

punkt point punto

Integration durch Sport **Intégration par le sport** Integrazione grazie allo sport

Tête-à-Tête mit / avec Jonas Staub

→ Seiten / Pages 6 – 7

St. Moritz – Highlights

→ Seiten / Pages 10 – 13

Aktivpunkt – «Was ist denn anders?»

→ Seiten 15 – 18



Inhalt

- 3 Das Wort zum Sport – Le mot «sport»**
- 4 PluSport-Tag – Journée PluSport**
PluSport-Tag – neu mit «Trend+Sport+Fun»
«Trend+Sport+Fun» lors de la Journée PluSport
- 6 Tête-à-Tête**
«Und es geht doch» / «Ça fonctionne»
- 8 Entwicklungskonferenz**
Bereichernder, spannender Austausch
- 9 Conférence de développement**
Un échange enrichissant et passionnant
- 10 PluSport Parallel Challenge 2015**
- 12 2015 IPC Alpine Skiing World Cup St. Moritz**
- 14 Intern**
Strukturen für die Zukunft / Des structures pour l'avenir
- 15 Aktivpunkt**
Sport und Handicap – Was ist denn anders?
- 19 Sportcamps**
«mitenand – fürenand» – Sportcamp all inclusive!
Sport, Spiel und Spass für Kids im CAMP4you+
- 20 Sportclubs**
«Die Stärke von PluSport Schweiz ist die Schwäche des Kantonalverbandes»
- 21 News**
- 22 Aufgefallen in den Sportclubs**
Eintauchen in eine andere Welt
- 23 Remarqué dans les clubs sportifs**
Plongée dans un autre monde
- 24 Ausbildung**
PluSport Academy – neue Kurse
Kurs «Netzball plus»
- 25 Antenne Romande**
PluSport Martigny à Verbier
- 26 Schweizerischer Gehörlosen Sportverband**
Herren an der WM – Damen im Spital
- 27 Über die Grenzen – Au-delà des frontières**
- 28 Service**
Flags für Clubs / Drapeaux pour les clubs
Bandiere per i club
- 29 FTIA**
Continuità e novità nel programma sportivo 2015
- 30 Special Olympics**
Freude an der Bewegung
- 31 Agenda**
und Schlusspunkt

Impressum – Empreinte

Offizielles Publikationsorgan von PluSport Behindertensport Schweiz – Sport Handicap Suisse – Sport Andicap Svizzera / Geschäftsstelle: Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil, Tel. 044 908 45 00, Fax 044 908 45 01, E-Mail: mailbox@plusport.ch, plusport.ch / Druck: Cavelti AG, medien. digital und gedruckt, 9200 Gossau / Auflage: 13 700 Exemplare / Erscheinungsweise: 4 x pro Jahr / Abonnement: Fr. 22.– pro Jahr / Ausgabe Nr. 1, März 2015 / Redaktionsschluss nächste Ausgabe: 9. Juni 2015 / Redaktionsleitung: Caroline Hassler (ch), Tel. 044 908 45 03, hassler@plusport.ch / Übersetzungen: Elodie Flachaire, Interlignes / Fotos: Marcus Hartmann, Fabian Rottmeier, Martin Alemann, PluSport / Inserate: PluSport, Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil, Tel. 044 908 45 00 / ISSN 1662-1859
Organe publique de PluSport Behindertensport Schweiz – Sport Handicap Suisse – Sport Andicap / Svizzera Bureau central: Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil, Tel. 044 908 45 00, Fax 044 908 45 01, E-mail: mailbox@plusport.ch, plusport.ch / Impression: Cavelti AG, medien. digital und gedruckt, 9200 Gossau / Tirage: 13 700 / Exemplare Mode de parution: 4 fois par an / Abonnement: Fr. 22.– par an / Edition no. 1, mars 2015 / Délai rédactionnel prochaine édition: 9 juin 2015 / Responsable de la rédaction: Caroline Hassler (ch), Tél. 044 908 45 03, hassler@plusport.ch / Traductions: Elodie Flachaire, Interlignes Photos: Marcus Hartmann, Fabian Rottmeier, Martin Alemann, PluSport / Annonces: PluSport, Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil, Tél. 044 908 45 00 / ISSN 1662-1859

Unsere Partnerorganisationen – Nos organisations partenaires



Papier-Zertifizierung – Label de papier écologique



Sport als verbindender Faktor



Nach sieben Jahren konzeptioneller und organisatorischer Aufbauarbeit in der Sportabteilung eines grossen Medienhauses habe ich anfangs November 2014 den neuen Bereich «Sport & Entwicklung» bei PluSport übernommen.

Dieser umfasst dabei die drei Teilbereiche Ausbildung, Spitzensport und Nachwuchsförderung – ein auf den ersten Blick sehr heterogener Zusammenschluss. Doch wenn wir uns die Aufgaben und Herausforderungen etwas genauer vor Augen führen, lässt sich durchaus ein roter Faden entdecken: Unser Anspruch an die Nachwuchsförderung ist es, dass rechtzeitig und genügend neue Personen den Behindertensport für sich entdecken. Und dies natürlich auf möglichst allen Stufen von den Sportclubs an unserer Basis bis zu neuen Kursleitenden, ExpertInnen, Spitzensportlern oder auch Vorstandsmitgliedern.

Das breite Weiterbildungsangebot der Ausbildung hingegen sorgt dafür, dass immer genügend und bestens ausgebildete LeiterInnen für unser vielfältiges PluSport Angebot zur Verfügung stehen. Ausserdem ist es Aufgabe der Ausbildung, dass sich alle unsere MitarbeiterInnen permanent weiterentwickeln können, damit sie für die wachsenden Anforderungen der Zukunft gut vorbereitet sind.

Der Spitzensport zeigt uns eindrucksvoll, dass auch im Behindertensport Höchstleistungen möglich sind. Deshalb fördern wir vielversprechende Talente aus unseren Clubs und Partnerorganisationen, die ihre

Leistung soweit verbessern wollen, dass sie eines Tages zur nationalen oder internationalen Spitze gehören.

Drei Bereiche mit Sport als verbindendem Element. Ich freue mich sehr, mit meiner täglichen Arbeit zu einem aktiven und bewegten PluSport beitragen zu können.

Markus Walter

Bereichsleiter Sport & Entwicklung

Le sport, un facteur de cohésion

En novembre 2014 j'ai pris la responsabilité du nouveau département Sport et développement de PluSport.

Ce département regroupe les trois domaines Formation, Sport d'élite et Promotion de la relève, qui forment un ensemble à première vue très hétérogène. Pourtant, lorsque l'on regarde de plus près les tâches et défis qui nous attendent, on découvre qu'un fil rouge relie ces trois domaines:

Concernant la promotion de la relève, notre ambition consiste à faire découvrir le monde du sport-handicap à un grand nombre de nouvelles personnes. Cette exigence s'applique à tous les niveaux de PluSport, des clubs sportifs aux formateurs, experts, sportifs d'élite ou membres du Comité.

La formation continue proposée par le service Formation permet quant à elle de s'assurer que des monitrices et des moniteurs parfaitement formés sont toujours dispo-

nibles en nombre suffisant pour dispenser notre offre PluSport variée. Par ailleurs, la mission de la formation est de veiller à ce que tous nos collaborateurs puissent se développer continuellement afin d'être bien préparés pour relever les défis toujours plus complexes que l'avenir nous réserve.

Le Sport d'élite nous montre de manière impressionnante que des performances de haut niveau sont également possibles dans le sport-handicap. C'est la raison pour laquelle nous soutenons les talents très prometteurs issus de nos clubs et de nos organisations partenaires, qui souhaitent améliorer leurs performances afin de compter un jour parmi l'élite nationale ou internationale.

Ces trois domaines ont un élément en commun: le sport. C'est pourquoi grâce à mon travail, je suis très heureux de pouvoir contribuer chaque jour à la fédération sportive et active qu'est PluSport.

Markus Walter

Responsable Sport & Développement

Lo sport come elemento di collegamento

Da novembre 2014 mi occupo della nuova divisione «Sport e Sviluppo» di PluSport. Questa include le tre sezioni Formazione, Sport agonistici e Promozione nuove leve. Compito della sezione Promozione nuove leve è fare in modo che un numero sufficiente di persone scopra in maniera tempestiva il mondo dello sport per disabili.

L'ampio ventaglio di proposte di aggiornamento a cura della sezione Formazione, invece, garantisce la disponibilità di un buon numero di monitori preparati per la variegata offerta di PluSport.

Il settore Sport agonistici ci dimostra che anche negli sport per disabili sono possibili prestazioni di altissimo livello. Per questo, sosteniamo i giovani promettenti.

Tre settori uniti da un elemento comune: lo sport. Sono quindi molto lieto di poter contribuire con il mio lavoro quotidiano a far sì che PluSport sia sempre attiva e dinamica.

Markus Walter

Responsabile Sport & Sviluppo

PluSport-Tag – neu mit «Trend+Sport+Fun»

→ Unter dem Namen «Trend+Sport+Fun» wird zum ersten Mal am PluSport-Tag auch ein spezielles, umfassendes Angebot für NachwuchssportlerInnen präsentiert. Alle Teilnehmenden können dabei in der ganzen Sport-Toto-Halle auf insgesamt 1400 m² diverse Trend-Sportarten beobachten und natürlich auch gleich selber ausprobieren.

Wolltest du schon immer mal testen, ob in dir ein Gleichgewichtsprofi steckt? Dann versuche dich im Balancieren beim Angebot «Slackline». Fasziniert dich der Golfsport, aber du traust dich nicht direkt auf die Driving Range? Dann versuche doch beim «Short Golf» den kleinen Ball erstmals einzulochen. Oder begeistert dich das Spiel mit Hindernissen und dem Überwinden der Schwerkraft? Dann bist du beim «Parkour-Workshop» am richtigen Ort.

Viele Angebote werden dabei von Clubs begleitet, die diese Sportarten bereits in ihrem Angebot führen. So kannst du dich direkt in der Halle über das nächste Training und die richtigen Kontaktpersonen informieren.

Aber auch für erfahrene SportlerInnen gibt es viel zu entdecken. Möchtest du wissen, wie es um deine Fitness steht? An den Ständen unserer Partner, so zum Beispiel bei der Leistungsdiagnose der Reha-Klinik Bellikon, kannst du dich unverbindlich testen und beraten lassen. Während des ganzen Tages werden auch immer einige SpitzensportlerInnen in der Sport-Toto-Halle anwesend sein. Informiere dich doch bei ihnen aus erster Hand, was es für eine erfolgreiche Spitzensport-Karriere braucht.

All diese Angebote und viele mehr stehen für dich am 5. Juli zum Ausprobieren zur Verfügung. Melde dich also gleich via Homepage plusport.ch/plusport-tag an – wir freuen uns auf dich!

OK PluSport-Tag



«Trend+Sport+Fun»-Angebote: Slackline, Fechten, Harassenklettern, Longboard, Trottnet, Inline, diverse Velos, Short Golf, Frisbee-Golf, Bouldern, Klettern, Parkour, Raftball. Im Bild: PluSport Ski Alpin Spitzensportler Michael Brügger auf der Slackline.



«Trend+Sport+Fun» lors de la Journée PluSport

→ «Trend+Sport+Fun»: c'est le nom de l'offre spéciale et complète destinée aux sportives et sportifs issus de la relève, et présentée pour la première fois lors de la Journée PluSport. Dans la salle du Sport-Toto, les participants pourront observer et s'initier à différentes disciplines sportives tendance dans un espace de plus de 1400 m².

Tu aimerais savoir si tu as l'âme d'un funambule professionnel? Alors, teste ton équilibre avec l'offre «slackline»! Tu es fasciné par le golf, mais tu ne veux pas te lancer tout de suite sur le practice? Dans ce cas, nous t'invitons à tester tes capacités de golfeur grâce au «short golf». Ou peut-être préfères-tu une discipline avec des obstacles à franchir? L'«atelier parkour» est fait pour toi.

De nombreuses offres seront encadrées par les représentants des clubs proposant déjà la discipline sportive en question. Cela te permettra de t'informer sur place du prochain entraînement et de connaître les bonnes personnes à contacter.

De nombreuses découvertes attendent également les sportifs expérimentés. Tu souhaites faire le point sur ta forme physique? Pour tester tes performances sans aucun engagement et obtenir des conseils, n'hésite pas à rendre visite aux stands de nos partenaires, comme celui de la Clinique de réhabilitation de Bellikon, qui propose un diagnostic de performance. Au fil de la journée, plusieurs sportifs d'élite seront présents en permanence dans la salle du Sport-Toto. Renseigne-toi directement auprès d'eux pour savoir comment réussir une carrière de sportif d'élite.

Le 5 juillet, tu pourras essayer toutes ces offres et bien plus encore. Contacte-nous dès maintenant sur notre site Internet – nous avons hâte de t'accueillir!

CO Journée PluSport



Offres «Trend+Sport+Fun»: longboard et trottinette, slackline, escrime, escalade de harasses, inline, vélos divers, short golf, frisbee golf, escalade sur blocs, escalade traditionnelle, parkour, rafrobal etc.



«Und es geht doch»

→ **Jonas Staub, Sozialpädagoge, NPO-Manager und Geschäftsleiter von Blindspot, setzt sich seit Jahren für eine konsequente Gleichstellung von Kindern und Jugendlichen mit Behinderung ein. Er nimmt zum Thema Inklusion Stellung.**



Seit 10 Jahren organisiert Jonas Staub, Geschäftsleiter von Blindspot unter anderem auch Camps in Zusammenarbeit mit PluSport.

Herr Staub, Sie organisieren mit Blindspot seit zehn Jahren unter anderem auch Camps, in denen Sie Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung zusammenbringen, um beide Seiten füreinander zu sensibilisieren. Sie möchten damit einen Prozess auslösen, dessen Ziel in der Fachsprache Inklusion heisst. Können Sie ein Beispiel nennen, das den Unterschied zwischen einer Integration und einer Inklusion aufzeigt? Ein Rollstuhlfahrer, der ohne fremde Hilfe in ein Gebäude gelangt, ist zwar integriert, aber wenn niemand mit ihm etwas zu tun haben will, fühlt er sich dennoch isoliert. Dort setzen wir mit Blindspot an. Die Unterschiede sollen durch gegenseitiges Verstehen verschwinden. Ein Leitgedanke dabei ist: Und es geht doch. Wir überschreiten die Grenzen mit Menschen mit Behinderung bewusst, ohne dabei unvorsichtig zu handeln. Die Integration setzt einen Prozess in Gang, wodurch sich alle auch auf einer sozialen Ebene zu verstehen beginnen. Die Inklusion wäre dann der abgeschlossene Prozess, die selbstverständliche Zugehörigkeit von Menschen mit Behinderung.

Wie schafft man es, dass sich ein Mensch mit einer Behinderung zugehörig fühlt? Es braucht von allen Seiten den Willen, am gleichen Strang zu ziehen. Zudem ist es ausschlaggebend, dass wir als Organisator sorgfältig planen. Wir müssen viele Details beachten und alle Schnittstellen der Teilnehmenden involvieren, um gravierende Enttäuschungen zu vermeiden. Sie geschehen vor allem dann, wenn der Integrationsprozess weit fortgeschritten ist. Dies, weil der Mensch in einem Moment empfindlich enttäuscht wird, indem er sich anderen gegenüber stark geöffnet hat. Man hat dann

verloren, wenn die Person mit Behinderung kapituliert und sich sagt, «es ist doch besser, wenn ich unter meinesgleichen bleibe».

Ist Sport ein gutes Mittel zur Inklusion? Sehr sogar – weil man danach über das Gleiche diskutieren kann. Die Knacknuss sind die Erwartungen. Hier steht der Organisator in der Verantwortung. Einerseits geht es darum, Sportarten auszuwählen, die sich allenfalls eher eignen. Und auch, wie man sie anbietet. Teamsport eignet sich nur bedingt. Sport mit offenen Regeln funktioniert besser, etwa Breakdance, Parkour oder Fechten. Beim Fussball muss man die Bereitschaft der Teilnehmer ohne Behinderung gewinnen, dass sie ihren Leistungsdrang anderswo ausleben oder ihnen die Möglichkeit geben, andere Fähigkeiten auszuloten, beispielsweise, indem man ihnen eine Trainerfunktion erteilt.

Die UN-Behindertenrechtskonvention (BRK) fordert eine «gleichberechtigte Teilhabe an der Gemeinschaft» für Menschen mit einer Behinderung, und damit auch am Sport. Was bedeutet dies für eine Organisation wie PluSport? Die BRK wird einiges bewegen. Aber konsequenterweise würde die Inklusion die Aufhebung von Strukturen bedeuten, welche separierte Sonderförderung anbieten. Der politische Druck wäre damit am grössten. Als Vision muss dies verfolgt werden.



Das Miteinander bringt mehr Verständnis füreinander.

PluSport und alle Behindertenorganisationen wären also im Idealfall eines Tages überflüssig? In der heutigen Struktur schon. Aber: das Fachwissen der Leute braucht es weiterhin und die Menschen, die das Sonderförderungswissen mitbringen sollen die Betreuung und Unterstützung von Menschen mit Behinderungen im inklusiven Rahmen fortführen.

Fabian Rottmeier

«Ça fonctionne»

→ **Jonas Staub, éducateur social, manager NPO et directeur de Blindspot, milite depuis plusieurs années pour l'égalité des enfants et adolescents avec handicap. Il s'exprime aujourd'hui sur le thème de l'inclusion.**

Monsieur Staub, grâce à Blindspot, vous organisez depuis dix ans des camps auxquels participent des enfants et des adolescents avec et sans handicap, afin de les sensibiliser et de les rapprocher les uns des autres. Vous souhaitez ainsi initier un processus dont l'objectif est ce que l'on appelle l'«inclusion». Pourriez-vous nous donner un exemple nous permettant de comprendre la différence entre l'intégration et l'inclusion?

Une personne avec handicap en fauteuil roulant vivant de manière autonome est certes intégré, mais ressent un grand isolement si personne ne souhaite être en contact avec lui. C'est là qu'intervient Blindspot. Les différences doivent être éliminées grâce à une compréhension mutuelle. L'une de nos devises est: «ça fonctionne». Nous aidons les personnes avec handicap à dépasser leurs limites, tout en restant dans un cadre sécurisé. L'intégration enclenche un processus permettant aux uns et aux autres de se comprendre sur un plan social. L'inclusion, ce serait plutôt notre objectif final, à savoir l'appartenance évidente des personnes handicapées à la société.

Comment faire pour instaurer un sentiment d'appartenance chez les personnes handicapées?

Il faut que tout le monde ait la volonté d'aller dans la même direction. Par ailleurs, il est impératif qu'en tant qu'organisateur, nous soyons capables de planifier parfaitement nos événements. En effet, nous devons être attentifs à de nombreux détails et impliquer l'ensemble des participants afin d'éviter de grosses déceptions. Celles-ci se produisent généralement lorsque le processus d'intégration se trouve à un stade déjà très avancé, et qu'un participant ressent une grande déception après s'être largement ouvert aux autres. La bataille est perdue lorsque la personne handicapée capitule et se dit «il vaut mieux que je reste avec les autres personnes avec handicap».

Le sport est-il un bon facteur d'inclusion? Absolument, car le sport instaure un contexte dans lequel on peut discuter de la même chose. La gestion des attentes de chacun représente cependant un vrai casse-tête. C'est là que réside la responsabilité de l'organisateur: d'un côté, nous devons sélectionner les disciplines sportives les mieux adaptées. De l'autre, il faut veiller à la manière dont on les propose sur le terrain. Les sports d'équipe ne sont que partiellement adaptés. Les activités sportives sans «règles» sont celles qui fonctionnent le mieux, comme le breakdance, le parcours ou l'escrime. Concernant le football, par exemple, la personne non handicapée doit être prête à mettre en suspens sa soif de performances, ou bien il faut lui donner la possibilité d'exploiter une autre de ses aptitudes, par exemple en lui accordant le rôle d'entraîneur.



Sensibiliser les participants à se rapprocher les uns des autres.

La Convention relative aux droits des personnes handicapées (CDPH) promeut une «participation égale dans la société» pour les personnes handicapées, et ceci également dans le sport. Quelles sont les implications pour une organisation comme PluSport? La CDPH va permettre de faire avancer un peu les choses. Mais en termes de conséquences, l'inclusion signifierait théoriquement la suppression de toutes les organisations de soutien aux personnes handicapées. La pression politique serait ainsi maximale. Cependant, cela est difficilement imaginable.

Cela veut-il dire que dans un monde idéal, PluSport et toutes les organisations de soutien aux personnes handicapées seraient superflues? Oui, dans la structure actuelle. Cependant, pour y parvenir, il faut disposer d'une certaine expérience, de personnes possédant de solides connaissances en matière de soutien aux personnes handicapées, sans oublier, comme toujours, la prise en charge et le soutien de nombreux handicapés.

Fabian Rottmeier

Bereichernder, spannender Austausch

→ 101 Verantwortliche der Kantonalen Sportverbände und Sportclubs von PluSport reisten an die zweite Entwicklungskonferenz nach Ittigen und liessen bei lebhaften Diskussionen mit kontroversen Meinungen und neuen Inputs den Tag im Flug vorbeiziehen.



Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer verfolgten mit Interesse die Résumés der Referenten.

Ab 9.30 Uhr morgens füllte sich das Haus des Sports in Ittigen bei Bern. Die angemeldeten Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Entwicklungskonferenz übernahmen ihr Tagesdossier und ihre Akkreditierungen zu den verschiedenen Workshops an diesem kühlen Samstag Ende Januar.

Tages-Priorität: ULV

Die ULV – Unterleistungsverträge – waren das wichtigste Thema, das in Arbeitsgruppen besprochen werden sollte. René Will, Geschäftsführer von PluSport, referierte in kurzweiliger Form noch einmal über das Zustandekommen, die heutige Handhabung und künftige Herausforderungen an die Unterleistungsverträge, die PluSport mit den Mitgliederclubs unterhält. Das inzwischen 15-jährige Modell ist mit den gesellschaftlichen Veränderungen, den neuen Regelungen seitens BSV und dem dynamischeren Umfeld nicht mehr so nachvollziehbar, transparent und zukunftsorientiert, wie man es sich wünschen würde.

Die Verbandsleitung regte daher eine Überprüfung zusammen mit den Mitgliedern an. Neben Präsidentinnen und Präsidenten folgten der Einladung auch Finanzverantwortliche, Technische Leitende und

weitere RepräsentantInnen der Clubs. Alle halfen mit, Meinungen, Ideen und wichtige Aspekte zu sammeln. In sechs Workshops, geführt von externen, professionellen ModeratorInnen, lieferten die Anwesenden so viele Inputs, dass am Ende die Notizblöcke voll und die Flipcharts meterlang beschrieben waren.

Die Verbandsleitung zeigte sich hoch erfreut über den konstruktiven, inspirierenden Austausch und die Bereitschaft vieler Teilnehmenden, sich auch in der vorgesehenen Arbeitsgruppe aktiv einzugeben, um gemeinsam ein allfällig neues ULV-Modell zu entwickeln.



In den Workshops wurden vielfältige Aspekte zum Thema ULV angesprochen und miteinander diskutiert.

Bunter Workshop-Strauss am Nachmittag

In unterschiedlicher Zusammensetzung füllten sich die Säle nach den ULV-Workshops erneut; nun für ganz andere Themen. IT-Unterstützung, Nachwuchsförderung in zwei Bereichen, Social Media, Unterstützung von Aktivitäten und Umgang mit integrativen Angeboten von Dritten hiessen die Workshops, die von den BereichsleiterInnen von PluSport, resp. zwei externen Profis moderiert wurden. Auch hier wurde engagiert mitgemacht, viele Fragen konnten beantwortet werden, Wünsche und Anregungen fanden Gehör und bei einem Workshop wurden so viele kreative Ideen gesammelt, dass sogar eine Preisverteilung stattfand.

Nach über sechs Stunden war immer noch eine eifrige und euphorische Diskussion untereinander im Gange, welche wohl bei den einen und anderen auf der Heimreise fortgesetzt wurde. Die Verbandsleitung verabschiedete sich nach einer gelungenen Konferenz mit einem feinen Sonntagstzopf als Geschenk für die Teilnehmenden und einem gefüllten Aufgabendossier im eigenen Gepäck. Die Entwicklungskonferenz hielt, was ihr Name verspricht.

Caroline Hassler

Un échange enrichissant et passionnant

→ 101 responsables d'associations sportives cantonales et de clubs sportifs de PluSport se sont rendus à la deuxième édition de la Conférence de développement, organisée à Ittigen. La journée, ponctuée de discussions animées, d'opinions contradictoires et de nouvelles idées, a passé très rapidement.



Les ateliers ont permis de discuter ensemble des différents aspects des SCP.

Ce samedi à la fin de janvier, près de Berne, la Maison du sport d'Ittigen a commencé à se remplir dès 9h30, par une matinée bien froide. Les participantes et participants à la Conférence du développement ont chacun à leur tour touché le dossier de la Conférence, ainsi que leurs accréditations aux différents ateliers.

Priorité du jour: les SCP

Le thème le plus important devant être discuté dans les groupes de travail était les SCP, c'est-à-dire les sous-contrats de prestations. René Will, le Directeur de PluSport, a présenté une nouvelle fois brièvement les réalisations effectuées, la gestion actuelle et les défis futurs concernant les sous-contrats de prestations dont bénéficient les clubs membres de PluSport. En raison de modifications d'ordre social, de nouveaux règlements de l'OFAS et de l'environnement dynamique dans lequel nous évoluons, ce modèle de sous-contrats de prestations, qui a désormais 15 ans, n'est plus aussi compréhensible, transparent, ni orienté vers l'avenir que nous le souhaiterions.

Par conséquent, la direction de la fédération a suggéré de procéder à son analyse, en collaboration avec les membres. Outre les Présidentes et Présidents, des

responsables financiers, des moniteurs techniques et d'autres représentants des clubs ont également répondu à cette invitation. Tous ont apporté leur contribution afin de regrouper différents avis, idées et aspects importants. Au sein des six ateliers dirigés par des animateurs professionnels externes, les participants ont fourni telle-



De nombreux visages réjouis ont marqué la fin de cette deuxième Conférence très intense.

ment d'idées qu'à la fin de la session, les blocs-notes étaient entièrement remplis, et les flips charts contenaient des mètres d'écriture.

La direction de la fédération était visiblement ravie de l'échange constructif qui a eu lieu, ainsi que de la volonté évidente de nombreux participants à s'impliquer activement dans les groupes de travail prévus afin de

développer ensemble un éventuel nouveau modèle de SCP.

Un après-midi consacré à une grande variété d'ateliers

Après les ateliers sur les SCP, la salle s'est de nouveau remplie, mais en adoptant une autre composition afin d'aborder des thèmes complètement différents. Soutien informatique, promotion de la relève dans deux domaines, médias sociaux, soutien des activités et approche vis-à-vis des propositions faites par des tiers ... Tels étaient les ateliers animés par les responsables de département de PluSport et deux professionnels externes. Ces ateliers ont eux aussi fait l'objet d'une participation active. De nombreuses questions ont pu recevoir une réponse, les différents souhaits et propositions ont été entendus, et l'un des ateliers a suscité tellement d'idées créatives qu'on lui a remis un prix.

Après plus de six heures, les participants ont continué leurs discussions animées, discussions poursuivies par les uns et les

autres sur le trajet de retour chez eux. C'est donc à l'issue d'une Conférence réussie que la direction de la fédération a pris congé des participants en leur offrant un sac individuel contenant une tresse au beurre. La Conférence du développement a tenu ses promesses.

Caroline Hassler

89 wollten es wissen – zwei haben gewonnen

→ **Paralympische Weltklasseathleten versus Maria Walliser, Walter Tresch und viele mehr. Am Sonntag 1. Februar 2015 fand in St. Moritz zum zweiten Mal der von PluSport organisierte Parallelsalom statt. Ein wahres Ski-Spektakel der Sonderklasse.**

Nach einem gelungenen Debüt im letzten Jahr ist es PluSport gelungen, diesen Event weiter auszubauen. Sage und schreibe 89 Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren bei der diesjährigen Austragung mit am Start. Besonders die Teilnahmen der beiden ehemaligen Ski-Asse Maria Walliser und Walter Tresch verliehen dem Ganzen Glanz und Gloria. Aber auch regionale Persönlichkeiten wie Martin Berthod und Sigi Asprien oder Stars der Paralympic-Szene wie die Schweizer Thomas Pfyl und Christoph Kunz oder die fünffache Paralympic-Siegerin aus Deutschland, Anna Schaffelhuber, waren mit dabei.

Ein ausgeklügeltes Faktorensystem ermöglichte einen fairen und spannenden Wettkampf. So öffneten sich die Start-Tore je nach Behinderungskategorie früher oder später. Knackpunkt der Piste war erneut der im oberen Teil eingebaute Sprung, welcher nicht selten mit einer Sitzlandung endete. Am Ende triumphierten Anna Schaffelhuber (Deutschland) und Markus Salcher (Österreich). Bester Schweizer war auf Rang zwei Thomas Pfyl.

Bei einem geselligen Apéro auf dem Dorfplatz von St. Moritz ging ein emotionaler Tag begleitet von traditionellen Alphorntönen zu Ende. Bevor jedoch die Heimreise angetreten wurde, konnte sich jeder selbst eine Erinnerungsmünze stanzen und als Souvenir mit nach Hause nehmen.

Marc-Eric Widmer



Maria Walliser – unser Schweizer Ski-Ass mit über 70 Podestplätzen von 1983-87 – in Aktion.



Christoph Kunz, Paralympics-Goldmedaillengewinner 2014 in Sotschi und Walter Tresch, Silbermedaillengewinner an den Olympischen Spielen 1972 in Sapporo, nach dem Rennen.

Event-Partner

suvacare **ottobock.**

Sicher betreut



Event-Sponsoren

Sportförderung
Kanton Graubünden
graubünden sport **ELWESLOS**



Druck-Partner

CAVELTI.
medien, digital und gedruckt.

89 participants, deux vainqueurs

→ Des athlètes paralympiques de classe mondiale ont affronté Maria Walliser, Walter Tresch et bien d'autres skieurs célèbres. La deuxième édition du slalom parallèle de PluSport s'est déroulée à St. Moritz le dimanche 1^{er} février. Un spectacle de ski très spécial.

Après une première édition couronnée de succès l'année dernière, PluSport est parvenue à développer cet évènement. Cette année, pas moins de 89 participantes et participants se trouvaient sur la ligne de départ de la compétition. La participation des deux anciennes stars du ski Maria Walliser et Walter Tresch a permis d'apporter une touche de gloire et de glamour à l'évènement. Par ailleurs, des personnalités régionales comme Martin Berthod et Sigi Aspiron, des stars de la scène paralympique comme Thomas Pfyl et Christoph Kunz ou encore la quintuple championne paralympique Anna Schaffelhuber avaient également répondu présents.



Thomas Pfyl, athlète diplômé lors des Jeux Paralympiques 2014 à Sochi, vole vers le podium.

Un système de calcul sophistiqué a permis d'organiser une compétition équitable et palpitante. Les portillons de départ s'ouvriraient ainsi plus tôt ou plus tard, en fonction de la catégorie du handicap. Cette année encore, le point le plus difficile de la piste était un saut placé sur le haut du parcours, qui a fait atterrir bien des skieurs sur leur postérieur. Finalement, ce sont Anna Schaffelhuber (Allemagne) et Markus Salcher (Autriche) qui ont terminé premiers. Le meilleur des athlètes suisses a décroché la seconde place, il s'agit de Thomas Pfyl.



Anna Schaffelhuber, championne rayonnante, à déjà gagné le slalom parallèle en 2014.

C'est par un apéritif convivial sur la place du village de St.Moritz que s'est achevée cette journée riche en émotions, au son du traditionnel cor des Alpes. Mais avant de rentrer chez soi, chacun a pu frapper sa propre pièce de monnaie et l'emporter en souvenir de cette journée.

Marc-Eric Widmer

Event-Partner

suvacare **ottobock.**

Sicher betreut



Event-Sponsoren

Sportförderung
Kanton Graubünden
graubünden sport **SWISSLOK**



Druck-Partner

CAVELTI.
medien, digital und gedruckt.

PluSport-Athleten auf dem Podest am Weltcup in St. Moritz

→ Spannende Ausgangslage zum Weltcup-Saisonende in St. Moritz. Rund 100 Athletinnen und Athleten aus 15 Nationen führen um die letzten Punkte. Die Woche endete mit einem glücklichen Thomas Pfyl.



Thomas Pfyl (links) auf dem Podest. Neben ihm Matthias Lanzinger und Nico Pajantschitsch (Österreich).

Rangliste auf dem zweiten Rang. Schafft er es zum Saisonhöhepunkt in Canada ganz nach oben? Wir wünschen es ihm. Go for gold – Thomas!

Leider nicht am Start war Michael Brügger, der sich nach einem schweren Sturz in der Rehabilitationsphase befindet. Mit einer schönen Geste aus St.Moritz wünschen ihm alle Athletinnen und Athleten viel Kraft und Geduld beim Aufbau. Get well soon – Michi!

Marc-Eric Widmer

Vom 1. bis 5. Februar galt es für die Athletinnen und Athleten aus aller Welt wieder ernst. Es standen die letzten Weltcup-Rennen in den Disziplinen Slalom und Riesenslalom der Saison an. Alle wollten diese Gelegenheit nutzen, um sich für einen Startplatz an der bevorstehenden Weltmeisterschaft in Panorama (Canada) zu empfehlen. In hervorragender Form präsentierte sich der Schweizer Thomas Pfyl, der mit zwei 2. Rängen und einem 3. Rang brillierte. Aber auch der junge Robin Cuche liess mit einem starken 3. Rang am Schlusstag auf sich aufmerksam machen. Zusammen mit dem sitzenden Athleten, Christoph Kunz, hat die Schweizer Delegation somit drei heisse Eisen im Feuer, um die eine oder andere Medaille in die Schweiz zu holen. Dank seinem tollen Endspurt beendet Thomas Pfyl die Saison sowohl in der Kategorie Slalom als auch in der Gesamtweltcup-



Alle wünschen Michael Brügger gute Besserung. Er konnte wegen einer Verletzung nicht am Weltcup teilnehmen.

Event-Partner

suvacare **ottobock.**

Sicher betreut



Event-Sponsoren

Sportförderung
Kanton Graubünden
graubünden sport **ELWESLOS**



Druck-Partner

CAVELTI.
medien, digital und gedruckt.

Les athlètes de PluSport sur le podium lors de la Coupe du monde à St. Moritz

→ Une situation de départ captivante à St. Moritz. Une centaine d'athlètes de 15 nationalités se sont affrontés pour gagner les derniers points de la Coupe du monde. Robin Cuche a obtenu une remarquable place de 3^{ème} place.



Robin Cuche à l'assaut du podium. Il s'est qualifié avec son 3^{ème} rang par les Championnats du monde en Canada. Par son 3^{ème} rang, il s'est qualifié pour les championnats du monde au Canada

catégorie slalom ainsi qu'au classement de la Coupe du monde générale. Parviendra-t-il au sommet du classement lors du temps fort de la saison, qui se déroulera au Canada? C'est tout le mal que nous lui souhaitons. Visé l'or, Thomas!

Malheureusement, Michael Brügger n'était pas au départ: en effet, il est actuellement en phase de réhabilitation à la suite d'une grave chute. C'est par une gentille attention à St. Moritz que tous les athlètes ont tenu à lui souhaiter un excellent rétablissement. Bon courage, Michi!

Marc-Eric Widmer

Du 1^{er} au 5 février, des athlètes du monde entier sont passés aux choses sérieuses: ils ont participé aux dernières courses de la Coupe du monde dans les disciplines slalom et slalom géant. Chaque athlète voulait profiter de cette occasion pour s'assurer une place sur la ligne de départ des Championnats du monde à Panorama (Canada). Le Suisse Thomas Pfyl, dans une forme olympique, a réalisé une excellente performance, en décrochant deux places de 2^e, et une 3^{ème} place. Par ailleurs, le jeune Robin Cuche s'est également fait remarquer en décrochant une belle place de 3^e à la fin de la journée. Avec l'athlète assis Christoph Kunz, la délégation suisse dispose ainsi de trois athlètes redoutables prêts à glaner des médailles pour la Suisse.

Grâce à un superbe sprint final, Thomas Pfyl a achevé la saison en terminant 2^e dans la



Christoph Kunz, plein d'énergie, vers le 3^{ème} rang lors du slalom géant.

Event-Partner

suvacare **ottobock.**

Sicher betreut



Event-Sponsoren

Sportförderung
Kanton Graubünden
graubünden sport **SWISSLO**



Druck-Partner

CAVELTI.
medien, digital und gedruckt.

Strukturen für die Zukunft

→ **PluSport hat mit dem Ja zum Nachwuchsförderungskonzept die Weichen für die Zukunft gestellt. Eine angepasste Struktur der operativen Organisation ist für die Förderung von Sportclubs und Nachwuchs unter Berücksichtigung der bestehenden Aufgaben unabdingbar geworden.**

Sportclubs, Sportcamps und Ausbildung waren bislang im Bereich Breitensport zusammengefasst. Mit dem Ausbau von Betreuung und Coaching der Sportclubs, den wachsenden Aufgaben bei der Ausbildung sowie der Nachwuchsförderung, die auf der ganzen Ebene implementiert werden soll, wuchs die Sparte Breitensport zu stark an, um von einem Geschäftsleitungsmitglied alleine geführt zu werden. Die Ausbildung wurde deshalb in den neuen Bereich Sport & Entwicklung überführt. Hier findet sich nun auch der Spitzensport, der früher als eigenständiger Bereich fungierte. Ausbildung und Spitzensport unterstehen jeweils einer fachspezifischen Subleitung. Die Nachwuchsförderung wird von den Bereichsleitern Breitensport und Sport & Entwicklung gemeinsam – mit Schwerpunkt im persönlichen Ressort – verantwortet. Die operative Organisationsstruktur von PluSport ist mit kleineren Anpassungen innerhalb der Bereiche Marketing & Kommunikation sowie Services nun fit für die Zukunft und die Anforderungen an eine nachhaltige Entwicklung im schweizerischen Behindertensport.

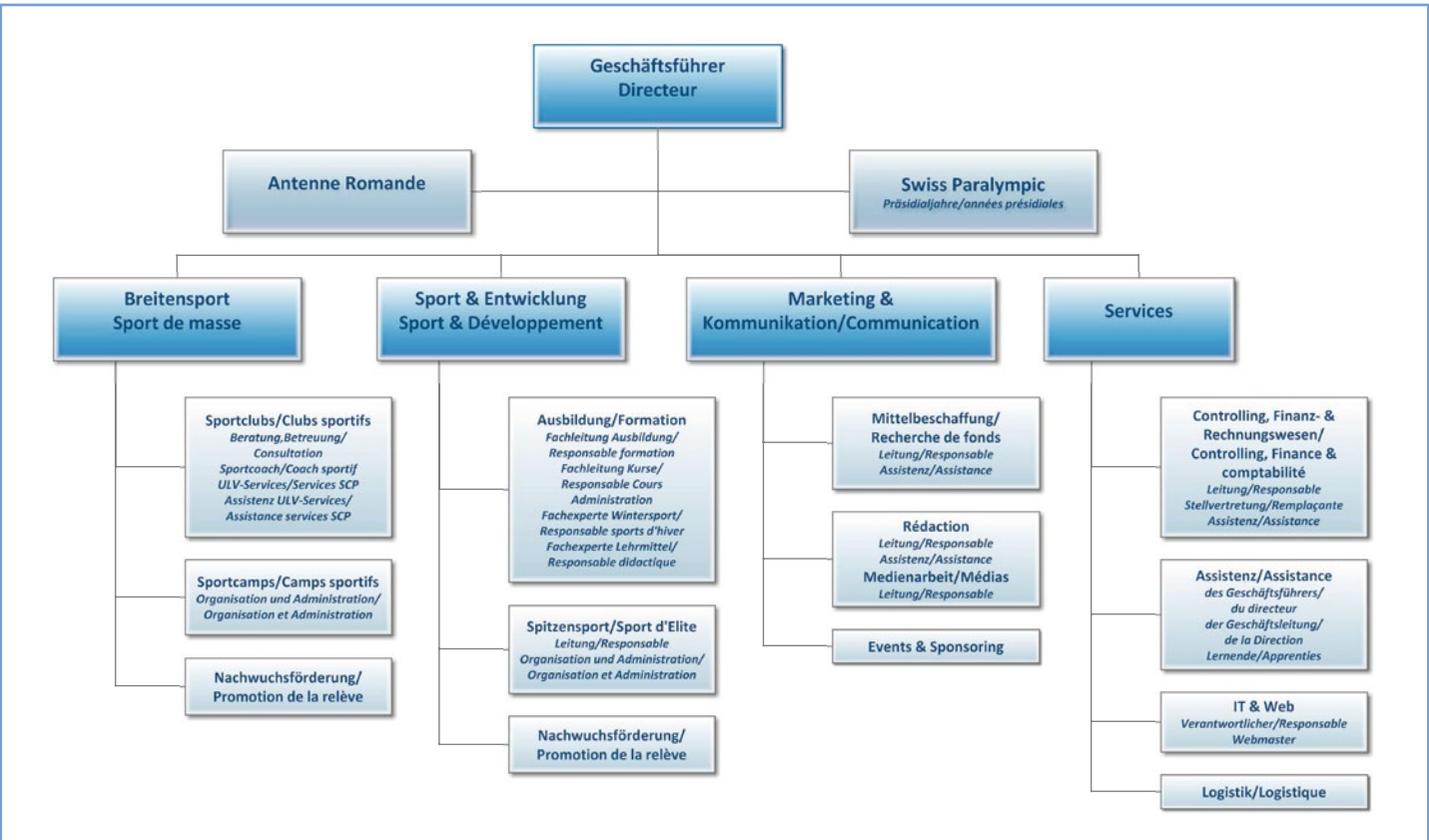
Caroline Hassler

Des structures pour l'avenir

→ **L'adaptation de la structure de l'organisation opérationnelle est devenue indispensable pour assurer la promotion des clubs sportifs et de la relève, tout en tenant compte des tâches existantes.**

Les secteurs Clubs sportifs, Camps sportifs et Formation étaient jusqu'à présent regroupés sous le département Sport de masse. En raison du développement de l'accompagnement et du coaching des clubs sportifs, des responsabilités croissantes de la Formation et de la Promotion de la relève (qui doit être mise en œuvre à tous les niveaux), le département Sport de masse connaît une évolution trop rapide et importante pour être géré par un seul membre de la direction. Les différents postes des clubs sportifs ont été regroupés et le secteur Formation a été placé sous l'égide du nouveau département Sport et développement. Désormais, ce dernier regroupe également le sport d'élite, qui constituait auparavant un département à lui seul. La Promotion de la relève est placée sous la responsabilité commune des responsables des départements Sport de masse et Sport et développement, chacun dans son domaine respectif. Grâce à de petites modifications apportées aux départements Marketing et communication et Services, la structure opérationnelle de l'organisation de PluSport est désormais prête à faire face à l'avenir et aux futures exigences de développement durable du sport-handicap suisse.

Caroline Hassler



Sport und Handicap – Was ist denn anders?

→ Die Behinderung verstehen, die Symptome erkennen und sinnvolle Konsequenzen für das Bewegungs- und Sportangebot ziehen: ein wichtiger Schritt in Richtung gemeinsamer Sport von Menschen mit und ohne Behinderung.

Beeinträchtigungen beim Aufnehmen, Verarbeiten und Umsetzen einer Bewegung führen zu unterschiedlichen Behinderungen im Sport. Beim Anbieten von angepassten Bewegungsvariationen und Lernhilfen ist das Wissen über die Ursachen verschiedener

Behinderungsbilder hilfreich. Zusammen mit der eigenen Sportkompetenz ist es die Grundlage, um herausfordernde Bewegungssituationen zu gestalten.

Stefan Häusermann



Cerebrale Bewegungsstörungen

Als Folge einer Schädigung des Gehirns vor, während oder kurz nach der Geburt entstehen verschiedene Bewegungsstörungen. Durch erhöhte Muskelspannung können die Bewegungen verkrampt, steif und langsam sein. Eine fehlende Kontrolle und Koordination schränkt die Zielgenauigkeit und die Gleichgewichtsreaktion ein. Ebenso stören unwillkürliche, ruckartige, ausfahrende und zitterige Bewegungen die zielgerichtete Ausführung. Nicht selten sind auch Störungen im Bereich der Wahrnehmungsverarbeitung, der Kognition und der Sprache. Das Ausmass reicht von einer schweren Bewegungseinschränkung bis zu leichten Funktionsstörungen.

Lernhilfen + Beachte

- + Symmetrische und zyklische Bewegungen bevorzugen (z. B. Kraulschwimmen, Velofahren).
- + Krafttraining nur mit geringen Widerständen und Gewichten.
- + langsames Dehnen wirkt der Muskelverkürzung entgegen und hilft den vollen Bewegungsumfang zu erhalten.
- + Die erhöhte Muskelspannung führt zu rascherer Ermüdung und erhöhtem Kalorienverbrauch.

Wahrnehmungsstörungen, Verhaltensauffälligkeiten oder Autismus-Spektrum-Störungen

Schwierigkeiten beim Verknüpfen aller Sinneseindrücke zu einem sinnvollen Ganzen äussern sich in verschiedenen Formen von Wahrnehmungsstörungen oder Verhaltensauffälligkeiten. Bekannte Erscheinungsformen sind das Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom (ADS) und das Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS). Beides sind neurophysiologische Störungen, die es den Betroffenen erschweren, Zeit einzuteilen, ihre Aufmerksamkeit zu bündeln, Konzentration zu halten und Handlungen und deren Folgen voranzuplanen. Dynamik und Zielgenauigkeit einer Bewegung können oft nicht der Situation angepasst werden. Im Sport können Hyperaktivität und Kreativität ausgelebt werden.

Menschen mit Autismus-Spektrum-Störungen sind von der visuellen und akustischen Reizvielfalt überfordert und häufig nicht in der Lage, die Welt zu verstehen und sich ihr mitzuteilen. Aufgrund einer komplexen Störung des zentralen Nervensystems ist die Selbstwahrnehmung sowie die Wahrnehmung der Umwelt verändert. Sie können andere Menschen nicht «lesen». Dies muss insbesondere bei Sport- und Gruppenspielen sowie in Partnersituationen (helfen, sichern etc.) berücksichtigt werden.

Lernhilfen + Beachte

- + Einfach und klar organisieren – Rituale und Wiederholungen sind wichtig.
- + Reizarme Umgebung schaffen
- + Bewegungsräume zum Ausprobieren schaffen und Erfolgserlebnisse ermöglichen.
- + Auf Regelmissachtung ruhig, aber mit fester Stimme und konsequent reagieren.
- + Direkte Anweisungen geben und diese nicht als Bitte oder Frage formulieren.
- + Stärken betonen sowie Selbstwertgefühl und Sicherheit aufbauen.
- + Durch das eingeschränkte Körperempfinden können zum Teil Warnsignale (Schmerz, Hitze oder Kälte etc.) nicht angemessen bewertet werden.
- + Sich wiederholende, gleichbleibende Handlungen ohne Ziel oder Funktion (Stereotypen) können Sicherheit geben. Stereotypen in die Bewegungshandlung einbinden.



Sehbehinderung

Eine Schädigung des Sehorgans oder Sehnervs führt zu Einschränkungen der Sehschärfe, des Blickfelds, des Farbsehens oder zur Blindheit. Die Blendung ist oft ein zusätzliches Problem. Die Vertrautheit zwischen Guide und SportlerIn ist die Basis für ein erfolgreiches Sportelerlebnis.

Lernhilfen + Beachte

- + Beschreibung, abtasten, führen oder akustische Begleitung der Bewegung.
- + Beschreibung der Umweltsituation.
- + Mit Hilfe der Uhrzeit Positionen im Raum und Richtungen angeben:
 - + 12 Uhr = frontal (immer so, wie die sehbehinderte Person steht)
 - + 11 Uhr = leichte Drehung nach links
 - + 15 Uhr = Vierteldrehung nach rechts
- + Befehlsformen dienen der Sicherheit:
 - + «Haaalt» = anhalten max. 10 m
 - + «Halt» = anhalten auf den nächsten 3 m
 - + «Stopp» = sofortiger Abbruch
- + Die ständige Reaktionsbereitschaft erhöht die Muskelspannung und kann zu Störungen der Koordination sowie zu einer rascheren Ermüdung führen.
- + Übungen, die den Augeninnendruck erhöhen oder starke Erschütterungen auslösen, vermeiden.

Geistige Behinderung

Durch eine genetisch bedingte oder erlittene Schädigung ist die Gesamtentwicklung beeinträchtigt. Bei Menschen mit geistiger Behinderung treten grosse individuelle Unterschiede bezüglich der Lernfähigkeiten und der Informationswahrnehmung und -verarbeitung sowie der Bewegungssteuerung auf.



Lernhilfen + Beachte

- + Einfach organisieren, klar sprechen.
- + Wiederholungen geben Sicherheit.
- + Bewegungsabläufe vormachen.
- + Kurze und klare Bewegungskorrekturen.
- + Ungewöhnliche oder sich rasch ändernde Situationen können schnell zu einer Überforderung führen.
- + Bei Trisomie 21 führt der verminderte Muskeltonus und die Bindegewebschwäche zu einer speziell grossen Beweglichkeit (kräftigen, nicht dehnen!). Zudem müssen allfällige Herzfehler sowie eine mögliche Instabilität im Halswirbelbereich beachtet werden (Extrembelastungen vermeiden).

Hörbehinderung

Funktionsstörungen im Bereich des Hörorgans oder Hörnervs bewirken eine Schwerhörigkeit oder eine Gehörlosigkeit. Es können leichte Gleichgewichtsstörungen auftreten.

Lernhilfen + Beachte

- + Zuerst reden, dann vorzeigen – deutliche Sprache, kurze Sätze.
- + Immer in Richtung des Menschen mit Hörbehinderung sprechen – Sichtkontakt ist wichtig.
- + Alle Anweisungen vor Übungsbeginn geben und visuelle Signale abmachen.
- + Bei Schädigung des Trommelfells nicht tauchen.
- + Schläge (Bälle) auf das Ohr vermeiden und Hörgeräte aufgrund der zusätzlichen Verletzungsgefahr gut fixieren oder ablegen.
- + Alles, was ausserhalb des Blickfelds ist, wird nicht wahrgenommen.

Querschnittlähmung

Die Unterbrechung (Läsion) der motorischen und sensorischen Bahnen im Rückenmark hat ein teilweiser oder kompletter Verlust der Bewegungsfähigkeit und der Sensibilität zur Folge. Durch zusätzliche Störungen des autonomen Nervensystems sind die Steuerung der Pulsfrequenz und des Blutdrucks, die Wärmeregulation sowie die Blasen- und Darmfunktionen beeinträchtigt. Je nach Läsionshöhe spricht man von einer Paraplegie (Lähmung beider Beine und Teilen des Rumpfes) oder einer Tetraplegie (Lähmung beider Beine, des Rumpfes und der Arme/Hände).

«Spina bifida» ist – als angeborene Querschnittlähmung – eine vor der Geburt erlittene Fehlbildung der Wirbelsäule und des Rückenmarks. Die Folgen sind Gehbehinderungen bis hin zu schweren Lähmungen der Beine und Sensibilitätsverlust sowie ein möglicher Hydrozephalus (Wasserkopf).

Lernhilfen + Beachte:

- + Angepasste Rollstühle kompensieren die fehlenden Funktionen.
- + Ein Stützrad hinten am Rollstuhl verhindert das ungewollte Umkippen nach hinten, was wichtig bei Überkopfbewegungen ist.
- + Das Vermeiden von Druckstellen und Reibungsflächen ist insbesondere bei Transfersituationen wichtig.
- + Knochenschwund führt zu einer erhöhten Gefahr von Knochenbrüchen in den gelähmten Körperteilen – Stürze vermeiden.
- + Eingeschränktes Schwitzen und Kälteempfinden muss durch entsprechende Kleidung oder Schatten berücksichtigt werden.
- + Bei Hydrozephalus sind Tauchen und Schläge auf den Kopf (z.B. durch Bälle) zu vermeiden.



Muskel- oder Knochen-Erkrankungen

Fortschreitende Erkrankungen der Muskulatur oder unvollkommene Knochenbildung beeinträchtigen die körperliche und allenfalls die psychische Entwicklung.

Bei der Muskeldystrophie (Muskelschwund) verläuft der fortschreitende Muskelabbau unterschiedlich schnell und kann schon in jungen Jahren zu Atmungs- und Kreislaufkomplikationen führen. Die unvollkommene Knochenbildung, umgangssprachlich auch «Glasknochenkrankheit» genannt, führt zu gehäuften und wiederholten Brüchen (insbesondere in der Kindheit), aus welchen sich starke Deformationen der Extremitäten und der Wirbelsäule ergeben.

Lernhilfen + Beachte

- + Individuelle Hilfsmittel wie Beinschienen, Wirbelsäulenkorsett oder Rollstuhl sowie angepasste Sportgeräte ermöglichen mit entsprechender Vorsicht viele Sportarten.
- + Knochen und Muskel werden mit regelmässigem Kraft- und Ausdauertraining im Wasser bei geringer Verletzungsgefahr gestärkt.

Multiple Sklerose

Die entzündliche Erkrankung des Nervensystems hat fortschreitende Funktionsausfälle zur Folge. Diese äussern sich in der Veränderung der Muskelspannung, Beeinträchtigung der Koordination, der Sensibilität und des Sehens sowie in vegetativen Störungen und einer starken, raschen Ermüdung.

Lernhilfen + Beachte

- + Die Aktivität muss sich dem ändernden individuellen Leistungsvermögen anpassen. Bei einem MS-Schub muss der Sport unterbrochen werden.
- + Die Lernhilfen orientieren sich an denen von Menschen mit Querschnittlähmung oder cerebralen Bewegungsstörungen.

Amputationen und Dismelien

Vielfältige Ursachen führen zu Amputationen oder angeborenen Fehlbildungen der Extremitäten (Dismelie). Dadurch ist die funktionelle Gesamtkörperstatik beeinträchtigt.

Lernhilfen + Beachte

- + Der situationsangepasste Einsatz von Sportprothesen sowie anderen Hilfsgeräten wie Stabilos (Stützhilfen beim Skifahren) ermöglicht optimierte Bewegungsabläufe und eine Vielzahl von Sportarten.
- + Einseitige Belastungen und Fehlhaltungen sind möglichst gering zu halten.

Verwendete und weiterführende Literatur

- + Bignasca, N.; Häusermann, S. (2008). Was ist denn anders?, in mobile – die Fachzeitschrift für Sport 6/2008 (S. 18–19). Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO, Schweizerischer Verband für Sport in der Schule SVSS
- + Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.) (2014). Sport und Handicap – Wege zum gemeinsamen Sport. Magglingen: Bundesamt für Sport.
- + Häusermann, S., Blauenstein, C., Zibung, I. (2014). Sport erst recht – Grundlagen in der Begleitung von Menschen mit Behinderung im Sport. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag/PluSport.

Fotos: BASPO, Daniel Käsermann (S. 15–17), Ueli Känzig (S. 18)

«mitenand – fürenand» – Sportcamp all inclusive!

Vom 11. bis 17. Oktober 2015 findet das integrative Camp «mitenand – fürenand» in Fiesch statt. Magst du Action pur? Perfekt: vormittags Judo, nachmittags Seilpark oder auch ein Mix von Aquafun und Breakdance ist möglich – was dein Herz begehrt! Wir reisen gemeinsam ab Bern oder Zürich nach Fiesch.

Das «mitenand – fürenand»-Lager ist ein gemeinsames Projekt vom Kantonalen Sportamt Zürich, von J+S Zürich und von PluSport. Es ist sowohl für Jugendliche mit als auch ohne Behinderung geeignet. Bist du dabei? Hast du noch Fragen zum Camp? Dann melde dich unter 044 908 45 30 oder sportcamps@plusport.ch.



Sport, Spiel und Spass für Kids im CAMP4you+

→ **CAMP4you+ bietet im Sommer 2015 erstmals eine integrative Campwoche an. An einzelnen oder allen Tagen können Kinder mit und ohne Behinderung am vielfältigen Sportangebot zusammen teilnehmen. Ein idealer Einstieg ins Lagerleben – ausprobieren!**

Möchtest du Campluft schnuppern oder erste Lagererfahrung sammeln; eventuell auch nur tageweise? Du lernst an einem, zwei oder mehreren Tagen neue Sportarten kennen, die du auch mit Behinderung ausüben kannst. Entdecke vielleicht deine Lieblingssportart und erlebe Spass an Bewegung und sportlicher Betätigung!

Dieses Tages-Camp ohne Übernachtungen findet von Montag bis Freitag, 20. bis 24. Juli 2015, für Kinder von 5 bis 14 Jahre in Rapperswil-Jona statt. Melde dich frühzeitig für eine individuelle Beratung deiner Möglichkeiten im umfassenden Angebot.

CAMP4you+

Gerne wird für Gruppen aus Vereinen und Institutionen ein Tages- oder Wochenprogramm zusammengestellt, das auf die Bedürfnisse der teilnehmenden Kinder zugeschnitten ist. Weitere Informationen: camp4you.ch.



DENK AN MICH

Ferien und Freizeit für Behinderte

Wir unterstützen PluSport.

Helfen auch Sie.

PC 40-1855-4

www.denkanmich.ch

SRF Schweizer Radio und Fernsehen

Die Solidaritätsstiftung von Schweizer Radio und Fernsehen.



«Die Stärke von PluSport Schweiz ist die Schwäche des Kantonalverbandes»

→ **Jean-Jacques Bertschi ist ein «Tausendsassa». Auch wenn die Umgebungen, in welchen er sich bewegt, verschieden sind: das Zentrale in seinem Engagement ist, die Begabung jedes einzelnen Menschen optimal zu entwickeln.**

Es ist kein leichtes Unterfangen, Jean-Jacques Bertschis Biografie in Kurzform zu fassen. In Zürich aufgewachsen, weit gereist, hat er auf politischen wie beruflichen Plattformen Kontakte geknüpft. Entsprechend multikulturell gestaltet ist sein Zürcher Büro. Es gleicht mehr einem mit Erinnerungen dekorierten Wohnzimmer. Und davon hat er über die Erdkugel verteilt gleich mehrere. Eben dort, wo er sich gerade engagiert. Drei Telefone in drei Farben stehen auf seinem Schreibtisch. Das rote für den direkten Draht in den Kreml ... «Nicht ganz», schmunzelt der 67-Jährige. Obwohl, als ehemaliger Oberst der Schweizer Armee oder Kantonsrat ist der Gedanke gar nicht so abwegig, hat er doch während seiner vielschichtigen beruflichen Karriere Fäden zu einem Netzwerk gesponnen. «Mein Leben scheint auf den ersten Blick in der Tat sehr turbulent und vielfältig. Aber es gibt eine Konstante, denn eigentlich mache ich immer das Gleiche, nur in unterschiedlichen Umgebungen.» Das Zentrale sei, die Begabungen jedes einzelnen Menschen optimal zu entwickeln. Es gehe darum, Schritte nach vorne zu tun. Das diene einerseits der eigenen Zufriedenheit, aber auch der Gemeinschaft. Jean-Jacques Bertschi ist Bildungsfachmann und hat mit «Talenta», der Schule für Hochbegabte, eine Lücke in unserem Bildungssystem geschlossen. Und es gebe Parallelen: «Behinderte sind auch Menschen die etwas 'anders' sind, folglich stellt sich mir die Frage: Was kann ich da tun, wo Talent fördern und erhalten? Deshalb habe ich mich in das Gebiet eingearbeitet und möchte meine Erfahrung bei PluSport einbringen.»

Seit anderthalb Jahren ist Jean-Jacques Bertschi Präsident von PluSport Kanton Zürich. Verbunden war er schon immer mit dem Sport. In seinen Jugendjahren als aktiver Handballer, später als Trainer, und heute wandert er gerne. Als Präsident des Dachverbandes insieme Kanton Zürich kennt er die Bedürfnisse von Menschen mit Handicap. Jean-Jacques Bertschi ist stark vernetzt. Es sei wichtig, dass Vereine und Verbände in der Öffentlichkeit bekannt und präsent seien. Da ist man bei PluSport, beim Kantonalverband Zürich, bei dem verschiedenste Interessen aufeinanderprallen, gefordert. Denn: «die Stärke von PluSport Schweiz ist die Schwäche des Kantonalverbandes.» PluSport Schweiz habe ein umfassendes Angebot für Aus- und Weiterbildung. In einigen Sportarten seien es die Kantonalverbände, die das tun. Sie hätten eine Kernaufgabe, die unbestritten ist. In Zürich fragt man sich: Braucht es einen Kantonalverband, wo die Geschäftsstelle PluSport Schweiz doch in der Nähe, in Volketswil ist. «Ich bin überzeugt, es braucht ihn. Viele Strukturen hängen daran, z.B. der Bau von Sportstätten. Deshalb muss PluSport, wenn wir für die Integration unserer Mitglieder sorgen wollen, im kantonalen Sport eine Rolle spielen. Es braucht die Öffentlichkeit, um unsere Anliegen zu kommunizieren.»



Jean-Jacques Bertschi, Präsident PluSport Kanton Zürich, im Büro von «Talenta», seiner Zürcher Schule für hochbegabte Primarschulkinder.

Jean-Jacques Bertschi sieht seine Aufgabe auch darin, für guten Kontakt unter den verschiedenen Vereinen zu sorgen, so dass man voneinander lernen kann, um gemeinsam, als PluSport Zürich auftreten zu können. «Der Goodwill der Bevölkerung gegenüber unserer Institution ist gross, also nutzen wir die Chance und zeigen, was wir tun. Unsere Vereine sollen von Dienstleistungen, die wir anbieten, profitieren können. Antworten auf Fragen erhalten: Wie treten wir in der Öffentlichkeit auf, wie gestalte ich abwechslungsreiche Lektionen, oder wie halte ich die Finanzen im Zaum.» Es soll ein Fundus an Ressourcen geschaffen werden, aus dem man schöpft. Regelmässig soll ein Sporttag stattfinden, damit man wahrgenommen wird. Es stelle sich auch die Frage, welche Strukturen langfristig sinnvoll sind: Sollen Vereine direkt zusammenarbeiten oder sogenannte Regionen gebildet werden, denn die Kräfte im vielschichtigen Aufgabengebiet sind beschränkt. «So schön Konzepte und manches Kommunikationstool sind, letztendlich muss man sich persönlich kennen und schätzen, damit man PluSport in der Öffentlichkeit ein Gesicht gibt.»

Das blaue Telefon läutet, aha das von PluSport ...

Martin Allemann

Never walk alone!



→ Zusammen mit den Organisatoren des Zürich Marathons und der Unterstützung der Suva ist es PluSport gelungen, das beliebte Lauffest für ALLE zu öffnen.

Am 19. April ist es soweit! Erstmals wird PluSport mit ca. zehn Teams am Zürich Marathon am Start sein. Sei dabei, wenn Integration durch Sport im Vordergrund steht und laufe den Marathon in der Kategorie Teamrun. Alle PluSport-Teams bestehen aus fünf

LäuferInnen wovon mindestens zwei eine Behinderung haben. Jede/r Teilnehmende absolviert eine von fünf Etappen (9,7 km; 5,4 km; 5,4 km; 4 km; 17,7 km).

Das grosszügige Engagement der Suva ermöglicht allen LäuferInnen eines PluSport-Teams eine kostenlose Teilnahme. Laufe auch du für einen guten Zweck und trage unseren Namen in die Öffentlichkeit.

Melde dein Team gleich an und sichere dir einen der limitierten Plätze. Selbstverständlich kannst du dich auch einzeln anmelden. Wir werden dich in diesem Fall einem Team zuteilen.

Für alle MarathonläuferInnen mit einer Behinderung, welche die volle Distanz alleine in Angriff nehmen möchten, wird die Startgebühr ebenfalls übernommen. Weitere Informationen und Anmeldefomular unter plusport.ch/events/zuerich-marathon.html.

Katharina Braun

Sport-Psychologie-Symposium

→ 14. Europäischer Kongress für Sport-Psychologie: Der etablierte Grossanlass macht den Behindertensport zum neuen Thema.

Am Samstag, 18. Juli 2015, findet in Bern anlässlich des 6-tägigen Kongresses ein für alle Interessierten offenes Symposium zum Thema «Sport und psychische Beeinträchtigung» statt. Auch PluSport wird einen Teil dieses wichtigen Themas bestreiten. Unser externer Fachmann und Projektleiter «Menschen mit psychischen Behinderungen», Nikolai Kiselev, wird in einem Referat über seine Untersuchung in Zusammenarbeit mit Schweizer Universitäten und die Erkenntnisse zu psychischen Behinderungen und Sport berichten und aufzeigen, wie dieses neue, schnell wachsende Beeinträchtigungssegment die Gesellschaft künftig fordern wird.

Weitere Persönlichkeiten internationaler Universitäten präsentieren Themen wie «Inklusion und soziale Interaktion im Zusammenhang mit Vorurteilen und Verhaltensunsicherheit», praktisch orientierte Projekte im Bereich gemischter Tanzgruppen oder fussballerischer Aktivitäten für Menschen mit chronischen psychischen Störungen. In den begleitenden Diskussionen sollen mögliche Aspekte von Sport bei der gesellschaftlichen (Re-)Integration von Personen, welche in ihrer psychischen Verfassung beeinträchtigt sind, präzisiert werden.

Detailliertere Informationen finden sich unter fepsac2015.ch und zum Symposium unter plusport.ch/sportpsychologie. (ch)

In Kürze

Hoch hinaus am 28. März – klettert mit!

Aus dem Kletter-Schnuppertag vom letzten Herbst in St. Gallen bildete sich in Appenzell eine Kletter-Gruppe, die mit 12 Trainings pro Jahr nun steil voran geht. Am 28. März 2015 findet in St. Gallen ein weiterer Kletter-Schnuppertag statt. Infos: plusport.ch/events/schnupper-und-nachwuchstage.html.

34. Grand Prix Bern mit Team von PluSport

Am 9. Mai 2015 nimmt PluSport zum ersten Mal mit einem gemischten Team am Grand Prix Bern teil. Mitarbeitende der Geschäftsstelle Volketswil und paralympische AthletInnen machen mit, um den Behindertensport sichtbar zu machen, zu inkludieren und einer breiteren Öffentlichkeit ein Gesicht zu geben.

Swiss Olympic und BASPO erweitern die Ethik-Charta im Schweizer Sport mit den Themen Tabak/Alkohol und Korruption

Die seit 2002 bestehende Ethik-Charta im Schweizer Sport ist mit zwei Themen ergänzt worden und umfasst nun 9 Prinzipien:

1. Gleichbehandlung für alle.
2. Sport und soziales Umfeld im Einklang.
3. Stärkung der Selbst- und Mitverantwortung.
4. Respektvolle Förderung statt Überforderung.
5. Erziehung zu Fairness und Umweltverantwortung.
6. Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe.
7. Absage an Doping und Drogen.
8. Verzicht auf Tabak und Alkohol während des Sports.
9. Gegen jegliche Form von Korruption. (ch)

Eintauchen in eine andere Welt

→ Wasser geht den Weg des geringsten Widerstands. Jaqueline und Zino gehen jedoch an ihre Grenzen, um schwimmen zu können.

Das Element Wasser wirkt auf Kinder oft einladend, manchmal aber auch etwas angsteinflössend. Auch bei Jaqueline und Zino ist das an diesem Samstagmorgen zu beobachten. Die beiden sind wie fast jede Woche ins Hallenbad Wädenswil gereist, um das Schwimmtraining der Behindertensportgruppe Zimmerberg zu besuchen. Die Gruppe umfasst an diesem Tag sechs Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren.

Nach einem kurzen Aufwärmen im Nichtschwimmerbecken geht es ins 25-Meter-Schwimmbecken. Jaqueline kann es schon am Beckenrand kaum erwarten, loszulegen. Dank viel Training und einer Schwimmhilfe (einer «Schwimm-Wurst») schafft sie es dann, ihren Kopf über Wasser zu halten. Wer ihr Strahlen einmal gesehen hat, wenn sie nach ein paar Zügen jeweils den Kopf wieder aus dem Wasser reckt, wird es nicht mehr so schnell vergessen. Seit rund einem Jahr besucht sie das Training. Sie leidet an einer geistigen Entwicklungsverzögerung. Sprechen kann sie nicht, sie kommuniziert mit Gesten und ihrem Gesicht – und fühlt sich vor allem unter Wasser pudelwohl.

Zino ist noch nicht so entspannt wie Jaqueline. Einerseits sind die kälteren Wassertemperaturen im Schwimmbecken nicht so seine Sache, andererseits scheint er sich gut zu konzentrieren, bevor er mit dem Schwimmen loslegt. Denn er weiss: Nur viel Kraft und die richtige Technik halten ihn über Wasser. Zino kam mit verkürzten Muskeln und Sehnen zur Welt, in der Fachsprache «Arthrogryposis multiplex congenita» genannt. Er kann seine Arme nur beschränkt bewegen. Immer wieder muss er sich am Beckenrand festhalten und kurz pausieren.



Nicht immer klappt der Sprung vom Einmeterbrett: Jaqueline begutachtet erst einmal die Lage.



Mit der «Schwimm-Wurst» fühlt sich Zino sicher im kühlen Wasser des Bassins.

Sein Vater und seine Schwester begleiten ihn jeweils nach Wädenswil. Im Wasser seien für Zino ganz andere Bewegungen möglich, sagt Vater Yves. Weil sie an der Limmat wohnen, sei es ein Muss, dass auch Zino gut schwimmen könne. Am meisten verblüfft hat Zino alle bei einem Sponsoren-Schwimmen für einen wohltätigen Zweck. Zino setzte sich zwei Längen als Ziel, schwamm aber ganze 6 Längen und sammelte fast 1500 Franken. «Er war extrem stolz darauf», sagt Yves.

Zino besucht das Training nun schon seit viereinhalb Jahren und hat in dieser Zeit auch die Stile Crawl und Rücken erlernt. Susanne Naunheim leitet an diesem Samstag die Schwimmstunde. «Zino fühlt sich sehr wohl im Wasser und das Training fördert seinen Bewegungsradius enorm», sagt sie. «Jaqueline hat vor allem koordinativ grosse Fortschritte erzielt.» Beide würden wegen des Wasserwiderstandes vom stärkeren Trainingseffekt profitieren. Sie hätten wohl auch deshalb beide so viel Spass, weil es ihnen im Wasser einfacher falle, sich zu bewegen.

Jaqueline steht auf dem Einmetersprungbrett. Plötzlich mischt sich in ihr Lächeln und ihren Enthusiasmus ein Zweifeln, das immer grösser wird. Sie zögert mit dem Sprung. Sie bricht den Versuch ab, ebenso wie einen zweiten kurz darauf. Nächsten Samstag klappt's vielleicht wieder. Zum Abschluss steht im «kleinen» Becken Zinos Lieblingsspiel auf dem Programm: Seepferdchen-Fangis. Die Fänger sitzen dabei auf einer dieser «Schwimmwürste» aus Schaumstoff. Man sieht Zino den Spass an. Sein Gesicht ist viel gelöster als noch beim Schwimmen. Und Jaqueline muss in ihrem Eifer manchmal sogar gebremst werden.

Nach dem Training gibts bei Jaqueline jeweils dann gar kein Halten mehr. Sie läuft mehr oder weniger direkt vom Bassin unter die Dusche. Zino, freut sich derweil auf die traditionelle Pizza, die ihm sein Vater nach dem Training jeweils spendiert. Er hat sie sich verdient.

Fabian Rottmeier

Plongée dans un autre monde

→ L'eau suit la voie de la moindre résistance, mais pas Jaqueline et Zino. Pour nager, ces deux enfants vont jusqu'à la limite de leurs forces.

L'eau exerce souvent une forte attirance sur les enfants, mais elle peut aussi leur inspirer de la crainte. C'est ce qu'on constate chez Jaqueline et Zino en ce samedi matin. Comme presque chaque semaine, les deux enfants se sont rendus à la piscine couverte de Wädenswil pour participer aux exercices du groupe de natation de sport-handicap Zimmerberg. Ce jour-là, ce sont six enfants de 6 à 10 ans qui se retrouvent.

Après un bref échauffement dans le bassin des non-nageurs, on prend la direction du bassin de 25 mètres. A peine arrivée au bord. Jaqueline ne peut plus attendre de se mettre à l'eau. Grâce à un entraînement assidu et à son «serpent de natation», elle parvient à tenir la tête hors de l'eau. Son sourire rayonnant lorsqu'elle redresse la tête après quelques brasses est inoubliable. La fillette, qui souffre d'un retard du développement, suit cet entraînement depuis une année environ. Comme elle ne peut pas parler, elle communique par le geste



Jaqueline se sent comme un poisson dans l'eau. Elle a beaucoup d'énergie.

et les mimiques – et il est évident qu'elle se sent ici «comme un poisson dans l'eau»! Zino n'est pas encore aussi détendu que Jaqueline. Non seulement la température de l'eau du bassin est un peu trop fraîche à son goût, mais surtout il se concentre à fond avant de plonger, sachant qu'il lui faut beaucoup de force et de technique pour se maintenir à flot. Depuis sa naissance, Zino

souffre d'une malformation des muscles et des tendons, appelée arthrogrypose musculaire congénitale. Il ne peut bouger les bras que de manière limitée et doit fréquemment s'accrocher au bord du bassin pour se reposer. A chaque fois, son père et sa soeur l'accompagnent à Wädenswil. Yves, son père, explique que Zino peut accomplir dans l'eau toutes sortes de mouvements. Comme la famille habite au bord de la Limmat, il estime indispensable que son fils apprenne à bien nager. Récemment, lors d'un concours de natation sponsorisé, Zino a créé la sensation: il s'était donné pour objectif de parcourir deux longueurs des bassin – cependant il a réussi de parcourir six longueurs entières pour récolter 1500 francs destinés à une organisation de bienfaisance. «Il va sans dire qu'il en était très fier», déclare son père.

Le garçon suit l'entraînement depuis 4 ans et demi et maîtrise déjà le crawl et la nage sur le dos. «Zino se sent très bien dans



Zino aime la pêche aux hippocampes.

l'eau, c'est qu'il leur est beaucoup plus facile de se mouvoir dans cet élément.

Jaqueline se tient sur le plongeur d'un mètre. Tout à coup, son sourire et son enthousiasme font place au doute et elle hésite à sauter. Elle interrompt sa première tentative, tout comme la seconde, peu après. Mais peut-être que tout ira mieux le samedi suivant. La séance se termine dans le «petit» bassin avec le jeu favori de Zino: la pêche aux hippocampes, où les concurrents sont perchés sur un de ces «serpents» de mousse synthétique. La joie de Zino fait plaisir à voir et il est beaucoup plus détendu que lors de l'entraînement; quant à Jaqueline, il faut même parfois freiner son enthousiasme, qui ne connaît plus de bornes.

A la fin de la séance, Jaqueline déborde d'énergie: à peine sortie du bassin, elle se précipite sous la douche. Quant à Zino, qui fait aussi de l'équitation une semaine sur deux, joue au football et adore écouter de la musique, il se réjouit déjà de la pizza rituelle offerte par son papa après chaque entraînement – il faut avouer qu'il l'a bien méritée!

Fabian Rottmeier

PluSport Academy – neue Kurse

Im 2015 bietet PluSport neue Kursthemen für Vorstandsmitglieder der Sportclubs an. An die Sportverantwortlichen richtet sich der Kurs **«Nachwuchsförderung & Sport-Trends»**, bei dem auch das Sportangebot im eigenen Club durchleuchtet und mit neuen Ideen bereichert werden kann.

«Präsentieren, Referieren & Moderieren» richtet sich an PräsidentInnen und Vorstandsmitglieder, die ihren Club nach aussen repräsentieren und unter Leitung von Moderatorin und Medienprofi Regula Späni lernen möchten, wie man seinen Club kompetent und wirkungsvoll vertreten kann.

Grenzüberschreitungen kommen auch im Sport mit Menschen mit Behinderung vor. **«Beziehungen – Grenzen und Übergriffe»** vermittelt das Know-how von Sensibilität für gute Beziehungen und heikle Situationen. Die Teilnehmenden erhalten auch Informationen über Definitionen und rechtliche Aspekte, Präventionsmöglichkeiten und theoretischen Hintergrund.

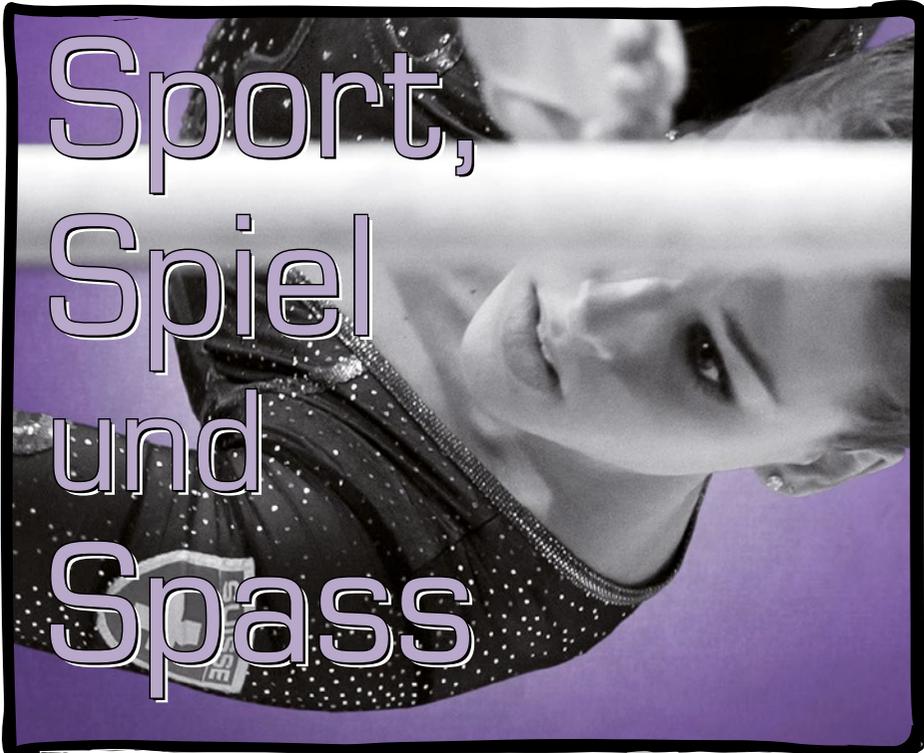
Detaillierte Informationen finden sich unter plusport.ch/academy. Die Kurse der Academy sind für die Vorstandsmitglieder der Clubs kostenlos.

Kurs «Netzball plus» – das spannende Zweifeldspiel für alle

Netzball plus ist ein Gruppenspiel, welches seit einigen Jahren von Behindertensportgruppen erfolgreich gespielt wird. Procap Sport organisiert jeweils im Winter ein Netzball plus-Turnier. Am Samstag, 25. April 2015, findet in Olten ein Kurs für BehindertensportleiterInnen, AssistentInnen, Helfende, Reise- und Sportcampsleitende sowie alle Interessierten statt. Dieses Weiterbildungsangebot führt Sie in die bekannte Spielform «Netzball» ein und befasst sich mit den verschiedenen Regelanpassungen für Menschen mit Behinderung

«Netzball plus» trainiert die Grundlagen Werfen / Fangen sowie taktische Spielzüge. Im Weiteren wird die Schiedsrichterfunktion geübt. Dieses Gruppenspiel ist auch sehr gut als integrative Spielform mit anderen Vereinen geeignet, da es einfach und schnell erlernbar ist.

Die Weiterbildung «Netzball plus» verlängert die Qualifikation von PluSport und den Leitausweis Erwachsenensport esa. Weitere Informationen gibt es unter netzbballswiss.ch und zum Kurs bei Procap Sport, Froburgstrasse 4, 4601 Olten, Tel. 062 206 88 30. Kurs-Anmeldungen sind ebenso auf der Online-Kursplattform von PluSport möglich: plusport.ch/ausbildung.html



Alles,
wirklich alles,
für Sport,
Spiel
und Spass.



alder + eisenhut
turngeräte sportsgear service

Alder+Eisenhut AG, 9642 Ebnat-Kappel, Telefon 071 992 66 33, Fax 071 992 66 44, www.alder-eisenhut.ch

PluSport Martigny participe au Championnat du monde de ski alpinisme – Verbier 2015

→ Samedi 7 février, une équipe de PluSport Martigny a participé à cet évènement majeur. Applaudis par un public nombreux, huit participants encadrés de leurs moniteurs ont pu se mesurer lors d'une course «Sport Handicap» qui s'est déroulée dans les rues de Verbier.



Kilian Jornet, champion du monde, offre sa médaille d'or à Yannick.



Toute l'équipe en plein effort



Une équipe soudée et très motivée.



Yannick, un de nos jeunes sportifs a aussi travaillé toute la semaine comme bénévole lors de ces championnats du monde de ski-alpinisme.

Il était donc présent lors de la remise officielle des médailles de la Verticale Race. A la fin de la cérémonie, il demande innocemment pourquoi notre groupe n'est pas invité sur le podium! Les bénévoles qui l'accompagnaient ont fait part de sa remarque au speaker. Celui-ci a alors demandé à Yannick de monter sur le podium et a expliqué au public présent la course et le mérite des sportifs de PluSport Martigny. Le speaker a ensuite insinué que, dans la salle, il y avait sûrement quelqu'un qui avait envie de le récompenser ...

Kilian Jornet, champion du monde de ski -alpinisme, s'est levé et lui a offert sa médaille d'or! Il en a beaucoup, c'est vrai, mais le geste est royal!

Merci Kilian, tu es vraiment un grand champion! L'émotion était palpable et les yeux humides ...

Charlotte Dischinger



L'arrivée est en vue pour Yannick



Magnifique podium devant un nombreux public.

Herren an der WM – Damen im Spital

→ Die Futsal Europameisterschaft vom 17. bis 28. November 2014 in Sofia war für die Schweiz ein Turnier mit zwei Gesichtern: Den Herren gelang der Einzug in die Viertelfinals und damit die Qualifikation für die WM Runde 2015 in Thailand. Und sie erhielten den Fairplaypokal! Die Damen hingegen hatten grosses Pech: 13 von 16 Spielerinnen mussten vorzeitig nach Hause reisen, weil sie eine schwere Magendarmgrippe ausser Gefecht gesetzt hatte.



Bei der Ankunft in Sofia noch munter: Die Damen mit den später siegreichen Herren der Schweizer Futsal-Delegation.

An der Futsal Europameisterschaft in Sofia starteten die Männer mit einem grossartigen Initialsieg gegen Israel. Marcel Martin und Dario Leone erzielten alle Tore zum 4:3.

Die Schweizerinnen begannen weniger erfolgreich: Gegen Norwegen verloren sie trotz einiger Chancen und viel Präsenz in der norwegischen Hälfte mit 2:6. Für die Schweiz punkteten Laura Setz und Jennifer Hollinger.

Das zweite Gruppenspiel der Herren zeigte sich spannend: Nach dem Führungstreffer in der 16. Minute für Ungarn konnte Alberto Ajetaj den Ausgleich noch vor der Pause erzielen. Marcel Martin und Dario Leone brachten die Schweiz mit 3:1 in Führung, die aber bald wieder abgegeben werden musste. Marcel Martin gelangen aber noch zwei Tore – das Siegestor 22 Sekunden vor Schluss – womit die Schweiz nicht nur Polen mit 5:4 bezwang, sondern sich auch frühzeitig für die Viertelfinals qualifizieren konnte. Und noch mehr: Sie qualifizierten sich damit auch für die Weltmeisterschaften 2015 in Bangkok!

Die Damen verloren hingegen auch ihr zweites Gruppenspiel trotz Ehrentreffer von Alena Baumann mit 1:8 gegen Polen und klassierten sich damit auf dem dritten Gruppenrang.

Im letzten Gruppenspiel der Herren liessen die Favoriten aus der Türkei den Schweizern keine Chance und bezwangen sie mit 8:0. Als Gruppenzweiter traf die Schweiz damit im Viertelfinal auf den amtierenden Europameister Ungarn. Dort gelang den Eidgenossen wohl das beste Spiel eines Futsalnationalteams je: Ungarn führte zwar bei Halbzeit mit 2:0. Nach der Pause konnte Marcel Martin jedoch verkürzen und Jean-Paul Fekete traf gar zum Ausgleich. 94 Sekunden vor Schluss gelang dem Favoriten jedoch das Siegestor

zum 3:2. Die Enttäuschung war gross, doch auch befriedigend die Gewissheit, dank einer starken Teamleistung mit den besten der Welt mithalten zu können.

Die Damen konnten hingegen keine richtige Teamleistung zeigen. Vier Spielerinnen konnten im Klassierungsspiel gegen Schweden aufgrund einer Magendarmkrankung nicht antreten und vier Spielerinnen kamen geschwächt zum Einsatz. Das Spiel ging mit 3:9 verloren. Tore für die Schweiz erzielten Alena Baumann, Laura Setz und Rahel Lindegger. Im letzten Spiel gegen die Türkei musste das Damenteam gar Forfait erklären, da 13 der 16 Spielerinnen wegen der hartnäckigen Erkrankung in die Schweiz zurückkehren mussten.

Die Herren kämpften gesund weiter: Im Spiel um Platz 5-9 schlugen sie Belgien knapp, aber verdient mit 3:2. Marcel Martin und Starny Hoang erzielten die Tore. Damit sicherten sich die Schweizer Herren zum ersten Mal ein Diplom.

Im letzten Spiel des Turniers ging es für die Schweizer um Platz 5/6 gegen die starken Weissrussen, die das Spiel mit 5:2 für sich entscheiden konnten. So klassierten sich die Schweizer auf dem hervorragenden 6. Platz von 16 Teams. Marcel Martin kam mit insgesamt 10 Treffern auf Platz 3 der Torschützenliste!



Grosses Jubeln nach fantastischer Leistung der Herren – WM-Qualifikation und Auszeichnung als das fairste Team an der EM.

Es war ein besonderer Moment nach dem Turnier, als die Schweizer Herren den Pokal für das fairste Team in die Höhe stemmen durften! Diese Auszeichnung trägt auch die Handschrift der beiden Trainer Stefan Zimmermann und Hasan Candan, welche mit ihrer Arbeit einen wesentlichen Teil zu diesem Erfolg beigetragen haben.

Roman Pechous

Über die Grenzen



Ibrahim Hamato

Ägypten

Er wurde zum YouTube-Star: Der Ägypter Ibrahim Hamato hat nach dem Verlust beider Arme im Alter von 10 Jahren einen Weg gefunden, dennoch seinem Lieblingssport zu frönen. Er hält den Schläger mit dem Mund und punktet so auch gegen Weltklassespieler. Hamato erhielt vom afrikanischen Tischtennisverband einen Award für seinen Willen und sein Bekenntnis zum Sport.

Indien

Ende letzten Jahres wurde in New Delhi der Grundstein zur Errichtung einer Para-Sport-Akademie gelegt. Mehr Inder mit Behinderung sollen dadurch Zugang zum Sport erhalten. Als erste Veranstaltung wurden die ersten Indian Open Para National Games anfangs März 2015 durchgeführt.

Grossbritannien

Bei der Kampagne «this girl can», bei welcher Frauen motiviert werden, sich sportlich zu betätigen, macht auch eine Athletin mit Downsyndrom mit, die in diesem Sommer an den World Summer Games in Los Angeles teilnehmen wird. Holly Riseborough turnt seit 16 Jahren, gewann bereits als 6-Jährige ihre erste Medaille und ist für jüngere Turnerinnen zum Vorbild geworden.

International

Am 1. Januar 2015 wurde der neue Anti-Doping-Code herausgegeben. Mit klaren Worten beschreibt das Internationale Paralympische Komitee darin die Richtlinien, an die sich jede Athletin, jeder Athlet zu halten hat. Auch die Schweiz hat sich klar zum neuen Code bekannt.

Japan

Der Japaner Shingo Kunieda hat an den Australian Open im Rollstuhltennis bereits zum siebten Mal den Titel geholt. Da steht der Serbe Novak Djokovic mit seinen fünf Siegen noch hinten an.

Luzia Rothen-Kunz

Au-delà des frontières



Shingo Kunieda

Égypte

Il est devenu une star sur YouTube: malgré la perte de ses deux bras à l'âge de 10 ans, l'Égyptien Ibrahim Hamato a trouvé le moyen de s'adonner à sa discipline sportive favorite. Pour jouer, il tient sa raquette dans la bouche, ce qui ne l'empêche pas de marquer des points contre des joueurs de classe mondiale.

Inde

À la fin de l'année dernière, la première pierre d'une académie para-sportive a été posée à New Delhi. Elle devrait permettre à un plus grand nombre d'Indiens avec handicap de pratiquer une discipline sportive. Au début du mois de mars 2015, l'académie a accueilli son premier événement: les premiers Indian Open Para National Games.

Royaume-Uni

Une athlète atteinte de trisomie participe à la campagne «This girl can», visant à motiver les femmes à pratiquer une activité sportive. Elle sera également présente cet été aux World Summer Games de Los Angeles. Holly Riseborough, qui pratique la gymnastique depuis 16 ans, a remporté sa première médaille à l'âge de 6 ans, et est devenue un véritable modèle pour les jeunes gymnastes.

International

Le nouveau Code mondial antidopage a été publié le 1^{er} janvier 2015. En termes très clairs, le Comité international paralympique y énonce les lignes directrices que chaque athlète doit respecter. La Suisse affiche clairement sa volonté de respecter le nouveau Code.

Japon

Shingo Kunieda a remporté son septième titre lors de l'Australian Open de tennis en fauteuil roulant. Avec ses cinq victoires, le Serbe Novak Djokovic n'a pas encore atteint le niveau du Japonais.

Luzia Rothen-Kunz

Flags für Clubs

Für Sporttage, Schnupperevents, Tage der offenen Tür, Clubmeisterschaften, zur Beflagung des Clubsportlokals oder auch für den Tagesausflug an den See: markieren Sie Präsenz! PluSport bietet seinen Mitgliederclubs eine Beachflag kostenlos an und unterstützt damit die Marketing- und PR-Aktivitäten der Clubs in den Regionen. Die Flag misst 60×160 cm. Die Gesamthöhe beträgt 2 m. Sie wird in einer praktischen Transporttasche mit Erdspiess und Kreuzfuss geliefert. Richten Sie die Bestellung für Ihre Gratis-Flag an mailbox@plusport.ch oder Tel. 044 908 45 00. Setzen Sie mit der PluSport-Beachflag ein Zeichen, damit PluSport-Clubs in der ganzen Schweiz gesehen werden!



Drapeaux pour les clubs

Pour les journées sportives, les sessions d'initiation, les journées portes ouvertes, les tournois interclubs, les sorties nautiques ou tout simplement pour signaler le local d'un club sportif: marquez votre présence! PluSport propose gratuitement à ses clubs membres un drapeau de plage. Cela leur permettra de soutenir leurs activités de marketing et de relations publiques. Dimensions du drapeau: 60×160 cm (hauteur totale 2 m). Le drapeau est fourni avec un sac de transport, un piquet et un pied en croix. Commandez votre drapeau gratuit en écrivant à mailbox@plusport.ch, ou par téléphone au 044 908 45 00. Faites passer votre message avec le drapeau de plage de PluSport!

Bandiere per i club

Per giornate sportive, eventi di prova, giornate a porte aperte, campionati dei club, come decorazione dei locali dei club sportivi o in occasione di una gita al lago: pubblicizzate la vostra presenza! PluSport

offre ai club associati una beachflag gratuita, sostenendo così le attività di marketing e PR del club. La bandiera misura 60×160 cm (altezza totale 2 m), viene fornita in una sacca per il trasporto, con asta di supporto e pedana a croce. Per ordinare la vostra bandiera gratuita scrivete all'indirizzo mailbox@plusport.ch o chiamate il numero 044 908 45 00. Lasciate un segno con la beachflag di PluSport!



Mit Freude wieder auf den Beinen sein!

Unsere Orthopädietechniker wählen gemeinsam mit Ihnen die für Sie optimale Prothese.

- Kostenlose Beratung
- Modernste Schafftechnik
- Alltags-, Sport- & Spezialprothesen

Rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne.

Orthotec AG | Guido A. Zäch Strasse 1 | CH-6207 Nottwil
 T +41 41 939 56 06 | info@orthotec.ch | www.orthotec.ch
 Ein Unternehmen der Schweizer Paraplegiker-Stiftung

Continuità e novità nel programma sportivo 2015

→ Chiunque decida di praticare dello sport è motivato solitamente dal desiderio di mantersi in forma, di misurarsi con se stesso e di creare nuove amicizie...



La navigazione a vela è un'esperienza particolarmente costruttiva.

...ma per le persone disabili lo sport rappresenta anche qualcos'altro: è sinonimo di integrazione e di condivisione. Lo sport agevola l'integrazione e questo grazie al fatto che esso, caratterizzandosi per il suo linguaggio universale, consente di creare più facilmente gli incontri, senza differenze e pregiudizi. Lo sport per tutte le sue caratteristiche è il mezzo ideale attraverso cui le persone con e senza disabilità possono condividere esperienze comuni. E proprio prestando attenzione a tutti questi elementi caratterizzanti, la FTIA, sin dalle sue origini, si è dedicata a realizzare percorsi integrativi e riabilitativi che tengano conto sia del variegato e mutevole mondo delle discipline sportive, sia dei gusti e degli interessi di ogni partecipante.

Tra le discipline più praticate e gradite vi sono le discipline invernali, il nuoto, le bocce, la ginnastica, l'unihockey, la pallacanestro, che vengono ogni anno riconfermate dai gruppi sportivi affiliati alla FTIA. Ma affianco a queste discipline, ormai consolidate, se ne propongono regolarmente delle nuove che dimostrano di suscitare un crescente interesse, come ad esempio la vela e l'escursionismo. La navigazione a vela è un'esperienza particolarmente costruttiva sia dal punto di vista fisico, sia per la sua capacità di sviluppare le relazioni interpersonali, lo spirito di solidarietà e la fiducia nei propri mezzi e in quelli degli altri. La navigazione a vela rafforza il senso di tolleranza, dovendo condividere gli spazi ristretti di un'imbarcazione; valorizza l'impegno del singolo e del gruppo; permette di misurarsi con se stessi con il chiaro obiettivo di superarsi, affrontando le difficoltà per le quali il mare o il lago si caratterizzano. Inoltre consente il raggiungimento dell'obiettivo della condivisione essendo per principio, la navigazione, basata su equipaggi misti composti da persone con e senza handicap.

L'escursionismo, grazie alle recenti soluzioni tecniche, permette di avvicinare un maggior numero di persone con handicap a una

componente essenziale della crescita di ogni individuo: la natura. Grazie all'impiego delle cosiddette jöelette, portantinemunte di manici nella parte anteriore e posteriore, e condotte da monitori formati, è possibile percorrere anche sentieri montani impervi. In tal modo la montagna è accessibile a tutti, favorendo l'arricchimento personale attraverso le sensazioni positive e lo spettacolo che la natura riesce a trasmettere, e vivendo esperienze condivise e autentiche tra i partecipanti.

Il programma elenca alcune delle più importanti attività organizzate dalla FTIA che contribuiscono ad arricchire l'ampia offerta di attività sportive proposte dai gruppi sportivi presenti sul territorio ticinese. Contatto: FTIA, Servizio Sport, Via Linoleum 7, Giubiasco, telefono: 091 850 90 90

Luigi Testino

Manifestazioni sportive e ricreative 2015

Andicap mentale		Luogo
marzo/giugno	Corso di avvicinamento al cavallo	Claro
8-14 agosto	Settimana di escursionismo	Zwischenflüh
22-29 agosto	Settimana in barca a vela	Isola d'Elba
settembre/dicembre	Corso di avvicinamento al cavallo	Claro
Andicap fisico		Luogo
luglio-agosto	Joëlette	Campo Pestalozzi
Andicap sensoriale		Luogo
12 settembre	Weekend escursionismo in bici	Da definire

Freude an der Bewegung

→ Sport für Menschen mit geistiger Behinderung – das ist bei Special Olympics Programm. In den nächsten vier Jahren sollen Sport- und Bewegungsangebote aufgebaut und einfach zugänglich gemacht werden.

Wenn es gelingt, bereits das Kind für Bewegung, Sport und Spiel zu begeistern, ist die Chance real, dass es auch als Erwachsener sportlich aktiv ist. Wenn jedoch der einfache Zugang zu Sport nicht gewährleistet ist, wird es für Menschen mit geistiger Behinderung schwierig, sich regelmässig zu bewegen. Denn häufig werden sie durch weitere gesundheitliche Beschwerden in ihrem Bewegungsdrang eingeschränkt. Ausserdem leben viele Menschen mit Behinderung in Institutionen oder Heilpädagogischen Schulen. Dort arbeiten sie oder drücken die Schulbank. Umso wichtiger sind also Sport- und Bewegungsangebote.

Special Trainings

Die Strategie von Special Olympics Switzerland sieht vor, Sportangebote für Kinder und Jugendliche mit geistiger Behinderung zu fördern und den Zugang dazu zu erleichtern. Die Special Trainings sind eines der Projekte, die vorangetrieben werden. Es sind Trainings, die speziell auf die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen mit Behinderung abgestimmt sind. Seit gut zwei Jahren wurden in Zusammenarbeit mit bestehenden Sportvereinen und dank der finanziellen Unterstützung des Eidgenössischen Büros für Gleichstellung von Menschen mit Behinderung diverse solcher Pilotprojekte initialisiert. Diese sind als Inklusionsangebote innerhalb bestehender Strukturen zu verstehen und sollen Eltern, Institutionen und Clubs miteinander vernetzen, damit überall in der Schweiz solche Angebote entstehen können.

FC Thun lebt Integration

Der FC Thun macht vor, wie es geht. Als Bestandteil des Projekts «FC Thun macht Schule» trainieren jeden Mittwoch rund 15 Kinder mit geistiger Behinderung in der Thuner Stockhorn Arena. Zusammen mit vielen anderen Kindern, die ebenfalls bei den beliebten Mittwochstrainings dabei sind und von Profispielern der ersten Mann-



Gemeinsam kicken macht Spass, und die Kinder werden nach ihren Fähigkeiten gefördert.

schaft angeleitet werden. Manchmal werden die Kids sogar vom Chef Coach Urs Fischer höchstpersönlich trainiert. Ein Highlight nicht nur für die geistig behinderten Kinder! Beim spielerischen Aufwärmen sind alle zusammen. Danach gibt es einen technischen Teil, bei dem die Kinder gemäss ihren Fähigkeiten gefördert werden. Am Schluss wird wieder gemeinsam Fussball gespielt. Sport verbindet – das wird beim TC Thun ganz eindrücklich demonstriert.

Ziel ist es, solche Trainings schweizweit auszubauen. Es braucht hier noch viel Aufbauarbeit. Aber erste Gespräche und Verhandlungen auf Ebene der Nationalen Sportverbände sind bereits am Laufen, um die organisatorischen Strukturen und politischen Voraussetzungen für Inklusionsangebote zu schaffen. In einem weiteren Schritt müssen die verschiedenen Sportvereine auf regionaler Ebene für das Anliegen der behinderten Athletinnen und Athleten sensibilisiert werden. Es soll künftig ganz selbstverständlich sein, dass im lokalen FC oder Judo Club auch geistig behinderte Kinder trainieren. Diese Kinder sollen sich genauso mit ihrem Verein identifizieren können, wie ihre Nachbarn aus dem Quartier und der Zugang soll möglichst unkompliziert sein.

Irene Nanculaf



Agenda

Datum	Anlass	Kurs-Nr.	Ort
Breitensport – Sport de masse – Sport di massa			
11.04.2015	17. Staffettenwettschwimmen – PluSport Schwimmen Frutigland		Frutigen BE
09.05.2015	Thurgauer Spiel- und Sporttag – PluSport Behindertensport Weinfelden		Weinfelden TG
30.05. – 31.05.2015	20. Internationales Jugend-Torballturnier – PluSport Behindertensport Kanton Bern		Zollikofen BE
30.05.2015	Unihockey Turnier Chur – BTV Behindertensport Chur		Chur GR
Sportcamps, freie Plätze – Sportcamps, places libres – Sportcamps, posti liberi			
04.04. – 11.04.2015	Sport und Spass in Goldach	003/15	Goldach SG
19.04. – 25.04.2015	Action im Züri Oberland	066/15	Uster ZH
18.04. – 25.07.2015	Lama- und Eseltrekking, Schwimmen, Turnen	008/15	Twannberg BE
12.07. – 19.07.2015	Neu: Fussball für Kinder und Jugendliche	057/15	Näfels GL
26.07. – 01.08.2015	Segeln am Bodensee	012/15	Goldach SG
Ausbildung – Formation – Formazione			
01.04. – 01.04.2015	Fit & Fun-Instruktionskurs	15aW-35	Amriswil TG
09.05. – 09.05.2015	Fit & Fun-Instruktionskurs	15aW-36	Oltten SO
30.05. – 31.05.2015	Bergsteigen/Klettern mit Menschen mit Handicap	15aW-16	Hasliberg BE
22.08. – 22.08.2015	Ballsport-Mixx	15aW-17	Oerlikon ZH
Spitzensport – Sport d'élite – Sport agonistico			
13.07. – 19.07.2015	WM Schwimmen		Glasgow (GB)
28.07. – 02.08.2015	WM Cycling		Nottwil LU
11.08. – 24.08.2015	EM Para-Equestrian		Aachen (DE)

Wichtige Termine und Anlässe 2015		
Datum	Anlass	Ort
30.05.2015	Delegiertenversammlung	Giubiasco TI
05.07.2015	PluSport-Tag	Magglingen BE
05.07.2015	«Trend+Sport+Fun»	Magglingen BE
27.-28.11.2015	Swiss Handicap Messe	Luzern LU
11.12.2015	Zirkus Conelli	Zürich ZH

Schlusspunkt



facebook.com/PluSportBehindertensportSchweiz



Wir verstehen Sie auch ohne Worte.

Die Credit Suisse will die Bedürfnisse all ihrer Kunden verstehen. Deshalb bauen wir Barrieren ab, zum Beispiel mit einem Gebärdensprachdolmetscher bei Beratungsgesprächen oder Bankauszügen in Brailleschrift. So können wir auch Menschen mit Seh-, Hör- und Mobilitätsbehinderungen besten Service garantieren.

credit-suisse.com/barrierefreiheit