (stehend)** «Bigna Schmidt studiert Wirtschaft an der HSG St.Gallen und setzt auf Spitzensport. Das ist beachtlich und ist für alle eine Bereicherung. Bigna hat nun an zwei Weltmeisterschaften Erfahrungen gesammelt und sie wird weiterhin ihren Weg konsequent verfolgen können.»

**Elena Kratter (stehend)** «Elena war unsere WM-Debütantin und sie musste in allen Disziplinen etwas Lehrgeld bezahlen. Doch die junge Athletin ist immer sehr motiviert und wir passen nun das Trainingsprogramm noch mehr an ihre Bedürfnisse an.»

**Murat Pelit (sitzend)** «In seiner zwölften Saison hatte Murat mit vielen Verletzungen zu kämpfen. Aber der stets gut gelaunte Tessiner schlug sogar Routinier Christoph Kunz und realisierte an den Weltmeisterschaften als Achter im Super-G sein bestes Karriereresultat.»

**Christoph Kunz (sitzend)** «Christoph schaut auf eine sehr lange und erfolgreiche Karriere zurück. Natürlich fährt er heute etwas anders Ski, als noch als 25-Jähriger. Seine Professionalität und seine Routine sind für uns aber unbezahlbar.»

**Robin Cuche (stehend)** «Robin hat hohe Erwartungen an sich selber und das braucht es natürlich auch im Spitzensport. Er ist jung und hat noch

einen tollen Weg vor sich. Einer, der hart arbeitet und mit seiner spitzbübischen Art viel Freude in unser Team bringt.»

**Théo Gmür (stehend)** «Die Siege von Théo sind keine Selbstverständlichkeit. Trotz seiner Erfolge wird er weiterhin an den Grundlagen arbeiten. Théo ist ein sehr akribischer Typ, der nichts dem Zufall überlässt. Toll zu sehen, wie auch er in seine Rolle als Botschafter für den Behindertensport hereingewachsen ist.»

**Thomas Pfyl (stehend)** «Thomas ist ein grosser Arbeiter, der klare Strukturen braucht und immer viele Fragen hat. Das ist aber gut so. Dass wir quasi sein zweites Comeback mit etlichen Podestplätzen feiern konnten und er in allen Disziplinen vorne mitmischen kann, ist einfach genial.»

Ein ähnliches Fazit zieht Chambaz auch nach den zahlreichen Weltcup- und Europacup-Rennen in dieser Saison: «Wir sind lange unterwegs, müssen flexibel sein. Aber die Stimmung ist gut, die Leistungen stimmen, und es macht mir unglaublich viel Freude, mit jedem dieser hervorragenden Athleten zu arbeiten. Bald beginnt für uns bereits die Planung für die nächsten Paralympics.»



Seit einem Jahr neuer Headcoach: Grégory Chambaz.



Es zählen nicht nur Medaillen, sondern auch gute Rennen.

## Weiterentwicklungen bei PluSport Schweiz

**Kaum war das alte Jahr verabschiedet, hiess es für PluSport schon wieder «volle Kraft voraus». Wir können auf ein positives Jahr mit zahlreichen erfolgreichen und goldigen Momenten, aber auch mit einigen Herausforderungen zurückblicken. Vor uns liegt viel Neues.**



**Neue Zweigstelle für PluSport im Haus des Sports in Ittigen.**

Neue Aufgaben, personelle Veränderungen und interessante Innovationen stehen an. PluSport will sich in der Sportszene noch besser vernetzen und hat deshalb ein Büro im Haus des Sports in Ittigen eröffnet. Als Swiss Olympic-Mitglied sind wir dort unter einem Dach mit zahlreichen weiteren Sportverbänden. Das macht die Wege kurz! Daniela Loosli, die während vier Jahren die Ausbildung geleitet hat, wechselte per Mitte Januar als neue Leiterin Nachwuchsförderung in unser neues Büro in Ittigen. Sie wird dort die Vernetzung von PluSport mit dem Schweizer Sport vorantreiben und neue Projekte für uns anreissen.

Neuer Leiter Ausbildung wurde per 1. Januar 2019 Kurt Strässle. Er arbeitete bereits seit zweieinhalb Jahren mit grossem Engagement im Ausbildungsteam mit und trat nun in die Fussstapfen von Daniela Loosli. Zur Komplettierung des Ausbildungsteams in Organisation & Administration konnten wir Michèle Lütolf gewinnen.

Die Verantwortung für den Bereich Sport & Entwicklung und den dort angesiedelten Teilbereich Nachwuchsförderung hat neu Hanni Kloimstein übernommen. Seit fast 20 Jahren ist sie bei PluSport dabei, bisher leitete sie den Bereich Marketing & Kommunikation. Sie freut sich über die weitere, neue Herausforderung im Dienste des Behindertensports. Ihre Funktion als Stellvertreterin des Geschäftsführers wird sie behalten.

Als Nachfolgerin für den Bereich Marketing & Kommunikation, neu Marketing & Mittelbeschaffung genannt, konnten wir per 1. März Regula Muralt gewinnen. Sie bringt sehr viel Erfahrung in der Arbeit mit Nonprofit-Organisationen mit. Zuletzt war sie als Leiterin Kommunikation & Fundraising erfolgreich bei der Schweizerischen Multiple Sklerose-Gesellschaft tätig.

Die Bereiche Breitensport und Services bleiben unverändert, und das Geschäftsleitungs-Team besteht aktuell aus den drei bekannten Personen René Will als Geschäftsführer, Hanni Kloimstein und Susanne Dedral.

Die Geschäftsstelle in Volketswil wurde räumlich erweitert. Nach fast 30 Jahren, mit ständig wachsenden Aufgaben und gewachsenem Personalbestand, fehlten uns in den letzten Jahren vor allem Sitzungszimmer für die zahlreichen Gespräche mit Partnern, Sponsoren, Clubs, Leitern und internen Teams. Auch die Teambüros waren sehr eng geworden, und für die Lernenden, Praktikanten oder Projektleiter konnte kaum mehr ein Plätzchen gefunden werden. Dank des Wegzugs eines Mieters konnten wir die notwendige Fläche kostengünstig übernehmen und bei dieser Gelegenheit die Räume nach 30 Jahren wieder einmal auffrischen.

Damit sind alle Voraussetzungen geschaffen, um im 2019 erfolgreich weiterzuarbeiten und die noch bevorstehenden Herausforderungen engagiert anzupacken.

## «Willkommen im Haus des Sports in Ittigen»

**PluSport will sich noch mehr in der Schweizer Sportlandschaft vernetzen und hat deshalb eine Dependence im Haus des Sports in Ittigen eröffnet. Als Mitglied von Swiss Olympic ist PluSport nun noch mehr am Puls des Sports.**

**Roger Schnegg, wie wichtig ist es, dass der Behindertensport nun auch in Ittigen einen Sitz hat?** Das Haus des Sports beheimatet die Geschäftsstellen zahlreicher nationaler Sportverbände wie etwa Leichtathletik, Schwimmen, Triathlon, Curling, Fechten, Badminton, Tischtennis und noch viele mehr. Das bedeutet, dass hier ein reger Austausch im Sinne des Schweizer Sports stattfindet – formell und informell. Die Wege zueinander sind kurz, und ich bin sicher, davon wird künftig auch PluSport profitieren. Ich empfehle PluSport deshalb, aktiv den Kontakt zu den Verbänden zu suchen.

**Wie haben Sie PluSport bisher erlebt?** PluSport erfüllt für den Behindertensport ja eine ähnliche Funktion wie Swiss Olympic für den Schweizer Sport: Beide Organisationen sind als Dachverband darum bemüht, den verschiedensten Anspruchs- und Zielgruppen, Altersklassen und Sportarten gerecht zu werden. Das ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Wie ich das beurteilen kann, gelingt es PluSport wirklich gut, dieser Herausforderung gerecht zu werden und den Behindertensport ganzheitlich weiterzubringen.

**Hatten Sie schon eine besondere Begegnung mit Menschen mit Behinderung?** Privat habe ich diverse Kontakte mit Menschen mit Behinderung, auch in der Verwandtschaft. In meiner Funktion als Direktor von Swiss Olympic habe ich schon mehrmals die Paralympics besucht. Und natürlich war ich beeindruckt von den Leistungen der Athletinnen und Athleten. Allerdings nehme ich die Sportlerinnen und Sportler an den Paralympics nicht als Behindertensportler wahr. Stattdessen sehe ich sie als ambitionierte Wettkämpferinnen und Wettkämpfer, die nach teils jahrelangem Training und akribischer Vorbereitung am Tag X ihre Bestleistung abrufen wollen und so Teil der olympischen Bewegung werden.

**Wo haben Swiss Olympic und PluSport die grössten Schnittstellen?** Schnittstellen gibt es einige. PluSport ist ja ein Mitglied von Swiss Olympic und ist damit unserem Fördersystem angeschlossen. Am Sichtbarsten ist aber sicher die Zusammenarbeit im Rahmen der Olympischen und Paralympischen Spiele. Die entsprechenden Stellen tauschen sich in der Vorbereitung über die Verhältnisse vor Ort, die Logistik, den Materialtransport und noch vieles mehr aus. Wir geben jeweils so viel wie möglich an Informationen und Knowhow an die Delegation von Swiss Paralympic weiter und unterstützen diese auf verschiedenen Gebieten auch finanziell.

**Das Projekt «Schule bewegt» wurde von Ihnen ja neu lanciert, PluSport ist ebenfalls engagiert. Was erhoffen Sie sich von dieser Zusammenarbeit?** «Schule bewegt» soll ein Programm sein, das allen Schülern offen steht. Egal auf welcher Stufe, in welchem Schulsetting usw. Es freut mich daher sehr, engagiert sich PluSport in diesem Mass für «Schule bewegt» und bringt so einen Blickwinkel ein, der ohne dieses Engagement fehlen würde.

**PluSport schätzt es sehr, dass sich Swiss Olympic gegenüber dem Behindertensport öffnet. Wie wichtig ist Ihnen das?** Inklusion kann nicht wichtig genug sein. Wenn möglich sollten alle Menschen in einem barrierefreien Umfeld an der Gesellschaft teilhaben und sich entfalten können. Dazu gehört auch der Sport. Wenn Swiss Olympic daher von sich sagt, dass wir uns für beste Rahmenbedingungen für den Schweizer Sport einsetzen, dann ist damit explizit auch der Behindertensport gemeint. Ich bin sicher, der Ableger von PluSport in Ittigen wird zusätzlich zu dieser ohnehin schon fruchtbaren Zusammenarbeit beitragen.



**Roger Schnegg,  
Direktor von Swiss  
Olympic.**

# Aus dem Tief an die Spitze

Ein eindrückliches Referat der blinden Mehrfach-Schwimmweltmeisterin und PluSport-Botschafterin Chantal Cavin, das bewundernswerte Wanderprojekt in Nepal einer PluSport-Gruppe und ergebnisreiche Workshops liessen die Entwicklungskonferenz im Flug vorbeiziehen.



**Chantal Cavin bei ihrem ergreifenden Vortrag.**

Video-Ausschnitte aus fantastischen Spielsequenzen mit Roger Federers typischem Ausruf machten den Start: Das Tenniswunder pusht sich bei seinen Partien oft selbst mit «Chum jetze!» Eine Motivation, die einem dazu bringt, jetzt anzupacken. Hans Lichtsteiner, Vorstandsmitglied von PluSport und bestens bekannter Referent unserer Entwicklungskonferenzen, forderte die Anwesenden auf, zu notieren, was ihre momentanen Tasks seien – Dinge, die sie in ihrem Club mit dem Spruch «Chum jetze!» anpacken würden.

Chantal Cavin, Paralympionikin, mehrfache Weltmeisterin und Weltrekordhalterin im Schwimmen, erfolgreiche Triathletin und ehrgeizige Marathonläuferin überzeugte sodann mit ihrer eindrucksvollen Geschichte. Schon immer sportbegeistert und ambitioniert, war Schwimmen ihre erste paralympische Disziplin. Sie war nie zufrieden mit ihrer Leistung, es müsse noch mehr gehen. Und trotzdem musste sie am Start bei Wettkämpfen überzeugt sein, dass sie gut genug für die Spitze war; dass sie es schaffen würde. Eine schwierige Situation, auch heute noch. Die Aluminiumstange, eine Orientierungshilfe für sehbehinderte Schwimmer fürs Wenden, traf sie irgendwann am Ohr und ihr Trommelfell platzte. Ihr Gleichgewichtsgefühl im Wasser konnte nicht wiederhergestellt werden. Sport war für Chantal aber zu wichtig, also raffte sie sich auf und begann mit Triathlon. Das Schwimmen war dort für sie machbar – der Ironman auf Hawaii ihr Ziel. Sie nahm erfolgreich an zahlreichen Triathlons teil, bis ihr ein Schiedsrichter in Frankreich trotz positiver Vorabklärung den Start verweigerte, weil Guides als Hilfsmittel gewertet wurden. Die Reise mit sechs Staffmitgliedern nahm ein abruptes Ende. Chantal war frustriert und verärgert, aber nur kurzzeitig. Sie meistert Tiefs mit Läufen und herausfordernden Tandemfahrten quer durch die

Schweiz und Europa. So fasste sie neuen Mut; heute nimmt sie an Marathons teil und ist wieder vorne mit dabei mit Guides, die hier erlaubt sind. Sie habe Feuer und ihr Motto ist sinnstiftend für Changemanagement und Herauskommen aus Tiefs: «Lache nicht über jemanden, der einen Schritt zurück macht, er könnte Anlauf nehmen.»

Sport Handicap Fribourg präsentierte beim Apéro das Projekt «Shangri-La». Die dreiwöchige Expedition wird im Oktober 2019 eine Gruppe von 10 bis 12 Menschen mit Behinderungen in eine Region des Himalaya-Nepals bringen. Die Trekker werden von einer Gruppe aus Leitern, Ärzten und qualifizierten Guides begleitet, mit denen sie die Expedition vorbereitet und drei Jahre lang trainiert haben. Vor Ort wird die Gruppe von einem Team von lokalen Führern und Trägern begleitet. Die Reiseroute wird unter Berücksichtigung der Vorbereitung und der Fähigkeiten jedes einzelnen Expeditionsteilnehmers gestaltet. Infos: [sh-fr.ch/rando\\_wandern\\_3000.html](http://sh-fr.ch/rando_wandern_3000.html)

Die umfangreichen Notizen vom Morgen wurden in vier Themenbereiche eingeteilt, und am Nachmittag diskutierten die Teilnehmer unter dem Motto Changemanagement intensiv über Finanzen, Club-Mitarbeit, Mitgliederstruktur und Kooperationen/Netzwerke. Alle Probleme wurden zusammengetragen und geordnet, Vertiefung und Lösungsfindung sowie Erarbeitung von Bewältigungsstrategien liessen in den Workshopräumen die Köpfe rauchen. Die Ergebnisse waren vielseitig, ideen- und hilfreich, so der Tenor beim Resümee danach im Saal.

Und so endete die flugs vergangene EK auch mit Erkenntnissen, die jeder mit nachhause nehmen konnte wie «Nichts tun ist keine Option», «Wer fängt an? Ich!» oder eben «Chum jetze!».

# Die PluSport-App ist da!

**Die neue App vereinigt alles: grundlegende Informationen für die breite Öffentlichkeit und für Interessierte. Aber auch spezifische Innovationen für Leiter aus Clubs, Sportcamps und anderen Kursen des Dachverbands.**

Wer die neue App aus den Stores von Google oder Apple herunterlädt, bekommt heute schon einen ganzen Strauss an Informationen angeboten: Informationen über PluSport, die Sportdatenbank zur Suche geeigneter Sportangebote, Kontaktadressen und News sind für jedermann abrufbar. Weitere Inhalte werden in den nächsten Jahren schrittweise hinzukommen.

Priorität in der ersten Entwicklungsphase hatten aber die Funktionen, die nur für registrierte bzw. autorisierte Personen aus Verband und Sportclubs zugänglich sind und in der App mit einem abgesicherten Verfahren (Stichwort: Datenschutz) freigeschaltet werden können:

## SOS-Bereich

Die PluSport-App ist mit dem Notfalldienst «Echo 112» gekoppelt. Mit einem einzigen Swipe kann sofort ein Alarm ausgelöst werden, und die genauen Standort-Koordinaten des anrufenden Handys werden dem Rettungsdienst übermittelt. Eine einfache Telefonverbindung genügt dafür. Das Handy braucht keine Datenverbindung zum Internet, was entscheidend sein kann, wenn an einem Ort mit schlechter oder keiner Datenverbindung Hilfe angefordert werden muss.

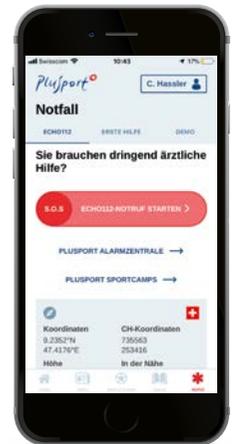
Die Alarmauslösung bei der PluSport-24h-Alarmzentrale ist auch integriert, sodass PluSport Schweiz bei einem gravierenden Ereignis sofort informiert werden kann und weitere Massnahmen zur Unterstützung der Leiter vor Ort einleiten kann. Verschiedene Hilfestellungen für den Notfall wie Meldeschema und Erste Hilfe-Leistungen sind ebenfalls in der App hinterlegt.

## Kursdaten und Präsenzerfassung

Die App verbindet autorisierte Personen per Klick mit der neuen elektronischen Präsenzerfassung.

Hier können die Präsenz aller anwesenden Teilnehmer und Leiter auf einfachste Art elektronisch erfasst, neue Teilnehmer und Leiter hinzugefügt und wichtige Daten abgefragt werden. Diese neue Präsenzerfassung und der elektronische Zugang zu den Kursdaten vereinfachen die bisherige papier-basierte Kursverwaltung fundamental und bieten eine grosse administrative Entlastung für unsere Clubleiter, Clubkassiere und den Dachverband. An die Leiter der Sportcamps und der weiteren Kurse des Verbands werden in Kürze die Login-Informationen verschickt.

Seit Anfang Januar sind die PluSport-App und das neue Kursdatensystem in Betrieb. Nun werden Erfahrungen gesammelt und Rückmeldungen aufgenommen zu weiteren Verbesserungen und Ausbau-Ideen. Die ersten Feedbacks zur App sind durchwegs positiv! Bei Fragen insbesondere zum Login-Teil wenden Sie sich gerne an Oliver Stejskal, [stejskal@plusport.ch](mailto:stejskal@plusport.ch).



## Rekord für die Sportcamps – 110 Angebote!

Knapp 2000 Kinder, Jugendliche und Erwachsene nehmen jährlich an den PluSport-Camps teil. Eine stolze Zahl. Wegen der grossen Nachfrage wurde das Angebot auf 110 Camps erhöht und neue Sportarten aufgenommen.



**Die Camps von PluSport werden immer populärer.**

Oft sind es unsere motivierten Leiter, die Ideen für neue Lager und Sportarten einbringen. PluSport beurteilt dann das Potential und versucht, die nötige Finanzierung zu ermöglichen und neue Sportarten und Camps zu planen und umzusetzen.

- Seit Jahrzehnten gehört der Walliser Skiert Fiesch zu einem der beliebtesten Lagerorte von PluSport. Erstmals wurde auch ein zweites Camp mit den Sportarten Ski alpin, Monoskibob und Snowboard erfolgreich durchgeführt.
- In Vamarcus/NE wurde Ende Februar fleissig getanzt. Verschiedene Tanzformen konnten entdeckt und das Körpergefühl für den Rhythmus gestärkt werden.
- Pilgern und Wandern – dieses Erlebnis wird erstmals als Wander-Lager ausgeschrieben. Von Konstanz nach Einsiedeln, vom 7. bis 11. Juni 2019.

- Nach dem Erfolg der vier Schnuppertage in Altdorf im vergangenen Jahr war klar: Es muss eine ganze Campwoche her. Deshalb bekommt auch die Innerschweiz ein neues Lager für Kids (6. bis 13. Juli 2019). Die Fachleiterin Physiotherapie der Stiftung Papilio konnte als Hauptleiterin für dieses polysportive Kinder- und Jugendlager gewonnen werden.
- Sehr beliebt sind auch die Camps mit Tieren. Mit dem neuen Polysportcamp auf dem Bauernhof (4. bis 10. August 2019) sind Bewegung, Freude und Freunde garantiert. Der Erlebnisbauernhof «Weiernheim», wo das Camp stattfindet, ist auch bekannt aus der SRF-Serie «Üse Buurehof».
- Schon seit Jahren ist das Eseltrekking im Bleniotal populär – jetzt bietet PluSport ein zweites Eseltrekking in Casserio/TI an (11. bis 17. August 2019).
- Ein zusätzliches Angebot für Sportler mit Sehbehinderung gibt es auch im Engadin. Vom 31. August bis 7. September 2019 wird durch die schöne Landschaft gewandert.
- Vor zwei Jahren war es noch ein Pilotversuch – jetzt führen wir diese Tages-Campwoche als PluSport-Projekt durch. Es wird mit Unterstützung des Heilpädagogischen Entlastungsdienst (HEV) vom 30. September bis 4. Oktober 2019 organisiert.

Suchen Sie ein passendes Lager? Hier werden Sie fündig: [plusport.ch/sport-datenbank](http://plusport.ch/sport-datenbank)



**110 Camps pro Jahr, jetzt für eines anmelden!**

# Wanyoikes langer Lauf zurück ins Licht

**Henry Wanyoike aus Kenia ist der schnellste blinde Marathonläufer der Welt. Der dreifache Paralympics Goldmedaillengewinner startet zusammen mit PluSportlerin Chantal Cavin beim Zürich Marathon am 28. April in der ersten Reihe.**

Das Unvorstellbare passiert 1995. Im Alter von 21 Jahren erwacht Henry Wanyoike eines Morgens blind. «Ich hatte in der Nacht wohl einen leichten Schlaganfall», erinnert sich Wanyoike. Dabei wurde vermutlich sein Sehnerv verletzt.

Für den gelernten Schuhmacher und begeisterten Läufer bricht eine Welt zusammen. Es quälen ihn Lebensängste und schwere Depressionen. Doch Henry Wanyoike gibt nicht auf. In einer von «Licht für die Welt» geförderten Augenklinik wird er betreut. Wanyoike wird zum Strickmeister umgeschult – als damals erster Mann seines Landes!

Am Anfang hat Wanyoike noch Angst vor Stürzen. Trotzdem beginnt er wieder zu rennen und läuft sich im wahrsten Sinne des Wortes ins Leben zurück. An den Paralympics 2000 in Sydney gewinnt er über 5000 Meter seine erste Goldmedaille. Und dies unter dramatischen Umständen: Seinem Begleitläufer ist das Tempo zu schnell, er bricht zusammen. Henry muss ihn ins Ziel schleppen. Diese Geschichte geht um die Welt. Henry Wanyoike ist von da an nicht mehr zu stoppen. Heute ist der dreifache Paralympics-Goldmedaillengewinner Weltrekordhalter im Marathon über 5000 und 10000 Meter.

In seiner Heimat Kenia ist Henry bereits zum beliebtesten Sportler gewählt worden. Der Grund sind nicht nur seine sportlichen Leistungen, sondern auch seine Menschlichkeit: Er vergisst niemanden, der Hilfe braucht. So läuft er heute als Botschafter der internationalen Hilfsorganisation «Licht für die Welt». Seine Mission: Er will auf die Situation augenkranker und blinder Menschen in Entwicklungsländern hinweisen. In seiner Heimat hat er eine Schule für Waisenkinder aus den Slums von Kikuyu gebaut. Eines der Kinder hat er selbst adoptiert.



**Henry Wanyoike startet am 28. April zum ersten Mal in Zürich.**

Henry Wanyoike verbindet sportliche Leistung mit Nächstenliebe. Sein Anspruch ist eine Welt, in welcher alle Menschen gemeinsam und gleichberechtigt leben können. «Die Frage darf nicht lauten, ob Du eine Behinderung hast oder nicht. Die passendere Frage ist, ob Du schon eine Behinderung hast. Denn früher oder später leben wir alle mit Einschränkungen, die unser Leben neu ordnen...»

Am 28. April läuft Wanyoike den Zürich Marathon zusammen mit Chantal Cavin. Die PluSportlerin startet zum dritten Mal in Zürich und möchte ihre Bestzeit von 3:14:11 Stunden aus dem Jahre 2018 unterbieten.

## «Ich gebe den Schülern mein Bein in die Hand»

«Cyathlon@school» – der Cyathlon der ETH Zürich erarbeitet für Schulen Sport- und Biologiemodule zum Thema Behinderung. In der Pilotphase wird das Projekt bereits mit PluSport-Botschaftern wie Rüdiger Böhm unterstützt.



**Rüdiger Böhm sensibilisiert Schulklassen.**

Er sitzt ganz locker da, bildet mit den Schülern einen Kreis. Er macht Witze, lacht auch selbst mit. Er erzählt, dass eine Behinderung nicht ansteckend ist: «Viele Menschen haben beim Thema Behinderung eine Barriere im Kopf, die es zu überwinden gilt», sagt PluSport-Botschafter Rüdiger Böhm. Bereits beim Cyathlon 2016 unterstützte der 48-jährige Deutsche das Schulprogramm, um Jugendliche für das Thema Inklusion zu sensibilisieren. «Ich arbeite gerne mit jungen Menschen zusammen und freue mich jeweils, während den Kursen zu sehen, wie sich das Verhalten der Jugendlichen ändert. Für mich ist das «echte» Inklusion», so Rüdiger, der 1997 bei einem Verkehrsunfall mit dem Rad beide Beine verlor. Rüdiger zieht seine 2 kg schwere Beinprothese aus und gibt diese den Schülern zum Anfassen in die Runde. «So breche ich sehr schnell das Eis. Die Jugendlichen verstehen anhand meiner Erzählungen, dass eine Behinderung nicht das Ende des Lebens ist und ich trotz Prothesen sehr aktiv sein kann», erklärt Rüdiger. «Mit uns kann man sehr viele coole Dinge erleben und viel Spass haben», sagt er und lacht dabei wieder.

Eine Schülerin in Winterthur sagt am Ende des Treffens mit Rüdiger: «Dieser Vormittag hat mir die Augen geöffnet und mein Leben verändert. Ich bin dankbar für dieses Erlebnis.»

Aktuell werden die Cyathlon@school-Module Sport und Biologie in verschiedenen Schulen getestet.

### Das Ziel

Die Herausforderungen kennenlernen, welche Menschen mit körperlichen Behinderungen täglich bewältigen müssen, die unterschiedlichen Ursachen und medizinischen Folgen von Behinderungen verstehen sowie die technischen Methoden zur Entwicklung robotischer Assistenzsysteme erlernen. Die Module der einzelnen Fächer sollen unabhängig voneinander durchgeführt werden können, am besten eignet sich als Einstieg das Sportmodul. Hier können die Schüler die Herausforderungen von Menschen mit Behinderungen erleben, bevor sie sich mit einem weiteren Modul wie Biologie oder Mathematik beschäftigen.

### Das Sportmodul

Schülerinnen und Schüler versuchen, mit Beinprothesen zu gehen, bearbeiten Objekte mit Armprothesen oder bewältigen einen Parcours im Rollstuhl – so machen sie ganz neue Bewegungserfahrungen. Dieses Modul soll von einer Person mit einer entsprechenden Behinderung, wie beispielweise Rüdiger Böhm, begleitet werden, indem sie den Schülern mit ihren Erfahrungen beim Lösen der Alltagsaufgaben zur Seite steht.

### Das Biologiemodul

Die Schüler erhalten Antworten auf Fragen wie:

- Was sind die Ursachen und biologischen Folgen von körperlichen Behinderungen?
- Wo liegt der Unterschied zwischen Paraplegie und Tetraplegie?

- Welche technischen Lösungen gibt es, die Mobilität und Unabhängigkeit der Menschen mit Behinderungen zu verbessern?

Zur praktischen Anwendung wird in der aktuellen Pilotphase ein Exoskelett für die Hand benutzt. Es wird über Sensoren gesteuert, welche die Muskelaktivität (EMG) messen können. Damit lernen die Jugendlichen die Funktionsweise eines Muskels kennen. Mit einem Mini-Cyathlon, einem kleinen Parcours, wird herausgefunden, wer das Exoskelett am besten kontrollieren kann.

Die offizielle Lancierung des Cyathlon@school-Programms ist für Sommer 2019 geplant und soll Lehrern Unterrichtsmodule für verschiedene Fächer bieten. So sind auch Module in den Fächern Mathematik, Informatik, Physik, Ethik, Wirtschaft und Recht in Planung. Das Kernziel bleibt das gleiche: die Sensibilisierung für Menschen mit Behinderungen und das Wecken der Begeisterung für Robotik und Technologie.

Das Schulprogramm ist zurzeit auf Schüler der Sekundarstufe II ausgerichtet, wird aber auf weitere Schulstufen ausgedehnt werden.

Informationen: [info@cyathlon.com](mailto:info@cyathlon.com)

### Cyathlon 2. bis 3. Mai 2020

Der Cyathlon ist ein einzigartiger Wettkampf, bei dem sich Menschen mit Behinderungen beim Absolvieren von Aufgaben aus dem Alltag mit Hilfe modernster technischer Assistenzsysteme messen. Über den Wettkampf hinaus bietet der Cyathlon eine Plattform, um den Dialog über Inklusion anzuregen.

Die zweite Durchführung mit attraktivem Rahmenprogramm findet vom 2. bis 3. Mai 2020 in der Swiss Arena in Kloten statt. PluSport ist als Patronatsgeber und aktiver Partner mit von der Partie. [cyathlon.com](http://cyathlon.com)

### Save the date

Am 29. und 30. November 2019: Cyathlon experiences an der Swiss Handicap Messe Luzern [swiss-handicap.ch](http://swiss-handicap.ch)

**Praktische  
Übungen mit  
Unterstützung von  
PluSport-Botschafter  
Michael Brügger.**



## Zürcher Sportfest am 22.9.2019 in Stammheim

Vom Traditionsanlass OL hat es sich zu einem der grossen Sportfeste des Kantons Zürich entwickelt. Das Zürcher Sportfest ist ein Spass für die ganze Familie. PluSport fordert die Zürcher Mitgliederclubs zur Teilnahme auf.



**Headis: Die beliebte Sportart erfreut Gross und Klein.**

Verschiedene Sportarten ausprobieren und regionale Sportverbände kennenlernen – das ist das Ziel am Fest für Gross und Klein am 22. September auf der Schulanlage Stammheim. Herzstück des dritten Zürcher Sportfests bildet aber weiterhin der OL. Mehrere Strecken wurden barrierefrei angelegt und die «Walk-OL-Strecke» ist sogar rollstuhlgängig. Zusätzlich wird ein attraktives Rahmenprogramm für jeden Sportinteressierten angeboten. Die Organisatoren Sportamt Kanton Zürich und Zürcher Kantonalverband für Sport wollen damit der Bevölkerung und den lokalen Sportvereinen eine Begegnungs- und Austauschplattform bieten. Im Format «Games» gewähren die Sportpartner und die lokalen Sport-

vereine den erwarteten 2000 Festbesuchern einen Einblick in ihre Angebote. Alle Sportarten können auch praktisch ausprobiert werden. PluSport ruft nun speziell die Zürcher Mitgliederclubs auf, an diesem Anlass präsent zu sein. Lassen Sie sich diese Möglichkeit zur Steigerung des Bekanntheitsgrades und der aktiven Förderung des Nachwuchses nicht entgehen. PluSport Schweiz unterstützt interessierte Clubs gerne. Melden Sie sich bei Reto Planzer, Sportcoach und Betreuung Sportclubs, 044 908 45 07 / [planzer@plusport.ch](mailto:planzer@plusport.ch)  
Weitere Informationen: [zuerchersportfest.ch](http://zuerchersportfest.ch).

**VON SPITZENSORT  
BIS TRAININGSORT**

**Swisslos fördert jede Facette der Schweiz:**  
Mit unserem Gewinn von rund 360 Millionen Franken unterstützen wir Jahr für Jahr über 15'000 gemeinnützige Projekte aus Kultur, Sport, Umwelt und Sozialem.  
Mehr auf [swisslos.ch/guterzweck](http://swisslos.ch/guterzweck)

**SWISSLOS**  
für eine reichere Schweiz

© Arndt Pol, Bern

# Das grösste Angebot überhaupt!

So vielfältig, abwechslungsreich und herausfordernd wie noch nie: Am PluSport-Tag vom 7. Juli 2019 in Magglingen werden 30 trendige und spassige Sportangebote im Trend+Sport+Fun&Parcours angeboten.

Crossfit, Blindjogging, Groupfitness, Pilates, Wing Tsun, Power Yoga oder Qi-Gong. Das sind die Sportarten, die erstmals am diesjährigen PluSport-Tag ausprobiert werden können. Aber keine Angst: Auch der altbewährte Parcours wird nicht fehlen. Denn die beliebten Posten wie Armbrustschiessen oder «Hau den Lukas» gehören natürlich dazu.

Wie immer führen wir auch Workshops durch und bei einem «Meet & Greet» mit unseren Spitzensportlern erfahrt ihr viel über deren Leben und Sport. Es gibt viel auszuprobieren und zu entdecken in der Halle «End der Welt» in Magglingen. Zum Beispiel Selbsterfahrungsposten mit einem Rollstuhl oder einer Simulationsbrille. So erhalten

die Bewegungsaufgaben noch eine zusätzliche Herausforderung.

Wir werden aber nicht nur spielen, sondern auch informieren. In unserem Sportcorner gibt es eine umfangreiche Informationsplattform. Unsere Projektleiter der verschiedenen Fördersportarten wie Klettern, Snowboarden, Bewegung und Tanz sowie Kayak werden vor Ort sein.

Trend+Sport+Fun&Parcours wird also auch 2019 ein ganz spezieller Anlass. Wer sich viel bewegt, wird auch ein Diplom oder eine Medaille mit nach Hause nehmen, so dass er den PluSport-Tag nie mehr vergessen wird.



**Jährlich treffen sich 1500 Sportler und 500 Helfer im «End der Welt» in Magglingen.**

**Der PluSport-Tag ist das grösste Behindertensportfest der Schweiz.**



**Trend+Sport+Fun&Parcours: über zehn Indoor- und fünf Outdoor-Spiele als attraktive Bewegungsinseln in Magglingen.**

## Hattrick mit «UEFA Foundation for Children»

Ein drittes Jahr und als einziges in der Schweiz unterstützt die «UEFA Foundation for Children» das Projekt «Goal plus – play football». Die Stiftung hilft PluSport, den Fussball auch im Behindertensport noch populärer zu machen.



**Zum ersten Mal verlängert die Stiftung ein Engagement im dritten Jahr – die Ponte Kickers freut's.**

Messi, Neymar, Ronaldo. Diese Namen kennt die ganze Welt. Fussball ist die populärste Sportart auf unserem Globus. Die UEFA Foundation hilft PluSport mit ihrer Partnerschaft, allen Menschen – unabhängig ihrer körperlichen und geistigen Voraussetzungen – den Zugang zu Sport und besonders zum Fussball zu erleichtern.

Das Projekt «Play football» dient der sozialen und sportlichen Integration von Kindern und Jugendlichen mit einer Behinderung. Durch die Bildung von Fussballgruppen sind regelmässige Trainings gewährleistet. Gleichzeitig wird die Turnierplattform kontinuierlich ausgebaut, damit sich die Mannschaften auch in Wettkämpfen wiederholt messen können. «Dass die Foundation unser Projekt ein weiteres Jahr unterstützt, ist für uns sehr wertvoll und zeigt, dass unsere Turniere immer anerkannter und beliebter werden.», sagt PluSport-Geschäftsführer René Will.

Zugang zum Fussball, Förderung der Gesundheit und der Bildung von Kindern und Jugendlichen –

diese Themen liegen der «UEFA Foundation for Children» bei ihrem Engagement besonders am Herzen. Urs Kluser, der Generalsekretär der Stiftung, sagt: «Wir sind stolz, Fussball im Behindertensport zu unterstützen. Diese Sportart soll Freude bereiten, Begegnungen ermöglichen und die gesellschaftliche Integration fördern.»

2018 zeigte die Stiftung in einer spannenden Fotoausstellung die von ihr weltweit unterstützten Projekte. Die breite Öffentlichkeit konnte so viel über die Arbeit der Stiftung und den von ihr unterstützten Organisationen erfahren. Die Ausstellung thematisierte auch die positiven Auswirkungen auf benachteiligte Kinder, wenn ihnen der Zugang zu Fussball und Sport erleichtert wird. Die «Ponte Kickers Zofingen» – eines der Axpo PluSport Jugend-Fussballteams – waren bei der Fotoausstellung der Stiftung dabei. Sie wurde Ende August 2018 in Monaco bei der Auslosung der Champions League-Gruppenphase gezeigt und Anfang Februar dieses Jahres beim UEFA-Kongress in Rom. Ihr Ziel hat sie noch lange nicht erreicht: «Sie soll durch ganz Europa reisen, an Orte, wo UEFA-Turniere stattfinden», sagt Stiftungssprecherin Tania Baima.

Einen Höhepunkt der Partnerschaft können PluSport-Vertreter Ende April erleben. Dann findet in Nyon-Colovray die Finalwoche der UEFA Youth League (Champions League der U-19-Vereinsmannschaften) statt. Die jungen Finalisten aus ganz Europa sollen dort anlässlich der Social Awareness Projects verschiedene Selbsterfahrungen mit Behinderten-Sportlern machen. PluSport wird mit einem Blindenfussball-Team und seinem aufblasbaren Trainingsspielfeld vor Ort sein, um Spielern und Zuschauern den Fussball mit Sehbehinderung näherzubringen.

# Party Time! – der neue PluSport-Tanz ist geboren

Haben Sie auch noch die Klänge des Beachboys-Klassikers **Surfin' U.S.A.** in den Ohren, wenn Sie an die letzten Austragungen des PluSport-Tages zurückdenken?

Beim gemeinsamen Start in den Tag schwingen an die zweitausend Menschen in Magglingen gemeinsam die Hüfte, bevor sie sich ihren Wettkämpfen widmen.

Wir wollen an diesem Erfolgsformat festhalten und haben darum für den PluSport-Tag 2019 einen neuen Tanz kreiert. Wir sind gespannt, wie es an der Basis ankommt und freuen uns schon jetzt auf das gemeinsame Einstimmen und Aufwärmen mit der ganzen PluSport-Familie.

## Konzeption und Realisation

Claudia Romano, PluSport-Projektleiterin Tanzen in Zusammenarbeit mit Daniela Loosli und Reto Planzer, Lehrteammitglieder Ausbildung und Mitarbeiter von PluSport Schweiz.

## Idee und Ziel

Mit dem neuen PluSport-Tanz soll an den Erfolg des PluSport-Surfing zum Klassiker von The Beach Boys, Surfin' U.S.A., angeknüpft werden. Die Leiter der PluSport-Gruppen erhalten ein Lernvideo, die Takt-Choreografie sowie Adaptionen zum fakultativen Üben des Tanzes in ihrem Sportangebot. Das Ziel der Initianten ist es, am kommenden PluSport-Tag vom 7. Juli 2019 in Magglingen den Tanz gemeinsam mit allen Sportlern, Leitern, Funktionären und Gästen zum Einstimmen in den Tag zu tanzen.

## Choreografie

Das Video der Choreografie kann unter folgendem Link aufgerufen werden: [youtube.com/watch?v=QkY2a3KyRwY](https://www.youtube.com/watch?v=QkY2a3KyRwY).



«Intro» – Fingerschnippen abwechselnd rechts und links

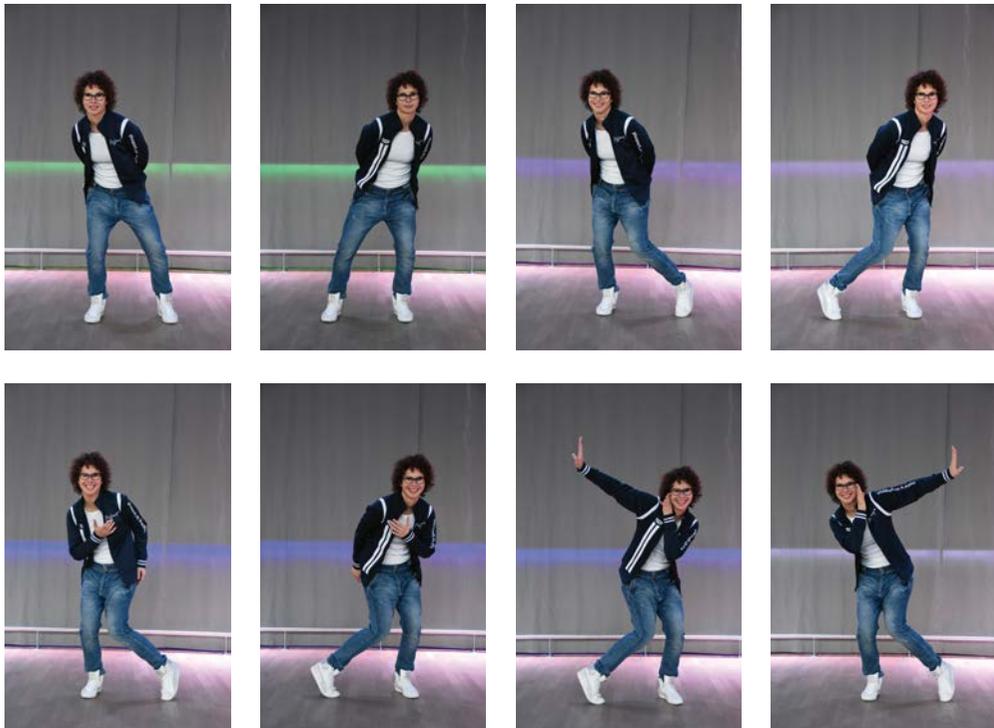


«Party time» – Armchoreo mit Gesang «Oh-oh-oh-oh»

## Praxis+



**«Welle» – je 2×8 Zeiten vor- und zurücklaufen mit gleichzeitigem Armschwung von hinten nach vorne hoch auf die Zehenspitzen und wieder runter**



**«Wippen» – 1×8 nur Schwerpunktverlagerung abwechselnd rechts und links, danach optional 1×8 zusätzlich knee twist, 1×8 zusätzlich knee twist mit Armbewegung am Körper und 1×8 knee twist mit Armbewegung diagonal**



«Freeze» – verschiedene Posen  
(immer für 2 Schläge, dann nächste Pose)



«Latino» (Drehung um rechte Schulter (2×8),  
Drehung um linke Schulter (2×8))



«Slow Motion» – sich nach Belieben im  
Zeitlupentempo bewegen

4×8 **Intro** – Fingerschnippen abwechselnd  
rechts und links

4×8 **Party time** – Armchoreo mit Gesang  
«Oh-oh-oh-oh»

4×8 **Welle** – je 2×8 Zeiten vor- und zurück-  
laufen mit gleichzeitigem Armschwung  
von hinten nach vorne hoch auf die  
Zehenspitzen und wieder runter

4×8 **Wippen\*** – 1×8 nur Schwerpunktver-  
lagerung abwechselnd rechts und links  
danach optional 1×8 zusätzlich knee  
twist, 1×8 zusätzlich knee twist mit  
Armbewegung am Körper und 1×8  
knee twist mit Armbewegung diagonal

4×8 **Freeze** – verschiedene Posen (immer  
für 2 Schläge, dann nächste Pose). Hier  
4 Vorschläge für Posen, sie dürfen je-  
doch nach belieben variiert werden

4×8 **Party Time** – (wie oben)

4×8 **Welle** – (wie oben)

4×8 **Wippen** – (wie oben)

4×8 **Latino** (Drehung um rechte Schulter  
(2×8), Drehung um linke Schulter  
(2×8))

4×8 **Party Time**

4×8 **Welle**

4×8 **Wippen**

4×8 **Slow Motion** – sich nach Belieben im  
Zeitlupentempo bewegen

4×8 **Party Time**

4×8 **Wippen** – mit Schlusspose

\* beim Wippen kann auch nur die einfachste  
Form für 4×8 Zeiten oder evtl. nur eine zusätz-  
liche Steigerungsform einstudiert werden.

### Übersetzung auf Französisch/**traduction en français**

La chorégraphie et nos suggestions d'adaptations  
pour des personnes en situation de handicap sont  
traduites en français sur notre site web [plusport.  
ch/journee-plusport2019](http://plusport.ch/journee-plusport2019)

### Mögliche Anpassungen für Menschen mit Behinderung

#### Allgemein

Die meisten Posen/Moves werden im ganzen Tanz häufig wiederholt. Das erleichtert es den Sportlern, wenn sie den Übergang nicht genau treffen oder zwischendurch den Faden verlieren. Sie können einfach wieder einsetzen.

Die meisten Posen/Moves wurden bewusst so gewählt, dass möglichst alle im Rahmen ihrer Möglichkeiten mitmachen können. Wir appellieren an die Kompetenz unserer Behindertensportleiter und Assistenten, dass sie für ihre Sportler geeignete Adaptionen entwerfen, damit diese so gut wie möglich mittanzen können. Nachfolgend aber schon ein paar mögliche Anpassungsvorschläge, sortiert nach Behinderungsbild:

#### Sehbehinderung

- Taktiles und verbales Anleiten/Führen in einzelnen Posen
- Metaphern für die Posen/Moves verwenden zur Stärkung der Bewegungsvorstellung
- (z.B. «Stern» für die Pose beim Ausdruck Party-Time!)

#### Hörbehinderung

- Folgebewegungen rechtzeitig und deutlich anzeigen (z.B. nächste Pose/Move, gefolgt von Finger-Countdown 3–2–1)

#### Geistige Behinderung

- Einzelne Posen/Moves übertrieben deutlich vorzeigen und mehrmals langsam üben
- Sukzessives Zusammenbauen über mehrere Wochen. Z. B. einzelne Moves gestaffelt ins Aufwärmen einbauen und dann später alles zusammenfügen
- Beim Wippen evtl. nur die einfachste Form (ohne Einsatz der Knie und Arme) üben
- Die Sportler bei der Ideenfindung für die Posen während dem Freeze-Teil unterstützen und evtl. nur zwischen 2 Posen hin- und herwechseln.

#### Körperbehinderung

- Geringere Bewegungsumfänge (z. B. bei der Welle an Ort statt vor- und rückwärts laufen)
- Halb so schnell bzw. nur bei jedem 2. Takt Move ausführen (z. B. beim Wippen nach rechts und links)
- Nur mit den Beinen oder dem Oberkörper im Takt mitgehen, wenn das andere nicht möglich ist.

#### Wir fördern Tanzen

Tanzen oder allgemein Musik und Bewegung gehört aktuell zu unseren Sportarten, die wir gezielt fördern, weil wir vom Potenzial überzeugt sind. Sich zu Musik zu bewegen erfordert grundsätzlich keine kostspielige oder aufwändige Infrastruktur und die allermeisten Menschen sind in irgendeiner Form dazu in der Lage. Im Rahmen unseres Projekts Sport in Institutionen (SII) ist es uns 2018 gelungen, bereits die ersten musikalisch-bewegten Angebote zu lancieren.

Ein anderer Ansatz, den wir zurzeit verfolgen, ist die Unterstützung von Tanzstudios, ihre bestehenden Angebote für Menschen mit Behinderung zu öffnen oder allenfalls ein neues, inklusives Angebot zu erschaffen. Ein PluSport-Leiter hat sich in Absprache mit PluSport Schweiz im Rahmen seiner Bachelorarbeit an der Universität Bern mit dem Inklusionspotenzial von Tanzen befasst. Momentan steht Claudia Romano im Kontakt mit interessierten Tanzstudios, die an der Befragung teilgenommen haben.

#### Aufruf

- Sie sind bereits PluSport-Leiterin oder -Leiter und haben eine Affinität zu Musik und Bewegung?
- Sie arbeiten im Bereich Musik und Bewegung und haben Interesse und Kapazität, ihr Know-how an Menschen mit einer Behinderung weiterzugeben?
- Sie haben eine Behinderung und Freude an Musik und Bewegung? Diese Freude würden Sie gerne regelmässig mit anderen teilen und suchen deshalb nach einem Angebot?

Wenn Sie sich angesprochen fühlen melden Sie sich bitte bei mir. Gerne berate ich Sie über die Möglichkeiten bei PluSport Schweiz. Reto Planzer, Sportcoach und Betreuung Sportclubs, 044 908 45 07, planzer@plusport.ch



## Distinction

Descente, super-G et slalom géant: Théo Gmür a décroché l'or dans ces trois disciplines aux Jeux Paralympiques! Des résultats qui ont permis au jeune champion de Haute-Nendaz d'être élu pour la première fois sportif handicapé de l'année. Une jolie distinction et un grand honneur pour Théo Gmür!

## Grand événement



Quelque 550 athlètes et 250 entraîneurs sont attendus durant les quatre jours des National Winter Games de Special Olympics, qui se tiendront du 23 au 26 janvier 2020 à Villars. Les disciplines qui figureront au programme sont le ski alpin, le ski de fond, le snowboard, les raquettes, l'unihockey et les sports de démonstration que sont le curling et le patinage artistique.

Vous pouvez vous inscrire dès le 9 avril 2019 sur [specialolympics.ch](http://specialolympics.ch)

## Une cabine à son nom!

Triple champion paralympique et double champion du monde – Théo Gmür – le Nendard a profité des courses à domicile à Veysonnaz pour inaugurer la cabine 57 qui porte son visage et son nom!



## Nouveaux développements à PluSport Suisse

**A peine sommes-nous passés à la nouvelle année que PluSport est déjà repartie de plus belle. Nous avons connu une année positive avec de nombreux succès et grands moments, mais aussi quelques sérieux défis. Et bien d'autres nous attendent.**

De nouvelles tâches, adaptations personnelles et innovations intéressantes pointent à l'horizon. PluSport souhaite améliorer ses réseaux sur la scène sportive et a ouvert à cet effet une antenne dans la Maison du Sport à Ittigen. En notre qualité de membre de Swiss Olympic, nous nous trouvons désormais sous le même toit que de nombreuses autres associations sportives. Nous sommes plus proches que jamais!

Responsable de la formation durant quatre ans, Daniela Loosli a emménagé à la mi-janvier à Ittigen en tant que nouvelle Responsable Promotion de la relève. Elle sera le moteur de la mise en réseau de PluSport avec le sport suisse et esquissera divers nouveaux projets.

Kurt Strässle est le nouveau Responsable Formation depuis le 1er janvier 2019. Il travaillait déjà depuis trois ans avec beaucoup d'engagement au sein de l'équipe de formation avant de succéder à Daniela Loosli. Nous avons accueilli Michèle Lutolf pour compléter l'équipe au sein de l'entité Organisation et administration.

La responsabilité du secteur Sport et développement et du sous-domaine Promotion de la relève est dorénavant confiée à Hanni Kloimstein. Elle fait partie de PluSport depuis près de 20 ans et dirigeait jusqu'à présent le secteur Marketing et Communication. Elle se réjouit de relever un nouveau défi au service du sport-handicap et gardera ses fonctions de suppléante du directeur.

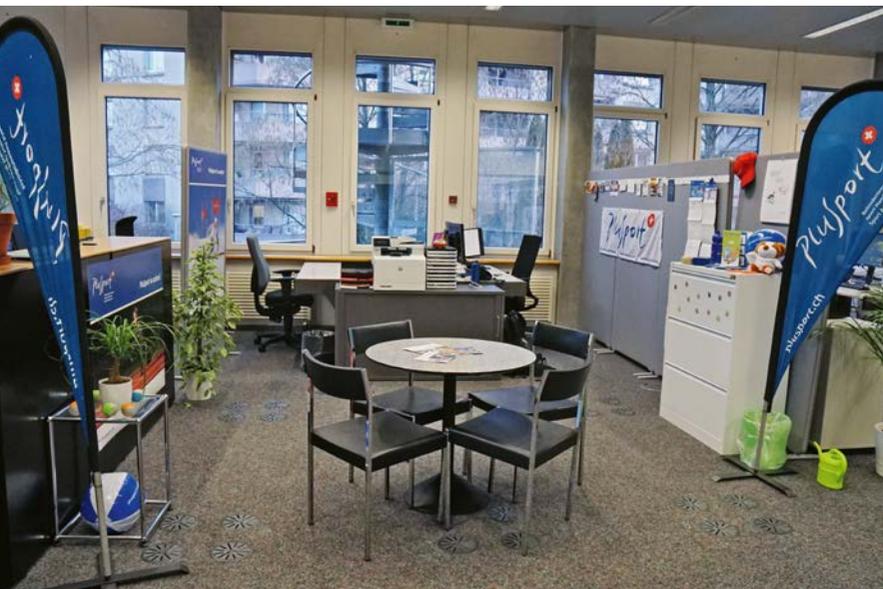
Pour lui succéder à la tête du secteur Marketing et Communication qui s'appellera désormais Marketing et collecte de fonds, nous avons accueilli Regula Muralt au 1er mars. Elle possède une grande expérience acquise au sein d'organisations sans but lucratif. Dernièrement, elle était Responsable Communication et Fundraising auprès de la Société suisse de la sclérose en plaques.

Les secteurs Sport de masse et Services restent inchangés et l'équipe de direction reste actuellement composée des trois personnes déjà connues: René Will, directeur, Susanne Dedial et Hanni Kloimstein.

Le Bureau de Volketswil a été agrandi. Après presque 30 ans, au fil desquels les activités et le personnel n'ont cessé de croître, il nous manquait principalement des salles de réunion pour les nombreuses discussions avec les partenaires, clubs, moniteurs et équipes internes. Les bureaux d'équipes étaient également devenus trop étroits et il était quasi impossible d'y trouver une petite place pour les apprentis, stagiaires ou responsables de projets. Grâce au départ d'un autre locataire, nous avons pu reprendre la surface nécessaire gratuitement. Ce fut aussi l'occasion de rafraîchir les locaux après 30 ans.

Ce changement permet de réunir toutes les conditions pour continuer à travailler avec succès en 2019 et relever avec un fort engagement les défis qui nous attendent.

**Le bureau de PluSport à la Maison du Sport à Ittigen.**



## «Bienvenue à la Maison du Sport à Ittigen»

**PluSport entend renforcer son réseau dans le paysage sportif suisse et a ouvert un bureau à la Maison du Sport à Ittigen à cet effet. En tant que membre de Swiss Olympic, PluSport est ainsi encore plus proche du cœur du sport.**

**Roger Schnegg, à quel point est-ce important que le sport-handicap soit désormais officiellement représenté à Ittigen?** La Maison du Sport réunit sous son toit les secrétariats de nombreuses fédérations nationales, comme par exemple l'athlétisme, la natation, le triathlon, le curling, l'escrime, le badminton, le tennis de table et bien d'autres encore. L'on assiste à des interactions et des échanges très riches allant dans le sens du sport suisse, et ce, aussi bien au niveau formel qu'informel. Les distances entre les interlocuteurs y sont courtes et je suis persuadé que PluSport en profitera également à l'avenir. Je recommande donc à PluSport de rechercher activement le contact avec les autres fédérations.

**Quel est votre avis sur PluSport jusqu'ici?** PluSport remplit dans le sport-handicap un rôle comparable à celui de Swiss Olympic dans le sport suisse dans son ensemble. En tant qu'associations faitières, les deux organisations s'efforcent de répondre aux besoins des différentes parties prenantes, des divers groupes cibles, des différentes catégories d'âge et des multiples spécialités sportives. Il s'agit d'une tâche très exigeante. Autant que je puisse en juger, PluSport parvient plutôt bien à relever ce défi et à faire avancer le sport-handicap dans sa globalité.

**Où sont les interfaces les plus importantes entre Swiss Olympic et PluSport?** Il existe bon nombre d'interfaces. En qualité de membre de Swiss Olympic, PluSport est incluse dans notre système de promotion. La collaboration dans le cadre des Jeux Olympiques et Paralympiques est toutefois certainement la plus visible. Lors de la phase de préparation à ces événements, les organes concernés échangent leurs vues et leurs expériences sur les conditions régnant sur place, sur des questions de logistique, sur la

problématique du transport de matériel et bien d'autres choses encore. Nous transmettons le maximum d'informations et de savoir-faire à la délégation de Swiss Paralympic et la soutenons aussi financièrement dans différents domaines.

**Vous avez relancé le projet «L'école bouge» et PluSport y est également engagée. Qu'espérez-vous de cette collaboration?** «L'école bouge» est un programme ouvert à tous les écoliers, peu importe leur niveau ou leur environnement scolaire. Je me réjouis beaucoup que PluSport s'engage aussi fortement en faveur de «L'école bouge» et qu'elle y apporte ainsi un point de vue qui ferait défaut sans cet engagement.

**PluSport apprécie beaucoup que Swiss Olympic s'ouvre au sport-handicap. Cela est-il important pour vous aussi?** On ne saurait trop insister sur l'importance de l'inclusion. Autant que possible, tout un chacun devrait pouvoir participer à la société et s'épanouir dans un environnement accessible à tous. Le sport en fait partie. Lorsque Swiss Olympic déclare que nous devons nous engager pour garantir les meilleures conditions pour le sport suisse, cela inclut explicitement le sport-handicap également. Je suis persuadé que le nouveau bureau de PluSport à Ittigen apportera une contribution supplémentaire à cette collaboration d'ores et déjà très fructueuse.



**Roger Schnegg,  
Directeur de  
Swiss Olympic.**

## Le Ski Team remporte des courses et des médailles

**Le Team de PluSport et de l'Association suisse des paraplégiques n'a pas seulement brillé aux Championnats du monde de ski, mais aussi régulièrement en Coupe du monde. Le bilan intermédiaire tiré par l'entraîneur national Grégory Chambaz en est d'autant plus positif.**



**Grégory Chambaz lors de sa première année comme entraîneur principal.**

Il a 34 ans, parle parfaitement l'allemand et le français, et connaît le ski de compétition sur le bout des doigts. Nouvel entraîneur national des stars paralympiques du ski, Grégory Chambaz assure la fonction depuis avril 2018 avec beaucoup de plaisir, d'enthousiasme et de passion. «Ce travail m'intéressait déjà depuis longtemps, mais je pensais qu'il était encore trop tôt pour endosser une telle responsabilité», explique le Bas-Valaisan. «Lorsque j'ai commencé au printemps dernier, il y avait déjà du pain sur la planche. J'ai pu faire la connaissance de toute l'équipe et j'ai rencontré chaque athlète individuellement. J'ai eu la chance d'être tout de suite accepté par l'équipe», ajoute Chambaz, soulagé.

Mais Chambaz n'est pas le seul à être récemment entré en fonction. Les autres nouveaux sont Kevin Caduff, Chef de la relève à temps plein, le préparateur physique Michel Amos et l'entraîneur de vitesse Fabien Dischinger. «Nous nous sommes bien intégrés à l'équipe et j'essaie de travailler en collaboration aussi étroite que possible avec Kevin. Nous avons organisé des plannings d'entraînement, adapté les entraînements de condition physique et surtout organisé des camps d'entraînement.»

### **Des médailles dans toutes les disciplines**

Chambaz et son staff se sont rapidement fixé des objectifs élevés. L'équipe de Suisse devait selon eux se mêler à l'élite mondiale dans l'ensemble des disciplines. «L'an dernier, Théo Gmür a été quelque peu le magnifique arbre qui cache la forêt avec ses trois médailles d'or aux Jeux Paralympiques de PyeongChang. Cela nous a bien sûr aidés dans la visibilité avec le grand public. Mais nous voulons être présents dans toutes les disciplines et je souhaite disposer d'une équipe très compétitive. Jusque-là, cela a globalement réussi», résume Chambaz.

Car le bilan intermédiaire se révèle très positif. Théo Gmür et Thomas Pfyl ont décroché des médailles mondiales: «Le prodige a ainsi prouvé à tout le monde qu'il n'était pas l'homme d'un seul événement, mais qu'il faisait bien partie de l'élite mondiale du sport handicap depuis deux ans et qu'il est devenu l'un des porte-drapeau du sport handicap suisse.» Chambaz délivre aussi des mots positifs en ce qui concerne Thomas Pfyl: «Pfyl est parvenu à décrocher deux médailles d'argent en slalom et en super-combiné, 14 ans après sa première médaille lors d'un grand événement. C'est beau de voir ce généraliste avec hémiparésie se battre pour les premières places mondiales depuis tant d'années.» Mais les médailles ne sont pas les seules à compter pour Chambaz. Il insiste aussi sur les performances qui n'ont juste pas suffi à accrocher le podium. «La quatrième place de Robin Cucho en super-combiné mérite ici clairement mention.»

Chambaz dresse un constat similaire des nombreuses courses de Coupe du monde et Coupe d'Europe de cet hiver: «Nous sommes longtemps sur la route et devons nous montrer flexibles. Mais l'ambiance est bonne et les performances correspondent. Je ressens un plaisir incroyable de travailler avec chacun de ces excellents athlètes. Bientôt, les prochains Jeux Paralympiques feront déjà partie de notre planification.»

### **Membres du Swiss Paralympic Ski Team:**

Bigna Schmidt, Elena Kratter, Théo Gmür, Robin Cucho, Thomas Pfyl (PluSport) et Christoph Kunz, Murat Pelit, Micha Waefler (Association suisse des paraplégiques).

## Du creux de la vague vers les sommets

**La Conférence de développement a été marquée par un exposé passionnant de la multiple championne du monde de natation Chantal Cavin, sportive aveugle et ambassadrice PluSport, par l'admirable projet de randonnée au Népal d'un groupe PluSport et par des ateliers porteurs.**

Le coup d'envoi a été donné avec des extraits vidéo d'échanges où Roger Federer lâche son cri: durant les matchs, le Maître se motive en lâchant un «Chum jetze!», soit «Vas-y maintenant». L'idée? Finir le travail quand la situation est favorable. Hans Lichtsteiner, membre du Comité PluSport, a demandé aux participants de noter leurs tâches du moment, soit des choses qu'elles pourraient réaliser en lançant un «Chum jetze!» à la Federer. Athlète paralympique, multiple championne du monde et détentrice de record du monde en natation, triathlète à succès et marathonnienne ambitieuse, Chantal Cavin a captivé l'auditoire avec son histoire bouleversante. La natation a été la première discipline paralympique de cette passionnée de sport depuis toujours. Elle n'était jamais satisfaite de ses performances, persuadée de pouvoir faire mieux. Pourtant, avant chaque compétition, elle devait se convaincre qu'elle avait vraiment le niveau pour l'élite et qu'elle allait réussir. Un jour, la barre en aluminium qui sert de repère pour les nageurs en situation de handicap visuel lui a perforé le tympan. Elle n'a jamais retrouvé son sens de l'équilibre dans l'eau. Alors Chantal s'est lancée dans le triathlon. Sous cette forme, la natation était possible. L'Ironman à Hawaï devint son objectif. Elle participa ainsi à de nombreux triathlons jusqu'à ce qu'un arbitre lui refuse le départ, prétextant que les guides étaient considérés comme aides. Cette décision sonna la fin abrupte d'une aventure avec six membres de staff. Frustrée, Chantal ne s'est pas laissée abattre. Elle a surmonté les passages à vide par la course à pied et des virées en tandem à travers la Suisse et l'Europe. Aujourd'hui, Chantal Cavin brille lors de marathons avec des guides, qui sont ici autorisés. Chantal est animée du feu sacré. Sa devise, inspirante, reflète parfaitement ses choix: «Ne sous-estime jamais quelqu'un qui recule. Si ça se trouve il prend de l'élan.»



**Les participants notent leurs tâches les plus urgentes au sein du club.**

Sport Handicap Fribourg a présenté le projet «Shangri-La» lors de l'apéro. L'expédition de trois semaines prévue en octobre 2019 amènera un groupe formé de 10 à 12 personnes en situation de handicap au Népal himalayen. Les trekkers seront encadrés par des chefs de course, des médecins et des guides qualifiés, avec qui ils auront préparé l'expédition durant 3 ans. Sur place, le groupe sera accompagné d'une équipe de guides et porteurs locaux. L'itinéraire sera modelé en fonction de la préparation et des capacités de chaque membre de l'expédition. Infos: [sh-fr.ch/rando\\_wandern\\_3000.html](http://sh-fr.ch/rando_wandern_3000.html)

Les réflexions du matin ont été réparties en quatre thématiques (finances, travail au sein du club, structure de membres et coopérations/réseaux). L'après-midi, les participants ont échangé leur point de vue sur la gestion du changement. Les problèmes ont été rassemblés et classés. Les cerveaux ont chauffé dans les ateliers pour approfondir et rechercher des solutions, tout en développant des stratégies d'adaptation. Les résultats se sont révélés divers, riches et utiles, selon le responsable des débats.

De cette CD, les participants retiendront notamment les principes suivants: «Ne rien faire n'est pas une option», «Qui commence? Moi!» ou encore le «Chum jetze!» de Federer.

# L'app PluSport est là!

Elle nouvelle app réunit tout: des informations de base pour le public et les personnes intéressées, mais aussi des innovations spécifiques destinées aux moniteurs de clubs, de camps sportifs et d'autres cours de l'organisation faitière.

Tout ceux qui téléchargent la nouvelle app depuis les boutiques Google ou Apple accèdent à une multitude d'informations. Informations sur PluSport, à la base de donnée sportive, à des adresses de contact et à des news. Il est prévu d'élargir encore ce contenu ces prochaines années.

Mais la priorité de cette première phase de développement est mise sur les fonctions qui ne sont accessibles qu'aux personnes enregistrées ou autorisées par la fédération et les clubs sportifs. Elles bénéficient d'une activation dans l'application par une procédure sécurisée.

## Zone SOS

L'app PluSport est reliée au service «Echo 112». Une alarme peut immédiatement être déclenchée par un simple geste du doigt. Les coordonnées

exactes du téléphone mobile sont transmises automatiquement au centre de secours. Une simple liaison téléphonique suffit pour le faire. Le téléphone mobile n'a pas besoin d'être connecté à internet, ce qui peut s'avérer crucial pour demander de l'aide à un endroit où la connexion est mauvaise ou inexistante.

Le déclenchement d'alarme à la centrale d'alarme PluSport (24/24) est également intégré. PluSport Suisse est directement informée en cas d'événement grave et peut réagir par des mesures de soutien au moniteur sur place.

Différentes aides d'urgence sont encore intégrées dans l'app, comme le schéma de réanimation/d'alarme.

## Données de cours et saisie des présences

Grâce à un simple clic, l'app renvoie les personnes autorisées à la nouvelle saisie de présence électronique. La présence de tous les participants et moniteurs peut être saisie simplement, de même que pour les nouveaux participants et moniteurs. Des données importantes y figurent aussi. Cette nouvelle saisie des présences et l'accès électronique aux données simplifient l'administration des cours jusque-là sur papier. Elle offre un soulagement administratif à nos responsables et caissiers de clubs, ainsi qu'à l'organisation faitière. Les informations relatives au login et aux autres cours de la fédération seront envoyées aux moniteurs de camps sportifs bientôt.

L'app PluSport et le système de données de cours sont en fonction depuis début janvier. Il s'agit désormais de recueillir des expériences et de prendre en compte les idées d'amélioration ou de développement. Les premiers retours sont tous positifs! Vous pouvez vous adresser à Oliver Stejskal ([stejskal@plusport.ch](mailto:stejskal@plusport.ch)) si vous avez des questions, notamment relatives au login.



# L'offre la plus large qui soit!

Diversifiées, variées et stimulantes comme jamais: 30 disciplines sportives tendance et divertissantes seront proposées lors de la Journée PluSport du 7 juillet 2019 à Macolin.

Crossfit, blind jogging, group fitness, pilates, wing chun, power yoga ou qi-gong seront les disciplines sportives pouvant être découvertes lors de la Journée PluSport. Bien entendu, le parcours éprouvé et bien connu sera également proposé. En effet, les postes populaires comme le tir à l'arbalète ou le marteau ne peuvent pas manquer.

Comme chaque année, nous organiserons également des ateliers; un «meet and greet» avec nos sportifs d'élite vous permettra en outre de mieux connaître leur vie et leur sport. Il y aura beaucoup à découvrir et à essayer dans la halle «Fin du monde» à Macolin, comme par exemple un poste «auto-expérience» avec un fauteuil roulant ou des lunettes de simulation. Ainsi, les exercices de mouvement deviennent un peu plus exigeants. Il ne s'agit toutefois pas uniquement de jouer, mais aussi de s'informer. Une plateforme d'information complète vous attend à l'espace-conseils sportifs. Les responsables de projet de différentes disciplines sportives soutenues (escalade, snowboard, gymnastique et danse et canoë-kayak) seront présents sur place.

Trend+Sport+Fun&Parcours sera un événement très spécial en 2019 aussi. Les sportifs les plus assidus obtiendront un diplôme ou une médaille, ce qui rendra la Journée PluSport encore plus inoubliable.



«Trend+Sport+Fun&Parcours»: les plus de 10 jeux en extérieur et cinq jeux en intérieur sont autant d'invitations au mouvement à ne pas manquer à Macolin.



La Journée PluSport est la plus grande fête du sport-handicap de Suisse.

Chaque année, 1500 sportifs et 500 bénévoles se retrouvent à la «Fin du monde» à Macolin.



# Grande evento



Special Olympics Switzerland  
**NATIONAL GAMES  
VILLARS 2020**  
23-26.01.2020



Nelle quattro giornate sono attesi circa 550 atleti e 250 allenatori:

il National Winter Games di Special Olympics si terranno dal 23 al 26 gennaio 2020 a Villars. Le discipline sportive proposte saranno sci alpino, sci di fondo, snowboard, racchette da neve, unihockey, e le discipline dimostrative curling e pattinaggio di figura.

Iscrivetevi dal 9 aprile su [specialolympics.ch](http://specialolympics.ch).



## Riconoscimento

Discesa, Super-G e slalom gigante: alle Paralympics, Théo Gmür ha vinto l'oro in tutte e tre le discipline! Ora il campione di Haute-Nendaz è stato eletto per la prima volta atleta disabile dell'anno. Uno straordinario riconoscimento e un grande onore per Théo Gmür!

## Un esempio di positività



Murat Pelit, atleta ticinese dello Swiss Paralympic Ski Team, dopo la malattia che lo porta alla paraplegia incompleta, sente il bisogno di ricominciare a sciare. Non si è mai dato per vinto e, grazie alla sua passione per la montagna, con il suo mono-sci ha iniziato una nuova grande sfida che lo vede pronto al cancelletto di partenza per disputare la Coppa del Mondo di sci paralimpico. Un esempio per molti, Murat è sempre pronto ad aiutare il prossimo e affronta la vita con passione, divertimento e con un sorriso sulle labbra.

# Evoluzioni da PluSport Svizzera

**Appena salutato l'anno vecchio, per PluSport è di nuovo l'ora di andare «avanti a tutta forza». Guardando indietro possiamo vedere un anno positivo, con molti successi e momenti d'oro, ma anche con alcune sfide. Davanti a noi ci sono molte novità.**



**Ufficio di PluSport  
alla Casa dello Sport  
a Ittigen.**

Nuovi incarichi, cambiamenti del personale e innovazioni interessanti ci aspettano. PluSport desidera creare una rete di relazioni ancora migliore nel panorama sportivo e per questo ha aperto una sede nella Casa dello Sport di Ittigen. Come membro di Swiss Olympic, ci troviamo sotto lo stesso tetto di numerose altre associazioni sportive. I risultati non si fanno attendere!

Daniela Loosli, che per quattro anni ha diretto la Formazione, è passata da metà gennaio a nuova responsabile della Promozione delle giovani leve nel nostro ufficio a Ittigen. Qui avrà il compito di promuovere la creazione di reti tra PluSport e lo sport svizzero e sviluppare diversi nuovi progetti per noi.

Il nuovo Responsabile della Formazione dal 1° gennaio 2019 è Kurt Strässle. Già da tre anni lavora con grande impegno nel team della Forma-

zione ed ora segue le orme di Daniela Loosli. Per completare il team della Formazione nell'ambito di Organizzazione & amministrazione abbiamo avuto il piacere di accogliere Michèle Lütolf.

La responsabilità del settore Sport & Sviluppo e del sottosectore della Promozione delle giovani leve con sede in loco ora è stata assunta da Hanni Kloimstein, che lavora da PluSport da quasi 20 anni e finora ha guidato il settore Marketing & Comunicazione. Hanni è felice di quest'altra nuova sfida a servizio dello sport per disabili. Manterrà le sue funzioni di sostituta del direttore.

Per il settore Marketing & Comunicazione, ora Marketing & Raccolta fondi, dal 1° marzo accoglieremo Regula Muralt, che dispone di grande esperienza nel lavoro con organizzazioni non profit. Di recente ha ricoperto il ruolo di responsabile del settore Comunicazione & Raccolta fondi presso la Società svizzera per la sclerosi multipla.

I settori Sport di massa e Servizi rimangono invariati, e il team della Direzione ora si compone di tre persone note: René Will come direttore, Hanni Kloimstein e Susanne Dediál.

La sede di Volketswil è stata ampliata in termini di spazio. Dopo quasi 30 anni di incarichi in costante crescita e personale in aumento, negli ultimi anni mancavano soprattutto delle sale riunioni per i numerosi colloqui con partner, sponsor, club, monitori e team interni. Anche gli uffici dei team erano diventati stretti, e per allievi, praticanti o responsabili di progetto era molto difficile trovare un posto. Con il trasferimento di un altro affittuario, siamo riusciti ad acquistare la superficie necessaria a basso costo e abbiamo colto questa occasione per dare una rinfrescata alle stanze dopo 30 anni.

Ora ci sono tutte le condizioni per continuare a lavorare con successo nel 2019 e affrontare con impegno le sfide che ci attendono.

## «Benvenuti alla Casa dello Sport di Ittigen»

**PluSport desidera entrare maggiormente in rete nel panorama dello sport svizzero e per questo ha aperto una filiale nella Casa dello Sport di Ittigen. Come membro di Swiss Olympic, PluSport ora si trova ancora di più nel cuore dello sport.**



**Roger Schnegg,  
Direttore Swiss  
Olympic.**

**Roger Schnegg, quanto è importante che lo sport andicap ora abbia con PluSport una sede anche a Ittigen?** La Casa dello Sport ospita le sedi e uffici di numerose associazioni sportive nazionali, ad esempio di atletica leggera, nuoto, triathlon, curling, scherma, badminton, tennis da tavolo e molte altre. Ciò significa che qui ha luogo un vivace scambio nello spirito dello sport svizzero, a livello formale e informale. Le distanze tra le realtà si accorciano, e sono sicuro che in futuro anche PluSport ne trarrà vantaggio. Per questo motivo suggerisco a PluSport di cercare attivamente il contatto con le associazioni.

**Che impressione ha avuto di PluSport fino ad ora?** PluSport svolge per lo sport per disabili una funzione simile a quella che Swiss Olympic svolge per lo sport svizzero: entrambe le organizzazioni, in qualità di associazioni mantello, si impegnano per soddisfare le esigenze di diversi gruppi target, fasce d'età e discipline sportive. È un compito impegnativo. Per quanto mi risulta, PluSport riesce molto bene a far fronte a questa sfida e a portare avanti nel suo insieme lo sport per disabili.

**Ha già avuto un incontro particolare con persone disabili?** Privatamente ho diversi contatti con persone disabili, anche in famiglia. Grazie alla mia funzione, ho già potuto partecipare più volte alle Paralimpiadi e sono rimasto naturalmente colpito dalle prestazioni degli atleti. Tuttavia non considero gli atleti presenti alle Paralimpiadi come atleti disabili. Li vedo piuttosto come atleti ambiziosi e competitivi che, dopo anni di allenamento e preparazione meticolosa, il giorno X vogliono ottenere il loro miglior risultato, diventando così parte del movimento olimpico.

**Dove si trovano i maggiori punti di contatto di Swiss Olympic e PluSport?** I punti di contatto sono diversi. PluSport è un membro di Swiss Olympic e pertanto è inserito nel nostro sistema di promozione. Ma la cosa più evidente è di certo la collaborazione nell'ambito dei Giochi Olimpici e Paralimpici. Nella preparazione, gli organi preposti si confrontano in merito alle condizioni sul posto, alla logistica, al trasporto del materiale e molto altro ancora. Trasmettiamo la maggiore quantità possibile di informazioni e know-how alla delegazione di Swiss Paralympic, e la sosteniamo anche finanziariamente in diversi ambiti.

**Avete lanciato il nuovo progetto «Scuola in movimento», nel quale si impegna anche PluSport. Che cosa vi aspettate da questa collaborazione?** «Scuola in movimento» intende essere un programma aperto a tutti gli alunni, a prescindere dalla classe, dall'ambiente scolastico, ecc. Pertanto mi fa molto piacere che PluSport si impegni a favore di «Scuola in movimento», portando così un punto di vista che senza questo impegno mancherebbe.

**PluSport apprezza molto che Swiss Olympic si apra allo sport per disabili. Quanto ritiene importante questo aspetto?** L'inclusione non è mai abbastanza. Tutte le persone dovrebbero poter partecipare alla società ed esprimersi in un ambiente privo di barriere. Anche nello sport. Pertanto, quando Swiss Olympic dice che ci impegniamo per le migliori condizioni quadro dello sport svizzero, si intende esplicitamente anche lo sport per disabili. Sono sicuro che la filiale di PluSport a Ittigen contribuirà a migliorare ulteriormente questa collaborazione già fruttuosa.

## Dal fondo alla cima

Una relazione emozionante della non vedente pluricampionessa mondiale di nuoto e ambasciatrice di PluSport Chantal Cavin, l'ammirevole progetto di escursionismo in Nepal di un gruppo di PluSport e workshop efficaci hanno fatto volare il tempo alla Conferenza di sviluppo.



**Hans Lichtsteiner ha parlato di «Change management – come affrontare i cambiamenti».**

Per iniziare, alcune splendide sequenze di gioco con la classica esclamazione di Roger Federer: spesso si carica per le partite con «Chum jetzel!» [E andiamo!] Un incoraggiamento a darsi subito da fare. Hans Lichtsteiner, membro del Comitato PluSport, ha chiesto ai presenti di annotare i loro compiti, le cose che vorrebbero affrontare nel loro club con il motto «Chum jetzel!».

In seguito Chantal Cavin, atleta paralimpica, pluricampionessa mondiale e detentrica di record mondiali nel nuoto, triatleta di successo e maratoneta ambiziosa, ha emozionato tutti con la sua storia. Amante dello sport e ambiziosa da sempre, aveva scelto il nuoto come prima disciplina paralimpica. Mai soddisfatta delle sue prestazioni, doveva fare di più. E, comunque, alla partenza delle gare doveva essere convinta di poter raggiungere la vetta, di farcela. Una situazione difficile, ancora oggi. Un giorno, l'asta in alluminio che aiuta i nuotatori ipovedenti a orientarsi nella virata l'ha colpita all'orecchio, rompendole il timpano. Da allora non è più stato possibile ristabilire il suo senso dell'equilibrio in acqua. Ma per Chantal lo sport era troppo importante, così si è rialzata e ha iniziato con il triathlon, dove nuotare per lei era fattibile. Il suo

obiettivo: l'Ironman nelle Hawaii. Ha partecipato con successo a numerosi triathlon, fino a quando un arbitro in Francia, nonostante il precedente consenso, le ha negato la partenza, perché le guide erano state valutate come aiuti. Il viaggio con 6 membri dello staff si è concluso improvvisamente. Chantal era frustrata e arrabbiata, ma non per molto: è risalita dal fondo con la corsa e con viaggi in tandem attraverso la Svizzera e l'Europa. Così ha ripreso nuovamente coraggio; oggi partecipa alle maratone ed è di nuovo in prima fila con le guide, che qui sono ammesse. Corre con passione e il suo motto è un invito a gestire i cambiamenti e risalire dal fondo: «Non ridere di qualcuno che fa un passo indietro, potrebbe prendere la rincorsa».

Durante l'aperitivo, Sport Handicap Fribourg ha presentato «Shangri-La», una spedizione di tre settimane in una regione himalayana del Nepal ad ottobre 2019. I 10-12 partecipanti disabili si preparano da tre anni e saranno accompagnati da monitori, medici, guide qualificate del posto e portatori locali. Alla base dell'itinerario ci sono preparazione e capacità di ogni partecipante. Informazioni: [sh-fr.ch/rando\\_wandern\\_3000.html](http://sh-fr.ch/rando_wandern_3000.html)

Numerosi gli appunti della mattina, suddivisi in quattro ambiti tematici. Nel pomeriggio discussioni all'insegna della gestione dei cambiamenti su finanze, collaborazione tra club, struttura dei membri e cooperazioni. Raccolta di tutte le problematiche; workshop di approfondimento, per la ricerca di soluzioni nonché per l'elaborazione di strategie di coping come terreno fertile per nuove idee. Molteplici i risultati, ricche le idee, molti i suggerimenti e grande partecipazione in sala per la conclusione.

E così la scorsa CS si è conclusa anche con delle riflessioni che ognuno ha potuto portarsi a casa, come «Non fare niente non è una possibilità», «Chi inizia? Io!», o proprio «Chum jetzel!».

## Lo ski team vince gare e medaglie

**I migliori atleti di sci alpino di PluSport e dell'Associazione svizzera dei paraplegici non hanno brillato solo ai campionati mondiali di sci: anche in occasione della Coppa del mondo si mettono in evidenza. L'allenatore della nazionale Grégory Chambaz non può che essere positivo.**



**Murat Pelit sta vivendo una delle sue stagioni di maggior successo.**

A gennaio, lo ski team di Swiss Paralympic ha brillato ai campionati mondiali di sci a Kranjska Gora (SLO) e Sella Nevea (ITA), ma non solo: anche in Coppa del mondo si è messo ripetutamente in evidenza. Un primo bilancio dell'allenatore della nazionale Grégory Chambaz non può che essere positivo.

Ha 34 anni, parla perfettamente tedesco e francese e conosce lo sci come le proprie tasche. Grégory Chambaz, il nuovo allenatore della nazionale dei Campioni paralimpici, è in carica da aprile 2018 con molta gioia, determinazione e passione. «Questo lavoro mi interessava da molto tempo, ma pensavo che fosse ancora troppo presto per un compito di così grande responsabilità» ha dichiarato l'allenatore del Basso Vallese. «Quando ho iniziato la scorsa primavera, c'era davvero molto da fare. Ho avuto modo di conoscere tutto il team e ho fatto visita singolarmente a ogni atleta. Fortunatamente il gruppo mi ha accettato subito» ha aggiunto Chambaz con sollievo.

Ma Chambaz non è l'unico in carica da poco. Sono nuovi nel team anche Kevin Caduff, responsabile delle giovani leve a tempo pieno, il preparatore atletico Michel Amos e l'allenatore dei velocisti Fabien Dischinger. «Siamo un team affiatato e io cerco anche di lavorare il più possibile a stretto

contatto con Kevin. Abbiamo scritto programmi di allenamento, adattato la preparazione atletica e soprattutto organizzato campi di allenamento».

### Medaglie in tutte le discipline

Chambaz e il suo staff di allenatori si sono posti in breve tempo un obiettivo ambizioso. In tutte le discipline il team svizzero dovrebbe poter competere ai vertici mondiali. «Lo scorso anno, Théo Gmür è stato la nostra punta di diamante con le sue tre medaglie d'oro alle Paralympics di Pyeongchang. Questo naturalmente ci ha molto aiutato con il grande pubblico. Ma vogliamo essere in testa in tutte le discipline, e io ci tengo ad avere un team molto competitivo. Fino ad ora ci siamo senz'altro riusciti» sintetizza Chambaz.

Un primo bilancio, infatti, è molto positivo. Medaglie ai CM di Théo Gmür e Thomas Pfyl: «L'astro nascente ha così dimostrato a tutti di non essere una meteora, dato che già da due anni fa parte dell'élite mondiale dello sport per disabili ed è diventato l'emblema dello sport per disabili svizzero». Chambaz ha parole positive anche per Thomas Pfyl: «14 anni dopo la sua prima medaglia a un grande evento, Pfyl ce l'ha fatta di nuovo arrivando secondo nello slalom e nella supercombinata. È bello vedere che questo atleta versatile con un'emiparesi si muove da anni ai vertici del mondo». Ma per Chambaz non contano solo le medaglie, ma anche le prestazioni di chi non è salito sul podio: «Va di certo ricordato Robin Cuche, quarto nella supercombinata».

Chambaz ha tratto conclusioni simili anche dopo le numerose gare di Coppa del mondo e Coppa Europa di questa stagione: «Siamo spesso in viaggio, dobbiamo essere flessibili. Ma l'atmosfera è buona, le prestazioni vanno bene, e per me è un enorme piacere lavorare con questi atleti eccezionali. Presto inizieremo già a programmare le prossime Paralimpiadi».



**L'head coach Grégory Chambaz (a destra) con l'atleta Thomas Pfyl.**

## La più grande offerta di sempre!

**Mai così varia, ricca e stimolante: alla Giornata PluSport del 7 luglio 2019 a Macolin verranno proposte 30 discipline sportive divertenti e di tendenza nell'ambito di Trend+Sport+Fun&Parcours.**

Crossfit, jogging per non vedenti, fitness di gruppo, Pilates, Wing Tsun, Power Yoga o Qi Gong. Queste sono le discipline sportive che potranno essere provate per la prima volta alla giornata di PluSport. Ma... niente paura: non mancherà il buon vecchio percorso. Infatti, ci saranno le tappe più amate, come il tiro con la balestra o «Hau den Lukas» [colpisce col martello].

Come sempre terremo anche dei workshop, e in occasione di un «Meet&Greet» con i nostri atleti di alto livello scoprirete molto sulla loro vita e lo sport. Ci sarà molto da provare e da scoprire nel complesso sportivo «End der Welt» di Macolin. Ad esempio, postazioni per esperienze personali con una sedia a rotelle o degli occhiali di simulazione.

In questo modo si aggiunge un'altra sfida agli esercizi di movimento.

Non ci sarà solo spazio per il gioco, ma anche per l'informazione. Nel nostro angolo dello sport ci sarà una piattaforma informativa completa. I nostri responsabili di progetto delle diverse discipline sportive che promuoviamo, come arrampicata, snowboard, attività fisica, danza e kayak, saranno presenti sul posto.

Quindi Trend+Sport+Fun&Parcours sarà un evento molto speciale anche nel 2019. Chi si muoverà molto porterà a casa anche un diploma o una medaglia, in modo da non dimenticare mai più la giornata di PluSport.



**La giornata PluSport è la più grande festa dello sport per disabili della Svizzera.**

**Ogni anno 1500 sportivi e 500 aiutanti si incontrano nel complesso sportivo «End der Welt» di Macolin.**



**«Trend+Sport+Fun&Parcours»: più di dieci giochi indoor e cinque outdoor saranno le attrazioni nelle isole del movimento a Macolin.**

## Impegno continuo a favore di una società inclusiva

**Shark Team 2000: A marzo si svolgerà «Splash and Go» 16° Meeting internazionale di nuoto integrato di Bellinzona.**



**«NumberOne» –  
Campo d'allenamento  
in Abruzzo (Tortoreto) –  
luglio 2018.**

L'associazione SharkTeam 2000 nasce nel 1997 come membro del Gruppo Sportivo Integrato del Bellinzonese (GSIB), proponendo allenamenti e gare per atleti con e senza disabilità mentale. L'obiettivo educativo e sociale su cui si basa il progetto è quello dell'integrazione nella disciplina del nuoto, con allenamenti costanti nelle diverse discipline, preparando i nuotatori a gare e competizioni. La presenza di atleti disabili e normodotati

all'interno della stessa squadra contribuisce ad avvicinare e a far conoscere meglio due realtà che altrimenti resterebbero separate. Vedere gli atleti gareggiare nella stessa vasca e salire sullo stesso podio è per lo SharkTeam una concreta espressione dell'integrazione.

Unico nel suo genere, il 30 marzo si svolgerà il 16° Meeting di nuoto integrato «Splash and go» organizzato e coordinato dai volontari dello SharkTeam. La particolarità, che distingue questo Meeting dagli altri, è la partecipazione alle gare di nuotatori con disabilità cognitiva e normodotati che, scendono in acqua a contendersi le medaglie in palio. Alla Piscina coperta del Centro Sportivo di Bellinzona, atleti da tutta la Svizzera e dalla vicina Italia si ritroveranno sia per sfidarsi, sia per divertirsi insieme. Una giornata da non perdere.

Per maggiori informazioni ed iscrizioni potete rivolgervi a Katia 078611 77 43 o a Maruska 076579 83 99, oppure consultare il sito internet [www.sharkteam2000.ch](http://www.sharkteam2000.ch)

**Splash and Go,  
edizione 2015.**



**Breitensport – Sport de masse – Sport di massa**

25.05.2019	24. Internationales Jugend-Torballturnier – PluSport Behindertensport Kanton Bern	Zollikofen BE
27.06.2019	Soirée récréative / Sportplausch-Abend in Düdingen	Guin/Düdingen FR
24.08.2019	29. Berner Lauffest – PluSport Behindertensport Kanton Bern	Bern BE
25.08.2019	Aargauer Meisterschaft – PluSport Kanton Aargau	Reinach AG

**Sportcamps, freie Plätze – Sportcamps, places libres – Sportcamps, posti liberi**

07.06. – 11.06.2019	Wander-Pilger-Tourenwoche	085	Konstanz-Einsiedeln
22.06. – 29.06.2019	Hochtourenwoche in Fels und Eis	052	SG / GR
06.07. – 13.07.2019	Sommer-Sport und Fun für Kids	081	Lungern OW
27.07. – 03.08.2019	Fussball total mit Abschlussturnier	057	Näfels GL

**Ausbildung – Formation – Formazione**

15.06. – 15.06.2019	Umgang mit Mehrfachbehinderung / Heterogenität im Wasser	19aW-17	Valens SG
15.06. – 15.06.2019	Gerätelandschaften – Mut tut gut mit Behinderung	19aW-20	Frauenfeld TG
01.09. – 01.09.2019	Wassersport-Mixx	19aW-11	Aarau AG
01.09. – 01.09.2019	Rhythm & Dance mit Handicap	19aW-13	Siggenthal AG

**Spitzensport – Sport d'élite – Sport agonistico**

28.04.2019	World Para Athletics Marathon WM	London GB
06.06. – 09.06.2019	World Para Swimming	Berlin DE
29.07. – 04.08.2019	Para Swimming WM	offen
01.04. – 04.08.2019	Para Athletics Juniorenweltmeisterschaften	Nottwil LU
19.08. – 25.08.2019	Europameisterschaften Para Equestrian	Rotterdam NL

**Wichtige Termine und Anlässe 2019**

Datum	Anlass	Ort
28.04.2019	Zürich Marathon	Zürich ZH
18.05.2019	Delegiertenversammlung	Amriswil TG
13.06. – 23.06.2019	Eidgenössisches Turnfest	Aarau AG
07.07.2019	PluSport-Tag	Maggingen BE
07.07. – 13.07.2019	Gymnaestrada	Dornbirn AUT
27.10.2019	Luzern Marathon	Luzern LU
29.11. + 30.11.2019	Swiss Handicap Messe	Luzern LU



facebook.com/  
PluSportBehindertensportSchweiz





**Hilfe erhalten macht glücklich.  
Hilfe spenden ebenso.**

Spenden Sie Glücksmomente für Menschen mit einer Behinderung.  
[denkanmich.ch](http://denkanmich.ch)

**Dank an Dich  
50 Jahre**

**STIFTUNG  
DENK AN MICH**

