

Plusport ⁶⁺

Behindertensport Schweiz
Sport Handicap Suisse
Sport Andicap Svizzera

01.2020

plusPunkt

Integration durch Sport

plusPoint

Intégration par le sport

plusPunto

Integrazione grazie allo sport

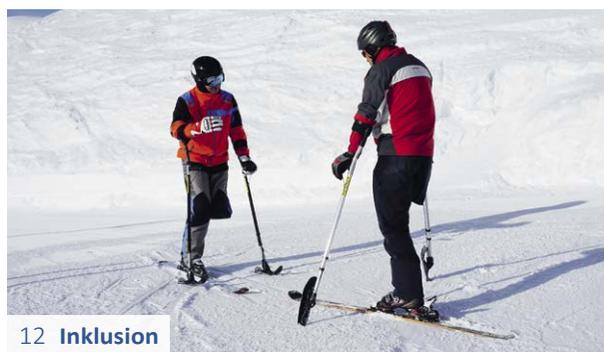




09 **PluSport-Tag**
27 **Journée PluSport**
30 **Giornata PluSport**



13 **Cyathlon ETH Zürich**



12 **Inklusion**



08 **Entwicklungskonferenz**
24 **Conférence de développement**



29 **Formazione**

Impressum – Empreinte

Offizielles Organ von PluSport Behindertensport Schweiz/Organe publique de Sport Handicap Suisse. Geschäftsstelle/Bureau central: Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil, plusport.ch. Erscheinungsweise/mode de parution: 4x pro Jahr/pas an. Auflage/Tirage 15 900 Ex. Abonnement Fr. 22.00 pro Jahr/par an. Redaktion/rédaction: Caroline Hassler (ch), PluSport. Übersetzungen/interlignes: Syntax. Fotos/Photos: Marcus Hartmann, Schweiz. Turnverband, Giancarlo Cattaneo, Coop, PluSport. Insetrate: PluSport, Volketswil. 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



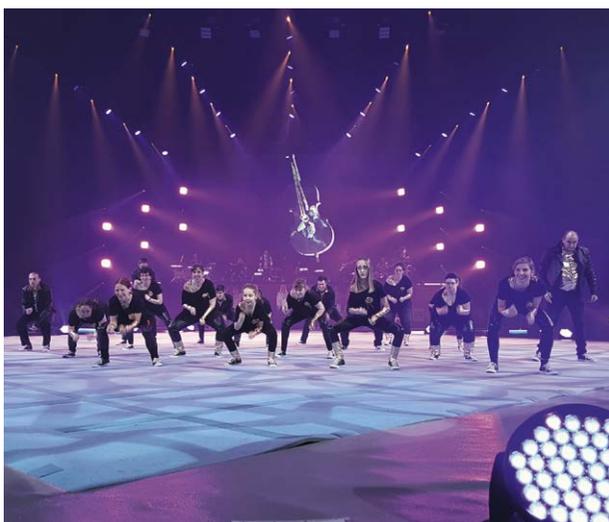
PluSport ⁶⁺

PluSport ist 60. Und kein bisschen müde. Dies verdankt der Dachverband vielen Beteiligten: Sportlern, Clubverantwortlichen, Leitern, Freiwilligen, Partnern, Sponsoren und Spendern – sie alle haben dazu beigetragen, dass PluSport heute das Kompetenzzentrum für Sport, Behinderung und Inklusion ist. PluSport freut sich auf viele Begegnungen im 2020 an einem der zahlreichen Anlässe: plusport.ch/jubilaem.



Neuer Online-Shop

Ein cooles T-Shirt? Sportartikel für jede Jahreszeit? Produkte für Sensibilisierung oder einfach ein Geschenk? In unserem Online-Shop finden Sie viele nützliche und schöne Artikel. Stöbern Sie gerne einmal hier: plusportshop.ch.



11 500 Zuschauer

belohnten unsere Dancecrew «Dance4all» mit tosendem Applaus an der vom Schweizerischen Turnverband organisierten Gymotion. Die Auftritte der 20-köpfigen Tanzgruppe im Zürcher Hallenstadion begeisterten und bewegten alle. Die Showgruppe könnte auch Ihren Anlass bereichern. Infos unter plusport.ch/dance4all.

PluSport-Athleten lieben St. Moritz

Das Oberengadin bleibt für viele Para-Athleten ein Traumort. Über 65 Athleten aus 14 Nationen nahmen an den Europacup-Rennen teil. Keiner bereute es. Rund 100 Voluntaris sorgten trotz schwierigsten Wetterbedingungen für ein einmaliges Erlebnis.



«Hier passt einfach alles. Die Infrastruktur, die Piste, die Voluntaris, wir lieben St. Moritz», so das einheitliche Lob der Athleten.



Auch Voluntaris schwärmen: Heidi, Andrea, Ursula, Christine und Gian sind ein eingespieltes Team beim Ausschneiden des Kaffees. «Wir schätzen es extrem, hier zusammen zu arbeiten. Eigentlich komme ich fast nur, weil ich hier viele Kollegen treffe», so Heidi. «Es ist einfach lässig. Die Leute geben dir auch etwas zurück. Wir bekommen gute Feedbacks und alle sind dankbar», so das strahlende Team einstimmig.

Sportlich lief es vor allem Thomas Pfyl (links) super. Der Schwyzer fuhr zweimal aufs Podest. Diese Resultate will er im Verlauf des Winters bestätigen. «Mein Ziel ist ein Platz in den Top 3 der Gesamtwertung», so Pfyl.





Ein wichtiger Aspekt war natürlich auch in St.Moritz die ärztliche Versorgung. Die zwei Ärztinnen Marion und Regina aus der Reha-Klinik Bellikon wussten bei allen Verletzungen Rat. Die zwei lokalen Sanitäter Melanie und Aldo griffen ihnen unter die Arme. Glücklicherweise verliefen die Rennen ohne grössere Zwischenfälle.



Für PluSport bedeuten die Para-Skirennen weit mehr als die Organisation von Spitzensport im Oberengadin. «Die Rennen in St.Moritz sind unser Aushängeschild und aus dem PluSport-Eventjahr nicht mehr wegzudenken», so Hanni Kloimstein, die stellvertretende Geschäftsführerin. Entsprechend genossen die prominenten Gäste den Abend im Hotel Crystal zum Warm-Up-Apéro und im Country Club des Hotel Kulm zum Flying Dinner. In diesem Rahmen konnte sich PluSport auch offiziell beim Mitinitiator der Para-Skirennen und langjährigen Direktor von St.Moritz Tourismus, Martin Berthod (rechts), bedanken. Dass die beliebte Parallel-Challenge am Tag danach wegen schlechtem Wetter buchstäblich ins Wasser fiel, nahmen die angereisten Gäste mit viel Humor. Sie genossen die tolle Stimmung im Engadin trotzdem.

Heiss und schnell geht es in der Küche zu und her. Acht Personen servieren den Athleten die Mahlzeiten, die im Hotel Saratz vorbereitet werden. Moreno, Christina, Gabi, Sibylle, Henriette, Albert und Koch Gotthold kennen sich ebenfalls schon seit Jahren. Sie bilden ein eingespieltes Team. «Wir sind alle befreundet und mögen die Arbeit hier sehr.» Am Mittwoch bereitete das Team 400 Menüs zu. Das Wetter machte zusätzlich hungrig. Auch am Donnerstag und Freitag waren es jeweils noch 200 Mahlzeiten.



Inklusion ist für mich eine Lebensphilosophie

Seit fünf Jahren führt PluSport im berühmten Top of the World Resort St. Moritz die World Para Alpine Skiing Cups durch; das Highlight im Paralympischen-Rennkalender. Gemeindepräsident Christian J. Jenny war zum ersten Mal dabei.



Christian J. Jenny,
seit Januar 2019
Gemeindepräsident
von St. Moritz

Herr Jenny, was bringen Sie mit dem Behinderten- oder Paralympischen-Sport in Verbindung?

Auch wenn sicher noch viel Luft nach oben ist: Es fällt positiv auf, wie sehr sich diese Sportszene in den letzten Jahrzehnten emanzipiert hat. Früher sind solche Anlässe klar als Side-Events präsentiert – oder zumindest so wahrgenommen worden. Heute spüre ich, dass sich etwas verändert hat, gerade in der Schweiz.

Inwiefern ist die Thematik Inklusion und Barrierefreiheit in St. Moritz verankert? Oder ist Inklusion ein Thema, das Sie in der Gemeinde beschäftigt?

Inklusion ist nicht nur eines meiner Lieblingswörter, Inklusion ist für mich eine Lebensphilosophie. Seit ich als Gemeindepräsident amte sowieso. Wir leben in einer Gesellschaft, die sozial verarmt. Inklusion, Wertschätzung und die Anerkennung von Unterschiedlichkeit sind wichtiger denn je. Natürlich beschäftigt das auch unsere Gemeinde.

Dieser Ski-Event ist für alle Para Athleten jeweils das grösste Highlight des Jahres, können Sie sich vorstellen, warum?

Sport erlaubt, Inklusion ungezwungen und ganz natürlich zu er-

möglichen. Darüber hinaus bieten wir in St. Moritz die Möglichkeit, auf WM-Pisten zu fahren – dies gleich nach den Skiweltcup-Rennen, die einem weltweiten Publikum präsentiert werden. Richtig wohl kann man sich aber nur fühlen, wenn das Drumherum stimmt – und dafür sind vor allem unsere Voluntaris zuständig – für sie ist der Event das Saisonhighlight, ich denke das spüren auch die Teilnehmer.

Welche Bedeutung hat dieser Event für die Gemeinde St. Moritz?

St. Moritz war schon immer bekannt dafür, Andersartigkeit zu umarmen. Hier kann jeder so sein wie er will, alles ist möglich. Und für uns ist es sehr wichtig, dass es neben White Turf, Polo und Cüpli auch für einen Anlass wie den Para Ski-Event Platz hat. Er bringt Menschlichkeit nach St. Moritz, Lachen, ja schon fast eine infantile Freude. Und Dankbarkeit. Deshalb ist es der Lieblings-Event unserer Voluntaris, sie erhalten die grösste Belohnung überhaupt.

Was können wir tun, um noch mehr Besucher anzulocken?

Wir alle sind gefordert! Wir leben in einer Welt des Überflusses, in der man sofort und jederzeit alles konsumieren kann. Es gibt immer etwas Spannenderes um die Ecke, das einen besseren Instagram-Shot ermöglicht. Ich bin überzeugt, dass wieder andere Zeiten auf uns zukommen werden und eine gewisse Rückbesinnung auf wahre Werte. Davon kann auch die Aufmerksamkeit rund um den Para Ski-Event profitieren.

Was wünschen Sie sich von PluSport und diesem World Para Alpine Skiing Europa Cup St. Moritz in Zukunft?

Dass die super Zusammenarbeit zwischen uns so bleibt. Und dass der Event weiterhin so viel Spass und Freude bereitet. Kann man sich mehr wünschen als das?

Action für alle bei «Lausanne en Jeux»!

Die Stadt Lausanne hat «Lausanne en Jeux» organisiert. Dies mit dem Ziel, der Bevölkerung im Januar während der gesamten Dauer der olympischen Jugendspiele kostenlose sportliche und kulturelle Aktivitäten zu bieten. Das war auch ein schöner Erfolg für PluSport.

Nach den Wettkämpfen, die an verschiedenen Orten in der Schweiz ausgetragen wurden, erhielten die Athleten und Athletinnen ihre Auszeichnungen auf der Place des Médailles, im Herzen des Lausanner Flon-Quartiers. Dieses lebendige und lebensfrohe Quartier widerspiegelt die Seele von Lausanne. Über 100 Veranstaltungen wie Konzerte, sportliche Vorführungen, Shows, Ausstellungen, Performances, Tanz- und Kinovorführungen sowie ein digitaler Raum liessen die Waadtländer Hauptstadt im Rhythmus der olympischen Jugendspiele vibrieren. Zudem konnte sich die Bevölkerung mitten in der Stadt in verschiedenen Wintersportarten üben und verwandelte Lausanne so in einen neuen Waadtländer Wintersportort mit Après-Ski-Atmosphäre. Mehr als 40 Akteure aus Kunst und Kultur schlossen sich den Festlichkeiten an und präsentierten Ausstellungen im Zusammenhang mit den olympischen Jugendspielen, dem Wintersport und dem Sport allgemein.



Auch die Kletterwand wurde rege besucht.



Über 70 Schüler probierten das Spiel auf dem glatten Eis aus.

Die Stadt Lausanne beauftragte PluSport und den Service de l'Enseignement Spécialisé et de l'Appui à la Formation (SESAF, Dienst für Sonderpädagogik und Ausbildungsunterstützung) damit, diese Aktivitäten Personen mit eingeschränkter Mobilität zugänglich zu machen. Dank diesem Engagement und dieser Zusammenarbeit konnten verschiedene Institutionen diverse Sportarten wie Curling, Klettern, Eis- und Langlauf ausüben. So wurde während der gesamten Spiele auch ein PluSport-Stand betrieben, mit dem Ziel, den Behindertensport zu fördern, die Bevölkerung über die breite Palette behindertengerechter Sportarten zu informieren und generell für das Thema Behinderung zu sensibilisieren. Mehr als 70 Schüler aus diversen spezialisierten Institutionen konnten die Aktivitäten nutzen, die dank der engen Zusammenarbeit von PluSport und SESAF mit den Organisatoren von «Lausanne en Jeux» angeboten wurden.

Den Behindertensport gibt's nicht mehr

Diese provokative These wurde an der diesjährigen Entwicklungskonferenz gestellt. Warum? Das Thema lautete «Wege zur Inklusion» und eine von vielen Fragen stand im Raum: «Gibt es den Dachverband und die Clubs in ein paar Jahren überhaupt noch?»



Angeregte Diskussionen, neue Ideen, kontroverse Meinungen – an der EK gab es alles davon.

Drei «schwergewichtige» Themen standen auf dem Programm. Die Rollenklärung zwischen Dachverband und Clubs, Inklusion und ein neues Leitbild. Präsident Markus Gerber begrüßte die Teilnehmer herzlich im Haus des Sports, um alsbald das Wort den Referenten und Gastgeberinnen der «World Cafés» zu übergeben. Dort wurde eifrig diskutiert, Standpunkte vertreten, kontroverse Meinungen ausgetauscht.

3×3 Workshops

Nach zwei Impulsreferaten wurden an je drei grossen Tischen die Themen Inklusion, Rollenverständnis und Leitbild in Angriff genommen. Jede Gruppe nahm jeweils 45 Minuten an jeder Runde teil.

«Welcher Junge sagt denn, er gehe mit dem Behindertensportverein schwimmen? Den Begriff «Behindertensport» müsste man abschaffen.» «Sie wurde in der Schule gehänselt und war immer die

Schlechteste. In der Kleinklasse blühte sie auf.» «Die UN-BRK muss durchgesetzt werden.» «Auf Augenhöhe sein, ist wichtig, nicht alle wollen im Regelsport mitmachen.» Bei der Inklusionsdiskussion ging es intensiv um die Sportler, Leistungsfähigkeit vs. Wertigkeit, die Finanzen, die Kommunikation und mögliche Ideen dazu.

Ebenso viele Inputs und Anregungen gab es zum Thema neues Leitbild für PlusSport. Die Mehrheit sprach sich für ein einfaches und realistisch umsetzbares Papier aus.

Vielfältige Ansichten auch bei der Rollenverteilung Clubs und Dachverband: «Die Sportler wollen Ihren Sport auch selber wählen.» «Es braucht den Dachverband mit Know-how und Finanzen.»

Wie geht es weiter?

Unzählige Zettel wurden von den Pinwänden eingesammelt; die Erkenntnisse kurz zusammengefasst. Es obliegt nun dem Vorstand und der Geschäftsleitung, an zwei Strategietagen alle Inputs zusammenzuführen, um die neue Strategie 2020–2023 und ein neues Leitbild zu erarbeiten. Letzteres würde wenn möglich im Frühjahr in die Vernehmlassung gehen und an der Delegiertenversammlung zur Abstimmung gelangen, erzwungen werde aber nichts.

Markus Gerber sagte in seinem Schlusswort, Inklusion müsse sorgfältig angegangen werden. Die Sportler und ihre Bedürfnisse stehen im Zentrum. Man muss sie spüren und das auf die Arbeit übertragen; wir sind Unterstützer. Es wird vielleicht separativen, integrativen und inklusiven Sport nebeneinander geben.

Der Behindertensport wird also nicht abgeschafft. Aber vielleicht das Wort.

PluSport-Tag 2020 – eine runde Sache

Freuen Sie sich mit uns auf den 5. Juli 2020! Das 60-jährige Jubiläum von PluSport ist auch am PluSport-Tag präsent. Ein spezielles Rahmenprogramm und verschiedene Attraktionen warten auf die Teilnehmer und Besucher.



Aufwärmen mit dem PluSport-Tanz: übt schon für 2020!

Neben dem bewährten Sportprogramm werden dieses Jahr spezielle Karate- und Tanz-Workshops angeboten. An diesen Workshops können alle Teilnehmer und Besucher mitmachen.

Im Rahmen der Jubiläumsaktivitäten haben wir unsere Mitgliederclubs angefragt, mit einem speziellen Rahmenprogramm einen Beitrag am PluSport-Tag zu leisten. Viele Ideen sind eingegangen und einige werden das Sportangebot in diesem Jahr ergänzen.

Ebenfalls neu gibt es einen Orientierungslauf. Wer alle Posten gefunden hat, kann an einer Verlosung teilnehmen und attraktive Preise gewinnen. Die Posten sind integriert in die Workshops, im Rahmenprogramm sowie auch beim Axpo Kids & Family Day. Es erwartet uns ein spannender PluSport-Tag. Seid mit dabei! Die Details findet ihr unter plusport.ch/plusport-tag-2020.



Medaillen gibt es am PluSport-Tag fast auf sicher!

Fast wie fliegen – Angebote ausprobieren am PluSport-Tag.



Let's fätz im Schnee

Als PluSport vor 60 Jahren gegründet wurde, waren Marcel Iseli und Paul Schmutz noch kleine Kinder. Heuer feiern sie gemeinsam mit dem Dachverband ihre eigenen Jubiläen als langjährige Skilager-Leiter.



Mit und ohne Behinderung: Paul Schmutz' (ganz rechts) Hochgebirgs-Camp in Arolla.

Vor 20 Jahren stand Marcel Iseli, damals Skilehrer in der Skischule Beatenberg, erstmals als Leiter in einem PluSport-Lager im Einsatz. Er erinnert sich ganz genau an seinen ersten Schützling: «Sie hiess Rahel und war etwa 10 Jahre alt. Ich habe sie eine Woche lang auf der Piste betreut. Beim Abschied musste ich mich wegrehen, um die Tränen zu verbergen», gibt der pensionierte Koch unumwunden zu. Diese intensive Begegnung hat ihn dazu bewegt, den Skilagern von PluSport treu zu bleiben. Nach Weiterbildungen im Fahren mit dem Monoskibob, im Führen eines Dualskis und als Behindertensportleiter ist er seit vielen Jahren Hauptleiter des PluSport-Camps auf der Axalp mit dem Motto «Let's fätz im Schnee.»

Noch weiter zurück liegt das «erste Mal» von Paul Schmutz. 1982 fand seine PluSport-Premiere statt. «Ich erinnere mich lebhaft an Heinz, der als

starker Stotterer eines Abends den «Gemseljäger» vorgejodelt hat – fehlerfrei und ohne zu stocken», erzählt er. 1985 sei er angefragt worden, ob er ein zusätzliches Skilager organisieren könne. Seit mehreren Jahren findet «sein» Lager in Arolla im Kanton Wallis statt. Mittlerweile sind drei seiner vier eigenen Kinder als Leiter im Einsatz, auch die Grosskinder kommen regelmässig mit. Inklusion wird hier im Lageralltag vorbildlich umgesetzt.

Dass heute nicht mehr strikt getrennt werde zwischen Sportlern mit und ohne Behinderung, sei ein grosses Verdienst von PluSport, finden beide. «Früher wurden diese Kinder versteckt. Hier hat PluSport in den letzten 60 Jahren grossartige Arbeit geleistet», sagt Marcel Iseli. Aber auch Menschen mit Behinderung hätten sich verändert. «Sie formulieren ihre Ansprüche viel selbstverständlicher als früher», hat Paul Schmutz festgestellt.

Weil das so ist, verzichtet er inzwischen auf ein fixes Abendprogramm im Skilager, die Teilnehmer entscheiden mit. «Ausgang, Spieleabend, Disco oder eine Fackel-Nachtwanderung gehören aber jedes Jahr zu den Favoriten», sagt er schmunzelnd.

Das Lager sei inzwischen in Arolla bekannt, doch käme es immer wieder zu lustigen Episoden. Einmal habe ein Teilnehmer am Kiosk ein Sandwich holen wollen. «Wir haben ihn ermutigt, selber hinzugehen, da es auch auf Französisch «Sandwich» heisst», erinnert sich der 61-jährige Berner. Am Kiosk sei der junge Mann dann gefragt worden: «Au jambon?» Daraufhin habe er entrüstet geantwortet: «Nein, kein Shampoo, ein Sandwich will ich!»



Marcel Iseli (in der Mitte kniend, mit blauer Jacke): mit Begeisterung 20 Jahre dabei.



Auf der Axalp heisst es für Kids und Teens immer «Let's fäz!».

In all den Jahren musste Paul Schmutz aber auch einen Unfall mit gravierenden Folgen miterleben. Ein langjähriger Teilnehmer fiel vom Skilift und rutschte kopfveran in einen Mast, erlitt dabei ein Schädel-Hirn-Trauma und musste notfallmässig ins Inselspital nach Bern geflogen werden. Auch heute noch fällt es Paul Schmutz sichtlich schwer, über diesen Vorfall zu sprechen. Sein Glück sei gewesen, dass der Vormund des Verunfallten ihm in dieser Situation den Rücken gestärkt habe. «Wenn damals eine andere Reaktion gekommen wäre, hätte ich das Lagerleiten wohl aufgegeben.»

2020 ist also ein Jubiläums-Jahr – nicht nur für PluSport als Dachverband, sondern auch für viele der zahlreichen Helfer. Paul Schmutz und Marcel Iseli sind sich beide einig: «So lange wir uns auf das Skilager freuen, machen wir auch weiter.»

Inklusion auf der Skipiste

Der Winter ist bei unseren Sportlern sehr beliebt, und PluSport ist im Schnee vielseitig und in unterschiedlichen Destinationen in der ganzen Schweiz unterwegs.

Ob auf dem Snowboard, im Skibob, mit Stabilos, halbseitig gelähmt oder blind mit Guide als «Tandem». In Begleitung, der von PluSport ausgebildeten Skilehrer, sausen gross und klein, stehend oder sitzend die Pisten runter. Voll integriert in der fröhlichen Wintersportfamilie.

Reha-Skitag-Balgrist im Hoch-Ybrig erfreut Patienten

Aus der Rehabilitation heraus werden Skifahrer nach Unfällen mit Bedacht zum Liebblingssport zurückgeführt. Ebenso aber auch Einsteiger. Neben den Therapeuten und PluSport-Skilehrern helfen auch die PluSport-Botschafter, meist ehemalige Paralympics-Athlen. Sie wissen, wovon sie sprechen und übernehmen eine vorbildliche Göttingfunktion. «Motivierender könnte so ein Tag auf den Skiern für uns gar nicht sein» so ein frischer Prothesenträger. Wie Skifahren mit einer Prothese funktioniert, stösst auch bei den Kleinsten auf grösstes Interesse.

Vom Camp-Teilnehmer zum Ausbilder

Hat man als Skifahrer mit Beeinträchtigung in der PluSport Behindertensportleiter-Ausbildung eine Chance? Unbedingt! PluSport integriert immer mehr Fachpersonen mit Beeinträchtigung als Teilnehmer in ihre Aus- und Weiterbildungskurse. Daraus entsteht ein Pool an betroffenen Sportlern wie Dölf (links im Foto oben), die später als Leiter eingesetzt werden. Dieser Trend wird sehr geschätzt und bewährt sich sehr.

Weiterbildungstag in Engelberg

Querfeld ist eine Initiative von Physiotherapeuten, welche die Freude am Skifahren und die Bewegung auf dem Schnee für Kinder mit Körperbeeinträchtigung miteinander vereint haben. PluSport hat seit dieser Wintersaison die Kooperation mit Querfeld erfolgreich aufgenommen, woraus ein

individueller Leiter-Weiterbildungstag sowie auch ein neues Angebot für Kinder mit geistiger Behinderung entstanden sind. PluSport-Projektleiterin und Ausbilderin Manuela Baumann gibt dem Querfeld-Team neue Ideen, Tipps und Tricks weiter. querfeld.org

Skikurs für Kinder und Jugendliche mit geistiger Behinderung

Der neue Skikurs war im Nu ausgebucht und bereits durften die begeisterten Kinder und Jugendlichen tolle Tage auf dem Schnee verbringen. Das Foto unten zeigt, wie toll die Zusammenarbeit zwischen den Leitern und den motivierten Kindern ist.

Wir sind auch weiterhin unterwegs für den Nachwuchs auf den Skipisten. Melden Sie sich gerne bei loosli@plusport.ch.



PluSport am Cybathlon 2020

Nach erfolgreicher Premiere im 2016 ist der Cybathlon im Mai 2020 wieder Gast in der Swiss Arena in Kloten. Internationale Wettkämpfe von Universitäten und deren Piloten werden umrahmt vom sportlich-trendigen Programm von PluSport.

Die Disziplinen, in denen sich die Piloten mittels Assistenztechnologien in spannenden Rennen messen, sind allesamt aus dem Alltag gewählt und erscheinen für Menschen ohne Behinderung oft auf den ersten Blick «einfach» zu bestreiten. Neben dem Schaffen einer kompetitiven Plattform für die Entwicklung neuartiger, alltagstauglicher Assistenztechnologien, trägt der Cybathlon zum Abbau von Barrieren zwischen Menschen mit Behinderung, der Öffentlichkeit und den Technologieentwicklern bei. Nicht nur die neusten Techniken und Methoden der Assistenzsysteme, sondern auch das Verständnis für die alltäglichen Herausforderungen und Möglichkeiten sind notwendig, um ihr Leben nachhaltig zu optimieren. Bei ausgebuchter Swiss Arena wird im Stadtsaal Kloten beim Hallenbad ein Public Viewing organisiert.

Sportlicher Erlebnispark von PluSport

PluSport zeichnet wie im 2016 verantwortlich für das Rahmenprogramm am Cybathlon. Im Eingangsbereich zur Swiss Arena beim Schwimmbadareal bietet PluSport gemeinsam mit der Stif-

tung Cerebral den Besuchern einen trendigen, sportlichen Erlebnispark. Ob auf und ums Wasser; Bewegung und Begegnung ist angesagt.

Auf dem Wasser wird Kanufahren und Segeln präsentiert. Rundherum können trendige und traditionelle Sportaktivitäten ausprobiert werden. Headis, Bungee Trampolin, Kletterwand, Trekking-Rollstühle und mehr stehen zur Verfügung. Begleitet werden die Angebote von den Fachexperten von Hightide Kayak School, Sailability.ch und einer Vielzahl unserer engagierten Botschafter.

Selbsterfahrung «Hands-on-Demos»

Moderne Assistenztechnologie zum Anfassen! Entdecken Sie selber, wie Assistenzsysteme funktionieren und testen Sie die Grenzen der modernen Technologie. Steuern Sie mit Ihren Gedanken ein Computerspiel, bewältigen Sie mit einer Beinprothese einen Hindernisparcours, lösen Sie mit einer robotischen Hand eine anspruchsvolle Aufgabe oder bewegen Sie ein Exoskelett. Dazu benötigen Sie ein Eintrittsticket (s. Link Kästchen) zu den Wettkämpfen in der Swiss Arena. Das ist ein Besuch wert!



Öffnungszeiten

- Samstag 2. Mai 9.00 bis 16.30 Uhr
- Sonntag 3. Mai 10.00 bis 16.30 Uhr

Infos zu Programm, Tickets und Links zum Cybathlon unter plusport.ch/cybathlon. Der Zugang zum PluSport-Erlebnispark ist kostenlos.

Schweizermeisterschaft Para-Schwimmen

An der Schweizermeisterschaft Para-Schwimmen in Brugg AG kämpften am 11. Januar 2020 43 Athletinnen und Athleten um die begehrten Medaillen und Meistertitel – ein neuer Teilnehmerrekord.

Stephan Furrer und Nora Meister sind die neuen Schweizermeister. Die Aargauerin erzielte beim 100 m Rücken eine Weltklasse-Zeit und kam dem Weltrekord sehr nahe. Den Weltrekord über 200 m Rücken hat Nora im Juni 2019 in Berlin geschwommen.

Am Nachmittag fand die 32. Aargauer Schwimm-Meisterschaft für Menschen mit Behinderung statt. Höhepunkt des Anlasses war die 4×50 m Mixed-Staffel, die den Abschluss des Wettkampfes bildete. Das Team der Behindertensportgruppe Wettingen konnte sich klar gegen die Konkurrenz durchsetzen. Für die Wertung wurde in der Staffel die reelle Zeit verwendet, in den anderen

Wettkämpfen ein Punktesystem, das die verschiedenen Handicaps «ausgleicht».

Staffel-Podest:
1. Behindertensport-
gruppe Wettingen,
2. Fördertraining Basel,
3. PluSport Kader



**VON SPITZENSORT
 BIS TRAININGSORT**

Swisslos fördert jede Facette der Schweiz:
 Mit unserem Gewinn von rund 380 Millionen
 Franken unterstützen wir Jahr für Jahr
 über 17'000 gemeinnützige Projekte
 aus Kultur, Sport, Umwelt und Sozialem.
 Mehr auf swisslos.ch/gutertzweck

SWISSLOS
 für eine reichere Schweiz

Spiele im Wasser – eine richtige Party

Spiele kann man nicht nur in der Turnhalle, sondern genauso gut im Wasser. Viele Spiele lassen sich einfach ins Wasser von Hallenbad oder Freibad transferieren. Lass dich inspirieren durch die Piratenparty.

Spiele im Wasser?

Viele Spiele aus der Turnhalle können ins Wasser übertragen werden. Die Wassereigenschaften verändern das Spieltempo. Dadurch haben Menschen mit Behinderung bei Spielen im Wasser mehr Zeit, sich zu orientieren und auf das Spielgeschehen zu reagieren. Mit verschiedenen Spielformen können konditionelle Faktoren wie Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, aber auch koordinative Fähigkeiten wie Reaktion, Orientierung, Rhythmisierung und Differenzierung trainiert werden. In der vorliegenden Praxisbeilage möchten wir kleine Spiele im stehetiefen und im tiefen Wasser vorstellen.

Piratenparty

Wir führen eine Piratenparty im Hallenbad durch. Diese besteht aus verschiedenen Spielen, welche die meisten entweder laufend im stehetiefen, aber auch schwimmend im tiefen Wasser durchgeführt werden können. Zu Beginn der Stunde können Augenklappen für alle Piraten verteilt werden. Als Abschluss kann die Siegergruppe einen im Hallenbad versteckten Schatz finden.

Aufwärmen

Im Wasser hat es verschiedene Tiere, die den Piraten begegnen

Schwimmbretter (oder verschiedene Gegenstände) in verschiedenen Farben schwimmen im Becken. Zu Musik bewegen sich die Teilnehmenden (TN) frei im begrenzten Raum. Wenn die Musik stoppt, trifft man sich zu zweit bei einem Schwimmbrett (TN A mit TN B beim blauen Brett, TN C mit TN D beim roten Brett). Der Leiter ruft ein Tier (Seepferd). Die Teilnehmenden merken sich: Brettfarbe, Partner und Tier. Beim nächsten Durchgang müssen sich alle Teilnehmenden eine neue Farbe und einen neuen Partner suchen, z.B. (TN A trifft sich mit TN C beim gelben Brett und TN D mit TN B beim grünen Brett). Wiederum wird ein Tier zugewiesen (Qualle), welches sich die Teilnehmer mit der zugehörigen Farbe und dem Partner merken sollen. Nach vier Durchgängen wird beim Musikstopp jeweils das Tier genannt, und die Teilnehmenden müssen sich am richtigen Brett (Farbe) und beim richtigen Partner treffen (Beispiel: Seepferd: TN A trifft TN B beim blauen Brett; Qualle: TN A trifft sich

Spiele im Wasser sind für Jung und Alt attraktiv und herausfordernd.



Praxis+

mit TN C beim gelben Brett). Als visuelle Hilfe können Karten mit den entsprechenden Tieren in die Höhe gehalten werden.

Anpassungen:

- Zu zweit eingehakt durchs Wasser laufen und sich zu viert bei einem Brett treffen.
- Den Tieren wird eine bestimmte Bewegung zugeschrieben (Seepferd = Hampelmann, Qualle = Arme boxen unter Wasser etc.). Wenn das entsprechende Tier genannt/ gezeigt wird, müssen alle Teilnehmenden die richtige Bewegung machen.

Glücksstafette

4er-Gruppen bilden. Jede Gruppe legt 6 Bretter in einer Reihe am Beckenrand hin. Jedes Brett wird mit einem Tier markiert. Die Gruppen stellen sich auf der gegenüberliegenden Beckenseite auf. Ziel ist es, auf jedes Brett einen Tauchring zu legen. Die erste Person der Gruppe würfelt mit dem Symbolwürfel. Ein Tauchring darf auf das Brett mit dem entsprechenden Tier gelegt werden. Sobald Person zurück ist, darf der nächste Schwimmer würfeln. Welche Gruppe hat zuerst auf jedem Brett einen Tauchring? Wird ein Tier gewürfelt, auf dem bereits ein Tauchring liegt, muss man das entsprechende Brett berühren und wieder zurück rennen/schwimmen.

Mögliche Utensilien für «Glücksstafette».



Anpassungen:

- Kürzere oder längere Distanz zu den Schwimmbrettern wählen.
- Schwimmend im Tiefwasser oder gehend im Nichtschwimmerbecken möglich.
- Es rennen immer alle Teilnehmenden der Gruppe (v.a. wenn Wassertemperatur sehr kalt ist).

Hauptteil

In den 4er-Gruppen werden verschiedene Stationen absolviert. Der Ablauf kann als Wettkampf oder als Stationentraining gestaltet werden.

Gold klauen

In jeder Ecke liegt ein Schatz (diverses Material). Die Gruppen versuchen in der diagonal liegenden Ecke möglichst viel Gold zu holen (immer zwei Gruppen klauen sich gegenseitig den Schatz). Alle dürfen gleichzeitig laufen (oder schwimmen), es darf immer nur ein Goldstück mitgenommen werden. Welche Gruppe hat nach 2 Minuten am meisten Goldstücke?

Anpassungen:

- Um ein Durcheinander zu vermeiden und die Orientierung zu erleichtern, das Spiel in nur zwei Gruppen und über die Länge spielen, nicht über die Diagonale.

Schatzsuche

Unter Wasser hat es viele Diamanten (Tauchgegenstände/Petflaschen mit gefärbtem Salzwasser füllen), nach denen die Teilnehmenden tauchen sollen. Welche Gruppe findet am meisten Diamanten? Immer nur eine Gruppe ist am Tauchen, die anderen beobachten die Tauchenden.

Anpassungen:

- Für Personen, welche nicht tauchen können, Diamanten wählen, welche an der Wasseroberfläche schwimmen oder Gegenstände, welche mit dem Fuss hochgeholt werden können.

Bootswettfahrt

Ein Boot (grosse Schwimminsel) ist auf der anderen Seite des Beckens. Die ganze Gruppe muss zum Boot schwimmen (oder laufen) und darauf klettern, und dann irgendwie wieder auf die andere Seite kommen – wie schnell könnt ihr die Aufgabe lösen?

Anpassungen:

- Zwei Personen müssen nicht auf das Boot klettern und dürfen das Boot ziehen/stossen.
- Als Stafette: immer nur eine Person steigt auf das Boot (auch als Alternative mit Schwimmbrett, wenn keine grossen Schwimmiseln vorhanden sind) und wird von den anderen transportiert. Alle müssen einmal auf dem Boot gesessen haben.
- Für jede Teilnehmende liegt ein Boot (Schwimmbrett) bereit. Alle schwimmen zum Schwimmbrett, sitzen auf das Brett und versuchen so zurück zum Startpunkt zu schwimmen. Auch als Stafette durchführbar.

Boot bauen

Die Gruppe muss ein schönes und schwimmfähiges Boot bauen. Das Material lagert auf der anderen Beckenseite. Alle schwimmen (je nach Platz gleichzeitig oder nacheinander) rüber. Da die Bauteile sehr schwer sind, kann man immer

nur ein Teil transportieren. Wer baut das schönste Boot, das schwimmen kann?

Anpassungen:

- Man darf soviel Material wie möglich auf einmal transportieren. Wer kann am meisten Material in einem Durchgang von einer Seite auf die andere bringen?
- Zu zweit schwimmen und ein Material gemeinsam transportieren
- Laufend im Nichtschwimmerbecken durchführbar
- Wer baut ein Boot, auf dem eine Person transportiert werden kann?

Hängebrücke

Spannt ein Seil im Becken von einem Rand zum anderen (Kletterseil mit Wandhaken befestigen). Wie viele der Gruppe können darüber balancieren, ohne runterzufallen? Wer runterfällt wird von den Krokodilen gefressen.

- Die Gruppe sucht möglichst viele Varianten, wie mit Hilfe des Seils das Becken gequert werden kann (balancierend, am Seil ziehend in Rückenlage, am Seil ziehend in Bauchlage etc.). Welche Gruppe hat am meisten Ideen? Achtung: Strecke begrenzen, damit man den Kopf nicht am Beckenrand anschlägt.
- Alternativ mit Schwimmbrettern eine Brücke bauen, wenn kein Seil vorhanden ist.

**Hängebrücke aus Schwimmbrettern:
Wie weit komme ich ohne das Gleichgewicht zu verlieren und ins Wasser zu fallen?**





Schwertkampf: Wer gewinnt das Duell?

Schwertkampf

Alle suchen sich einen Gegner für den Schwertkampf. Als Schwert dient das Brett. Zwei Personen stellen sich vis-a-vis voneinander auf, die Schwimmbretter berühren sich. Nun versuchen sie sich gegenseitig wegzudrücken (schwimmend oder stehend). Welche Gruppe bringt mehr Sieger hervor?

Schluss

Pantomime Spiel: Die Bildkarten (mit Tieren vom Aufwärmen) liegen auf der einen Seite des Beckens. Die Gruppen stehen auf der gegenüberliegenden Seite. Eine Person rennt rüber, zieht eine Karte und versucht das Tier pantomimisch darzustellen. Wer findet als erstes raus, welches Tier es ist? Diese Person darf als nächstes rennen.

Anpassungen:

- Als Wettkampf zwei Gruppen gegeneinander.

Links/Quellen

- Mut tut gut, auch im Wasser! swimsports.ch/de/bestellungen/produkt/d-mut-tut-gut-auch-im-wasser
- vibss.de/sportpraxis/praktisch-fuer-die-praxis
- Fächer «Im Wasser»: plusport.ch/ausbildung/lehrmittel

«never walk alone» entwickelt sich rasant

Die Marathon- und Laufszene Schweiz boomt. Das PluSport-Projekt «never walk alone» wächst bei der Anzahl Läufe wie auch Athleten deutlich. Mit Coop steigt nun ein weiterer Partner ein und verleiht dem erfolgreichen Lauf-Projekt einen Extra-Schub.

2015 hat die Erfolgsgeschichte seinen Anfang genommen. Gemeinsam mit der Suva konnte die Kategorie «never walk alone» erstmals am Zürich Marathon integriert werden. 27 PluSport-Athleten haben am Teamrun teilgenommen. 2016 folgte mit dem SwissCityMarathon Lucerne das zweite grosse Lauffest, gesamthaft verzeichnete «never walk alone» bereits 90 Teilnehmer und war nun definitiv lanciert. Im Jubiläumsjahr 2020 präsentiert PluSport ganze 13 Laufveranstaltungen: plusport.ch/never-walk-alone.

Neue Partnerschaft mit Coop

Das Projekt «never walk alone» geniesst mittlerweile einen beachtlichen Bekanntheitsgrad und ist ein hervorragendes Beispiel, wie PluSport den Behindertensport integriert und entwickelt. Aufgefallen ist dies auch Coop. Mit dem neuen Partner an seiner Seite setzt PluSport gleich neue Massstäbe in Sachen Teilnehmerzahlen, welche im 2019 bei rund 250 lagen und bis 2022 rund 500 zählen sollen.

Sport für alle

Mit der Unterstützung des Projekts «never walk alone» hilft Coop mit, barrierefreie Teilnahmemöglichkeiten bei bestehenden Laufveranstaltungen zu entwickeln. Dadurch ermöglicht Coop handi-capierten Athletinnen und Athleten, ihre Sportart regelmässig auszuüben und an Wettkämpfen teilzunehmen. Das Engagement in sozialen Bereichen entspricht unserer Unternehmenskultur und wir möchten damit aktiv mithelfen, die Integration von Menschen mit Beeinträchtigungen in die Gesellschaft zu fördern.

PluSport – «never walk alone»
Unterstützt von Coop und Suva



coop

suva

51. Schulsporttag in Chur mit PluSport



Mit sechs Botschaftern ist PluSport fester Bestandteil des diesjährigen Schulsporttages vom 27. Mai. Gäste wie auch Teilnehmer haben die Möglichkeit, sich mit Patrick Stoll (Bild), Joachim Röhlsberger, Karin Fasel oder einem unserer weiteren Botschafter auszutauschen und sich mit ihnen zu messen. Aber aufgepasst – natürlich unter erschwerten Bedingungen z.B. mit einer Blindenmaske, auf einem Bein oder im Rollstuhl. Wir sind gespannt, wer es mit unseren Cracks aufnimmt, sich mit ihnen misst und sich auf die Selbsterfahrung einlässt. Weitere Informationen bei Daniela Loosli, loosli@plusport.ch.



Intensiv trainieren trotz Muskelschwäche?

Der Myosuit

Wie eine zusätzliche Schicht Muskeln gibt der Myosuit Kraft und Stabilität und ermöglicht ein intensives und aktivitätsbezogenes Training für Menschen mit Muskelschwäche unterschiedlicher Art.

Melden Sie sich für **kostenlose Probetrainings** an: www.myo.swiss/trainieren oder 044 215 27 15



ATTRAKTIVE VEREINS-RABATTE!

Frage bei deinem Sporthändler nach einem Vereins-Angebot



SPORTSWEAR SINCE 1900

Bekleidungspartner von PluSport.



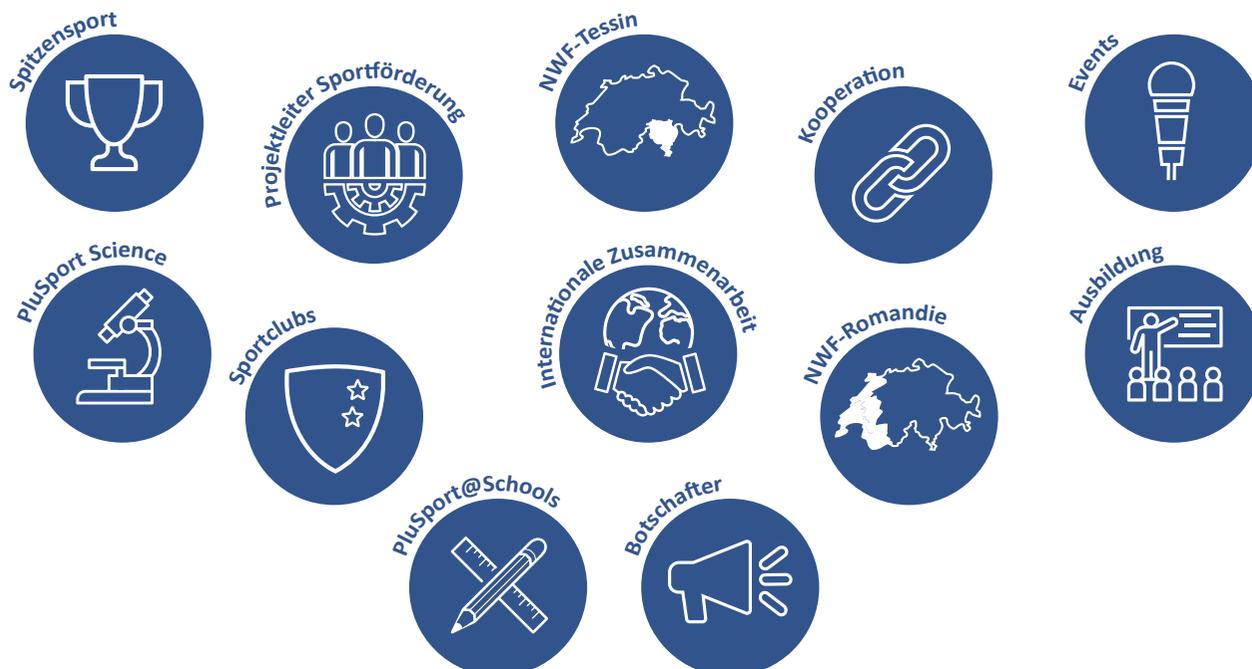
GEMEINSAM GEWINNEN

www.erima.ch

Wirkungsvoll expandiert

Das PluSport-Büro in Ittigen wurde mit Fokus auf die Nachwuchsförderung installiert. Bereits nach einem Jahr im Haus des Sports hat sich klar gezeigt, dass für den Verband die Zeit reif ist, neue Themen zu etablieren.

Kooperation – Inklusion – Nachwuchsförderung



Kooperationen

Universitäten | Fachhochschulen | Berufsverbände | Regelsportverbände, Behindertensportorganisationen | Kantonale Sportämter | Bundesämter: · BASPO (J+S/esa), BAG

PluSport@Schools

Workshops für Klassen | Weiterbildungen Lehrkräfte | Dienstleistungen für Schulen | Partner SVSS: Schulsporttag, Schulkongress

Projektleiter Sportförderung

Cycling | Blindenfussball und Fussball allgemein | Swimming | Klettern | Paddle Sports | Athletics | Ski Alpin | Para Snowboard & Kooperationen Skischulen | «Menschen mit psychischen Behinderungen» | Move on with prosthetics | Tanzen, Musik & Bewegung

Sportclubs

Leitervermittlung | Neue Sportangebote | Trendige Sportarten | Sportlervermittlung | Regionale Vernetzung mit Sportpartnern

Sportcamps

Neue Sportarten sowie Modelle wie Tages- und Partner-Camps mit HPS | Institutionen oder Sportorganisationen

Spitzensport

Fördergefässe | Talentsuche | Wettkämpfe: National, International

Events

Trend+Sport+Fun Angebote | Schnuppertage | Fussballturniere | Sensibilisierungsworkshops | Events für Firmen | Cybathlon | Auftritte an Kongressen, Tagungen, Messen etc.

Ausbildung

Interdisziplinäre Module Sport+Handicap | Neue Aus- und Weiterbildungs-Module für Unis, PH's, Regelsportverbände und Lehrpersonen | Herausgabe Lehrmittel

Botschafter

Einsätze als Kursleiter, Fachreferent, Coach etc.

PluSport Science

Wissenschaftliche Zusammenarbeit und Studienprojekte

Individuelle Nachwuchsförder- und Entwicklungsarbeit

Beratungsarbeit und Knowhow-Transfer im nationalen und internationalen Bereich

Fürs Fussballfieber ist immer Saison

Fussball boomt auch bei PluSport – das runde Leder ist populär und mittlerweile fast überall anzutreffen. Auch im Jahr der Euro 2020 steht die Spielfreude im Mittelpunkt.

Gemeinsam mit zahlreichen Partnern konnte die Initiative «Fussball für alle» bestens etabliert und weiterentwickelt werden; im separativen, integrativen oder gar inklusiven Rahmen, für alle Zielgruppen, Altersklassen und Behinderungsformen.

Allen voran sind die Partnerschaften mit der Axpo, der Rehaklinik Bellikon und dem Schweizerischen Fussballverband gefestigt. Durch gemeinsame Aktivitäten und entsprechende Kommunikation wächst das Interesse in den regionalen Fussballverbänden zusehends. Neben den klassischen Trainings und Camps hat auch die Turnierbereitschaft sichtlich zugenommen – bei den Spielern und bei den freiwilligen Organisatoren. PluSport bietet mittlerweile sieben Turniere in verschiedenen Regionen der Deutschschweiz und drei Turniere in der Westschweiz. Für Fussballmannschaften eine Plattform, sich regelmässig miteinander in den Wettbewerb zu stellen. Ziel ist es, möglichst viele Menschen unabhängig ihrer Voraussetzung zum aktiven Fussballspiel zu animieren. Auch der Blindenfussball soll eine weitere Entwicklung erfahren; neue Angebote sollen geschaffen werden. Mit einem nationalen Förderprogramm, barrierefreien Sportstätten, Teilnahme an Grossanlässen und vor allem wohlwollenden, grosszügigen Partnern schaffen wir das – im Sinne der Inklusion durch Fussball – spielend.

Kontakt für alle Fussballerinnen und Fussballer, die noch mehr darüber wissen möchten:

Projektleiter und Kontakt

«Fussball für alle»

Luigi Ponte, 044 908 45 14

Projektleiter und Kontakt

«Blindenfussball»

Mathieu Chapuis, 044 908 45 14

Fussball für alle, on Tour

Sa 4. April in Baar	Schnuppertag Blindenfussball in Baar, mit Heilpädagogischem Schul- und Beratungszentrum Sonnenberg und Swiss Blind Soccer
Fr 1. und 15. Mai in Baar	Schnuppertrainings Blindenfussball in Baar, mit Heilpädagogischem Schul- und Beratungszentrum Sonnenberg
Sa 13. Juni in Vernier	Tournoi de foot, PluSport Antenne romande et AS Schtroumpfs
Sa 13. Juni in Kreuzlingen	Axpo PluSport Fussballturnier, mit Axpo und FC Kreuzlingen
So 5. Juli in Magglingen	Fussballturnier PluSport-Tag / Axpo Kids & Family Day
25. Juli – 1. Aug. in Magglingen	PluSport Sportcamp Fussball für alle
Sa 15. August in Basel	Axpo PluSport Fussballturnier, mit Axpo, PluSport Basel und insieme Basel
Sa 5. September in Kloten	Axpo PluSport Fussballturnier, mit Axpo und FC Kloten
Sa 21. November in Siggenthal	Axpo PluSport Hallen-Fussballturnier, mit Axpo
Sa 28. November in Cugy	Hallen-Fussballturnier, mit AS Fair Play und FC Cugy



Axpo PluSport Fussballteam Ponte Kickers Zofingen.

PluSport ⁶⁺

Et même pas fatiguée! La fédération faitière peut compter sur de nombreux participants: sportifs, responsables de clubs, moniteurs, bénévoles, partenaires, sponsors et donateurs. Qu'ils en soient remerciés! Ils ont tous contribué à ce que PluSport soit aujourd'hui le centre de compétence pour le sport, le handicap et l'inclusion. PluSport se réjouit de rencontrer le plus possible d personnes en 2020 lors de l'un des nombreux événements au programme: plusport.ch/jubile.



Boutique en ligne

Un t-shirt sympa? Des équipements sportifs pour chaque saison? Des produits de sensibilisation ou simplement un cadeau? Dans notre boutique en ligne, vous trouverez de nombreux articles utiles et magnifiques. Vous pouvez naviguer ici: plusportshop.ch/fr.

Nouveau camp sportif à Leysin



Du 15 au 18 juillet 2020 le camp Karaté 4 all prendra ses quartiers dans la station des Préalpes vaudoises.

Au programme: pratique quotidienne de karaté, Qi Gong et autodéfense. Dès 14 ans.

Lieu et hébergement: Gestion Sportive Leysin SA

Délai d'inscription: 5 mai 2020

Inscriptions et informations: PluSport, Antenne romande, Lausanne

antenne@plusport.ch

021 616 55 32

«Le sport-handicap n'existe plus»

Cette thèse provocatrice a été avancée lors de cette conférence. Pourquoi? Le thème du jour était intitulé «Les chemins vers l'inclusion» et l'une des nombreuses questions était la suivante: «Existerons-nous encore dans quelques années?»

Trois thématiques importantes figuraient au programme: la clarification des rôles entre la Fédération faïtière et les clubs, l'inclusion et de nouvelles lignes directrices. Le président Markus Gerber a chaleureusement accueilli les participants à la Maison du Sport avant de passer la parole aux intervenants et hôtes des «World Cafés».

Ateliers 3x3

Après deux exposés incitatifs, les thématiques ont chacune été abordées sur trois grandes tables. Chaque groupe a participé à chaque table ronde durant 45 minutes.

«Quel jeune athlète dit qu'il va nager au sein d'un club de sport-handicap? Il faudrait supprimer la notion de «sport-handicap.» «La CDPH doit être appliquée.» «Se mesurer d'égal à égal est important. Tout le monde ne souhaite pas forcément faire du sport régulièrement.» La discussion relative à l'inclusion a notamment porté sur les sportifs, de performance par opposition aux valeurs, les finances, la communication et les idées relatives à ces sujets.

Les nouvelles lignes directrices de PlusSport ont elles aussi fait l'objet de nombreux commentaires et suggestions. La majorité des participants plaide pour un concept simple et réaliste.

Les points de vue fleurissent également au niveau de la répartition des rôles entre les clubs et la Fédération faïtière: «Les sportifs souhaitent rester entre eux au sein du club.» «Une Fédération faïtière disposant du savoir-faire et des ressources financières nécessaires est obligatoire.»

Quelle suite?

De très nombreux billets ont été récupérés sur les tableaux d'affichage et les résultats brièvement résumés. Il appartient désormais au Comité et à la Direction de réunir ces propositions lors des deux journées stratégiques à venir afin d'élaborer

la nouvelle stratégie 2020–2023 et les nouvelles lignes directrices. Si possible, ces dernières pourraient être mises en consultation ce printemps et faire l'objet d'un vote lors de l'Assemblée des délégués, mais rien ne sera imposé.

Lors de son allocution finale, Markus Gerber a insisté sur le fait que l'inclusion devait être abordée de manière minutieuse. Les sportifs et leurs besoins sont au centre de l'attention. Il s'agit de les comprendre et d'inclure ces connaissances dans notre travail. Nous jouons le rôle de soutiens. Il est envisageable que le sport séparatif, le sport intégratif et le sport inclusif existent en parallèle.

Si le sport-handicap ne disparaîtra pas forcément, peut-être que le terme même passera aux oubliettes.



Lausanne en Jeux: Des activités pour tous!

La Ville de Lausanne a décidé d'organiser «Lausanne en Jeux!», un projet qui vise à offrir gratuitement au public des activités sportives et culturelles durant toute la durée des Jeux olympiques de la jeunesse en janvier.



Activité prisée: rouler en fauteuil roulant.

Au terme des compétitions, qui ont eu lieu dans différents endroits de Suisse, les athlètes se voient remettre leurs distinctions sur la Place des Médailles située au cœur du quartier du Flon. Animé et festif, le Flon reflète l'âme de Lausanne. Plus de 100 rendez-vous tels que des concerts, des initiations, des spectacles, des expositions, des performances, de la danse et du cinéma, mais aussi un espace dédié au numérique ont fait vibrer la capitale vaudoise au rythme des JOJ. Le public pouvait également s'initier aux joies de nombreux sports d'hiver au centre-ville, métamorphosant Lausanne en une nouvelle station vaudoise dans une ambiance d'après-ski. Plus de 40 acteurs culturels se sont associés à la fête en proposant des expositions en lien avec les JOJ, les sports d'hiver et le sport en général. C'est ainsi que, durant les jeux, du lundi au vendredi, les activités sportives étaient réservées aux écoles.

Par conséquent, PluSport et le Service de l'Enseignement Spécialisé et de l'Appui à la Formation

(SESAP) ont été mandatés par la Ville de Lausanne pour permettre aux personnes à mobilité réduite d'avoir accès à ces différentes activités. Grâce à ce travail et à cette collaboration, plusieurs institutions spécialisées ont donc pu participer à différents sports comme le curling, l'escalade, le patinage et le ski de fond. Notre tâche principale consistait à assister les moniteurs qui étaient déjà sur place en les aidant à adapter l'activité pour ces personnes.

Un stand a aussi été tenu durant toute la durée des Jeux. Les objectifs étaient de promouvoir le sport handicapé, d'informer la population de l'existence d'offres sportives adaptées et de les sensibiliser au handicap. En outre, plus de 50 personnes par jour sont venues s'informer sur des sports accessibles à tous tandis que plus de 70 élèves, venant de différentes institutions spécialisées, ont pu bénéficier des activités offertes grâce à la collaboration étroite de PluSport et du SESAP avec les organisateurs de Lausanne en Jeux!



L'escalade aussi a connu un grand succès.

Cuche et Pfyl sur le podium à Veysonnaz

La première étape du calendrier de la Coupe du monde de ski handisport s'est tenue du 8 au 12 janvier 2020 à Veysonnaz. A cette occasion, les deux athlètes PluSport Robin Cuche et Thomas Pfyl ont démontré leur excellente forme.

Sur la célèbre «Piste de l'Ours», les deux hommes se sont classés aux 2^e et 3^e places du premier super-G de la saison. Pfyl est à nouveau monté sur la boîte en slalom géant, lors duquel il a terminé au 3^e rang.

Le Français Arthur Bauchet a dominé les débats. Il a en effet signé cinq succès en cinq courses! Mais les deux Suisses Cuche et Pfyl sont aussi parvenus à tirer leur épingle du jeu lors des autres courses en finissant près du podium. Ils ont pris les 4^e et 5^e places du deuxième super-G, avant de terminer aux 5^e et 6^e rangs du troisième super-G. L'ordre s'est inversé en slalom géant. L'entraîneur national Grégory Chambaz a tiré un bilan tout à fait positif: «Ce fut une très bonne semaine pour nous, avec des podiums et de bons résultats. Les deux jeunes, Robin et Thomas, forment une équipe solide et prouvent qu'il faut compter avec eux dans les différentes disciplines», a déclaré Chambaz.



Pfyl et Cuche démarrent fort.



L'expérimenté chef du CO Didier Bonvin.

Seule Suissesse en lice, Bigna Schmidt (Davos) a clairement haussé son niveau par rapport à la Coupe d'Europe disputée fin décembre à St-Moritz. L'étudiante à l'Université de St-Gall a décroché des 5^e et 6^e rangs.

Le régional de l'étape et triple champion paralympique Théo Gmür n'était pas au départ. Il a dû repousser son début de saison en raison d'une blessure au pied.

Le comité d'organisation autour de Didier Bonvin, de Veysonnaz Timing, a préparé une piste parfaite. Ces courses jouissent d'une belle popularité auprès des athlètes. Veysonnaz et PluSport ont prévu à l'avenir, d'intensifier leur coopération.

Journée PluSport 2020 – célébrons!

Célébrons tous ensemble le 5 juillet 2020! L'anniversaire des 60 ans de PluSport sera également mis en valeur lors de la Journée PluSport. Un programme parallèle spécial avec différentes activités attends les participants et visiteurs.



Attendez-vous à des sports et des jeux!

En plus du programme sportif bien établi, des ateliers de danse et de karaté seront également proposés cette année. Tous les participants et visiteurs sont les bienvenus à ces ateliers.

Dans le cadre des activités anniversaires, nous avons demandé aux clubs membres d'apporter une contribution à la Journée PluSport avec un programme parallèle spécial. De nombreuses idées nous sont parvenues et certaines vont compléter l'offre sportive de cette année.

Une course d'orientation fait également son apparition. Ceux qui trouveront tous les postes pourront participer à un tirage au sort et gagner des prix attrayants. Les postes sont intégrés aux ateliers, dans le programme parallèle ainsi qu'à l'Axpo Kids & Family Day. Cette Journée PluSport s'annonce passionnante. Soyez de la partie! Vous trouverez les détails sur plusport.ch/journee-plusport-2020.



Échauffez-vous et partez à la découverte des disciplines!



Des médailles sont ainsi presque assurées lors de la Journée PluSport!

PluSport

PluSport ha 60 anni!

L'associazione mantello non si sente per niente stanca. E questo grazie a molti soggetti coinvolti: sportivi, responsabili dei club, monitori, volontari, partner, sponsor e donatori – tutti loro hanno contribuito a far sì che PluSport oggi sia il centro di competenze per sport, handicap e inclusione. PluSport non vede l'ora di fare molti incontri nel 2020 in occasione di uno dei numerosi eventi: plusport.ch/jubile.



Negozi online

Una bella maglietta? Attrezzature sportive per ogni stagione? Prodotti per la sensibilizzazione o semplicemente un regalo? Nel nostro negozio online, troverete numerosi articoli utili e magnifici. Ci trovate a questo link: plusport.ch/fr/shop.

Miglior Sportivo Ticinese 2019

Al fine dell'anno 2019 al Palazzo dei Congressi di Lugano si è tenuta la premiazione del Miglior Sportivo Ticinese. Il riconoscimento «Sport e Disabilità», patrocinato da IAT è andato alla squadra di Basket dei Tigers Lugano della SIL Sport Is Life Lugano.



Formazioni PluSport, una questione di qualità!

Formarsi è importante per la propria crescita personale ed è un valore aggiunto di qualità nella pratica dello sport adattato alle disabilità. PluSport si impegna a favore della formazione base e continua.

PluSport è un centro di formazione riconosciuto per tutte le persone che operano o desiderano operare nel mondo dello sport per persone con disabilità. Il settore Formazione funge anche da centro di coordinamento tra chi pratica sport e gli esperti dello sport adattato.

Da gennaio 2019 esiste un nuovo ufficio PluSport Formazione Ticino a Lamone, che si occupa di coordinare, gestire e svolgere corsi di formazione base e continua in lingua italiana, oltre che monitorare gli esami Monitori PluSport nella Svizzera italiana. L'équipe di formatori è costituita da 5 professionisti che da anni si occupano di sport e di sport adattato alle disabilità.

Gli obiettivi che PluSport si prefigge sono quelli di mantenere e migliorare la qualità di insegnamento

per preparare al meglio i volontari e le giovani leve che operano nello sport andicap, sia a livello teorico che pratico. In oltre PluSport collabora e coopera con associazioni sportive e istituzioni, organizzando annualmente, insieme ai suoi partner, oltre 80 corsi di formazione. PluSport è partner importante per collaborazioni con università e scuole universitarie professionali, consente agli studenti di frequentare i nostri corsi Assistente e ricevere dei crediti ECTS per il loro curriculum di studi. Questo dà la possibilità ai Club sportivi di accogliere nuovi giovani volontari all'interno delle loro attività.

Da alcuni anni abbiamo una collaborazione diretta con esa (sport per adulti) e G+S. Questo permette una facilitazione nei riconoscimenti sportivi e nell'aggiornamento dei diversi brevetti, dando accesso a nuovi progetti integrativi all'interno di associazioni sportive.

Le nostre formazioni sono aperte a tutti e danno la possibilità di mettersi in gioco, sperimentando le diverse disabilità, conoscendo meglio il mondo dello sport handicap sia nella teoria, ma soprattutto nella pratica. I corsi sono molto interattivi e con esempi pratici subito spendibili nelle proprie attività sportive. Permettono una crescita personale e una condivisione di esperienze con gli altri partecipanti che consente di accrescere la propria rete sociale.

Attualmente esistono diversi settori di formazione che comprendono: una formazione base (Modulo Assistente); formazioni specifiche Monitore nel Polisportivo, Nuoto, Sport Invernali, Viaggi e campi sportivi; formazioni continue nelle varie discipline. Tutti corsi in lingua italiana e i loro descrittivi li trovate al link: edu.plusport.ch/it.



Si provano vari esercizi con occhiali che simulano la cecità.

Campionati svizzeri di sci alpino ad Airolo

Ottima atmosfera, piste in perfette condizioni e atleti motivati – tutto questo ai Campionati svizzeri di sci paralimpico tenutisi ad Airolo dal 24 al 26 gennaio 2020. Per la prima volta, c'è stato anche un titolo in Super-G.

Grazie all'iniziativa dell'eroe locale e atleta dello ski team di Swiss Paralympic, Murat Pelit, in aggiunta ai titoli di campione svizzero di slalom e slalom gigante quest'anno è stato assegnato per la prima volta anche un titolo di Super-G.

Il personaggio di spicco ad Airolo è stato il veterano di Svitto, Thomas Pfyl, che rimanendo im-

battuto in tutte e tre le gare ha aggiunto altri tre titoli svizzeri alla sua già notevole collezione. Ma non senza correre qualche pericolo. Il «padrone di casa», Murat Pelit, sfruttando il suo vantaggio casalingo ha attaccato Pfyl nel Super-G – non è stato tuttavia sufficiente per vincere.

Molto positiva è stata anche la partecipazione di numerosi esordienti, che in precedenza avevano ottenuto buoni risultati nella Swiss Disabled Cup (gare delle giovani leve dello ski team di Swiss Paralympic) dimostrandosi adatti a partecipare ai Campionati svizzeri.

Ringraziamo i teams di Ti-Rex Sport e Sport svizzero in carrozzella per l'organizzazione!

Vicino alla vittoria: l'eroe locale Murat Pelit.



Giornata PluSport 2020

Festeggiate con noi il 5 luglio 2020! Il 60° anniversario di PluSport sarà presente anche alla Giornata PluSport. Uno speciale programma collaterale e diverse attrazioni attendono partecipanti e visitatori.

Accanto al programma sportivo consolidato, quest'anno verranno proposti speciali workshop di karate e danza. Tutti i partecipanti e i visitatori potranno prendere parte a queste novità.



Fit & Fun; sport e divertimento sono garantiti.

Nell'ambito delle attività per l'anniversario abbiamo chiesto ai nostri club aderenti di dare un contributo alla Giornata PluSport con uno speciale programma collaterale. Abbiamo ricevuto molte idee e alcune andranno a integrare l'offerta sportiva di quest'anno.

Un'altra novità sarà la corsa d'orientamento. Chi avrà trovato tutte le postazioni potrà partecipare a un'estrazione e vincere bellissimi premi. Le postazioni sono inserite nei workshop, nel programma collaterale e anche nell'Axpo Kids & Family Day. Ci aspetta una Giornata PluSport entusiasmante. Non mancate! Trovate i dettagli su plusport.ch/journee-plusport-2020.

Breitensport – Sport de masse – Sport di massa

04.04.2020	Blindenfussball Schnuppertag HPS Sonnenberg – PluSport Schweiz	Baar ZG
16.05.2020	Kantonaler Spiel- und Sporttag – PluSport Amriswil	Weinfelden TG
20.06.2020	Regionales Turnfest – PluSport Kanton Zürich	Rorbas ZH
20.06. – 21.06.2020	Kantonales Turnfest mit PluSport Appenzell inklusiv	Teufen AR
29.08.2020	Aargauer Meisterschaft für Behindertensport – PluSport Kanton Aargau	Gränichen AG

Sportcamps, freie Plätze – Camps sportifs, places libres – Campi sportivi, posti liberi

21.05. – 24.05.2020	Tandem-Auffahrtstour	051	Ost-CH/GR
24.05. – 29.05.2020	Chaga Chaga Chaga Power	071	Sumiswald BE
27.06. – 03.07.2020	Sportsegeltörn auf dem Bodensee	005	Bodensee TG
11.07. – 18.07.2020	Lamatrekking rund um Gstaad	008	Gstaad BE
12.07. – 18.07.2020	Circus Balloni Kids	089	Siggenthal AG

Ausbildung – Formation – Formazione

12.05.2020	Informationsveranstaltung	20aI-02	St. Gallen SG
16.05. – 17.05.2020	Reise- und Sportcampsbegleiter-Seminar	20aA-B02	Siggenthal AG
06.06. – 07.06.2020	Football for all – Fussballspielen mit Behinderung (J+S)	20aA-22	Maggingen BE
22.08.2020	Gerätelandschaften – Mut tut gut mit Behinderung (esa)	20aW-20	Sursee LU

Spitzensport – Sport d'élite – Sport agonistico

17.05. – 23.05.2020	EM Schwimmen	Madeira POR
03.06. – 07.06.2020	EM Leichtathletik Athletics 2020	Bydgoszcz POL
04.06. – 07.06.2020	WM Cycling	Ostende BEL

Wichtige Termine und Anlässe 2020

Datum	Anlass	Ort
26.04.2020	Zürich Marathon	Zürich ZH
02. – 03.05.2020	Cyathlon	Kloten ZH
16.05.2020	Delegiertenversammlung 60-Jahr-Jubiläum PluSport	Flughafen Kloten ZH
05.07.2020	PluSport-Tag	Maggingen BE
25.08. – 06.09.2020	Paralympics	Tokio JPN
30.10.2020	Kadertagung Ausbildung	Tenero TI
31.10.2020	Meet & Move	Tenero TI



facebook.com/
PluSportBehindertensportSchweiz



Mama, ich gehe jetzt zum Sport.

Menschen mit Behinderungen
können sich Ferien und
Freizeitaktivitäten oft nicht leisten.

Jetzt spenden. denkanmich.ch

SRF Schweizer Radio
und Fernsehen
Die Solidaritätsstiftung
des SRF



IBAN CH91 0900 0000 4000 1855 4