

Plusport

Behindertensport Schweiz
Sport Handicap Suisse
Sport Andicap Svizzera

plusPunkt

Integration durch Sport

plusPoint

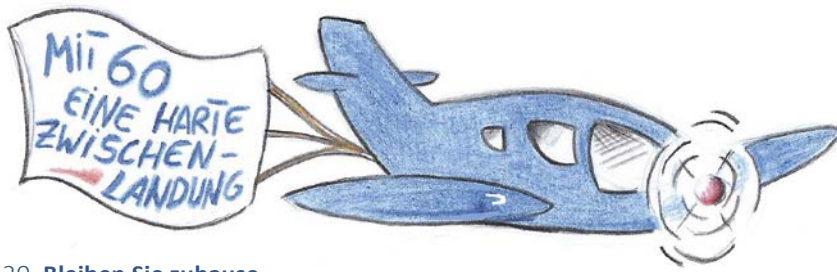
Intégration par le sport

plusPunto

Integrazione grazie allo sport

04.2020





20 Bleiben Sie zuhause



10 Ski-Fördertrainings & PluSport Skirennen
27 Entraînements et courses de ski PluSport



24 Du fun à Couvet



29 PluSport@home in Ticino



08 Abschluss der «never walk alone»-Saison

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.ch. Fotos/Photos: Marcus Hartmann, Schweizerische Stiftung für den Doron-Preis, UEFA Foundation for children, PluSport, Xpo. Inserate: 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



Nicht ohne Crocks und Glücksbringer.

Nik Nussbaumer hat sie auch beim Unihockey «Spiel ohne Grenzen» im Tagescamp in Kottwil dabei. Wer braucht schon Turnschuhe für einen ordentlichen Match? Mit Crocks und Glücksbringer geht alles!



20 595 Franken

Purzelnde Rekorde beim «Paddle4Charity» in Spiez. 39 Surfer und Stand-Up-Paddler «erpad-delten» diese beachtliche Sponsorensomme, die dem Para-Snowboard-Team von PluSport zugutekommt. Ein grosses M-E-R-C-I allen Teilnehmern und dem Organisationskomitee in Spiez.



Integrative Sportgruppe

Eine Studentin, eine Idee. Martina schreibt eine Bachelorarbeit an der ZHAW nach unserem Motto: Integration durch Sport. Und sie baut in der Stadt Zürich eine integrative Sportgruppe auf. Am 27. Januar geht's los. PluSport freut sich und unterstützt Martina.



Begleitung – Betreuung, Nähe – Distanz

Sportler mit einer Beeinträchtigung brauchen manchmal nur wenig, öfter aber auch mehr Betreuung, Begleitung, Anleitung. Das schafft Vertrauen, bringt Nähe, ist aber auch eine Gratwanderung zwischen engem Kontakt und nötiger Distanz.



«Tu jetzt nicht so störrisch»

«Was soll das Pferd denn jetzt noch tun?», antwortet Katrin Tschirky auf die Reaktion einer Teilnehmerin und erklärt, dass das Pferd nicht die gleiche Sprache spricht wie wir Menschen. Der Reiterhof von Katrin Tschirky liegt hoch oben in den Hügeln im Emmental. An diesem sonnigen Donnerstag im August ist Bodenarbeit angesagt. Das Ziel für die sechs Frauen mit einer geistigen Beeinträchtigung ist die Bewältigung eines Parcours mit dem Pferd. «Die Herausforderung als Leiterin ist, die Aufgabe so zu setzen, dass sie fordernd, aber nicht überfordernd ist», erklärt Tschirky, die seit über 20 Jahren Sportcamps für PluSport leitet. Begleitung und Betreuung bedeutet für sie, die Sicherheit der Gäste, der Leitenden sowie der Pferde zu gewährleisten und das Wohl aller Beteiligten sicherzustellen. Katrin Tschirky strahlt auf dem Platz Ruhe und Sicherheit aus. Sie lässt den Teilnehmenden Freiraum für Initiative und unterstützt wo nötig. Ihr Fokus ist ressourcenorientiert: was bringen die Sportler mit und wo können sie sich noch verbessern? Das Feedback ist motivierend und mit einem Input zur persönlichen Steigerung verbunden. Auch das Tierwohl gehört zur Betreuung und man lernt, Verantwortung zu übernehmen, so wie Aline

Black, welche die Freiburgerstute Candy betreut: «Der Körperkontakt zum Pferd ist mir wichtig. Ich schaue, wie es Candy geht, indem ich ihre Ohren beobachte und ich kann Katrin jederzeit fragen, wenn ich unsicher bin.» Regula Muralt

Es ist eine Nähe, die es braucht

«Wir sind ein Sportverein, beim btv chur wird geschwommen, nicht einfach nur geplantscht», sagt Marianne Donati, Technische Leiterin und seit Jahrzehnten aktiv im Club. Die Schwimmer, ob Kinder, Jugendliche oder Erwachsene, haben oft auch den Ehrgeiz, sich zu verbessern und an Wettkämpfen teilzunehmen. Die Begleitung der Sportler ist unterschiedlich, manche benötigen eine 1:1-Betreuung, andere brauchen Hilfe beim Umziehen, sind aber im Wasser völlig selbständig. Beim Schwimmen scheint der Körperkontakt noch heikler als bei anderen Sportarten, aber Marianne Donati spricht von klaren Regeln, und zwar auf beiden Seiten. Da gab es schon mal einen Teilnehmer, der nur mit ihnen in der Gruppe das Bad besuchen durfte, weil er zu lange und zu intensiv guckte. Bei den Kindern helfen sowieso die Eltern beim Umziehen. «Wir wollen



die Zeit zum Schwimmen nutzen, die Umziehhilfe bräuchte viel zu viel Zeit, um sie durch die Leiter zu bewerkstelligen.» Marianne Donati sagt, dass sie immer wieder neue, junge Leiter hätten. Ihnen zeigt man am Anfang, wie alles gehandhabt wird und fängt nicht gleich mit einer 1:1-Betreuung an. Körperliche Nähe ist weder für Sportler noch für die Leiter problematisch, es gehört einfach dazu. [Caroline Hassler](#)



Ohne vollstes Vertrauen geht nichts

«In jedem Training lernen wir mehr, und es wird immer besser.», sagt Marc. «Unglaublicherweise hat es sehr schnell funktioniert. Ich kam immer heil die Piste runter. Anna hat einfach das totale Verständnis, wie ich geführt werden muss.»

Marc kommt aus Herisau, ist 18 Jahre alt und sehbehindert. Skifahren ist seine Leidenschaft. Anna ist 20 Jahre alt, Studentin, und fuhr bis vor wenigen Monaten FIS-Rennen. Sie wollte dem Skisport verbunden bleiben und ist für Marc eine sehr grosse Hilfe. «Ich unterstütze beim Coaching, beim Ski-Präparieren, bei technischen Fragen oder Verständnisschwierigkeiten. Ich finde es toll, meine jahrelange Erfahrung und mein Wissen zu teilen.» Für Marc ist Anna unersetzlich: «Ohne sie könnte ich nicht fahren.» Die beiden lernen sich von Tag zu Tag besser kennen. Das geht aber nur

durch gemeinsames und vielfältiges Training. «Unser erstes Trainingslager war ein Konditionslager in Arosa. Wir sind gewandert und haben Vertrauen aufgebaut. Und ich kam ohne Schrammen zurück», sagt Marc lachend. Vertrauen bedeutet für die beiden immer: einander gegenseitig vertrauen. Der Athlet muss dem Guide vertrauen. Der Guide muss aber auch dem Athleten vertrauen können, dass dieser die Kommandos auch ausführt, welche ihm sein Guide erteilt. [Janine Geigele](#)

Ob ich das wohl auch könnte?

Wer unseren Leitern, Trainern oder Helfern im Umgang beim Sport mit Menschen mit Beeinträchtigung zuschaut, der staunt nur so über die Lockerheit, Freundschaftlichkeit, aber doch auch Zielstrebigkeit und Sportlichkeit, die diese Verbindung hergibt. Und manchmal fragt man sich, was es wohl brauchen und wie es sich anfühlen würde, selbst eine Sportlektion oder gar ein Sportlager zu leiten. Würde man mit dieser Nähe – Distanz in der Beziehung zwischen Sportler und Leiter umgehen können? Getraute ich mich abzugrenzen und verlöre ich das Helfersyndrom, das sich da und dort immer wieder einschleicht?

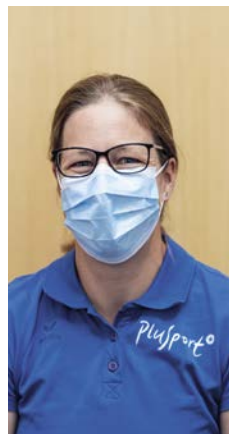
Ob Naturtalent oder nicht, gelernt ist gelernt, und die Ausbildung birgt so manchen hilfreichen Tipp und Trick. Ausserdem braucht es doch noch einiges an Informationen und Sport-Know-how mehr, als lediglich das reine Wissen über den Umgang mit Sportlern mit einer Beeinträchtigung.

Mich vor 35 Jahren zur Behindertensportleiterin ausbilden zu lassen, hat sich sehr gelohnt und hat mir auf die Sprünge in die etwas aussergewöhnliche Sportwelt geholfen. Was sich aber in all den Jahren klar gezeigt hat ist, dass alle Menschen ihre eigene Persönlichkeit haben, egal mit welcher Voraussetzung sie unterwegs sind. Den einen würde man lieber ausweichen und den anderen liebend gerne begegnen. [Hanni Kloimstein](#)



Welcher Projektleiter steckt hinter der Maske?

Das Leben hat sich verändert. Abstand halten, keine Küsschen und Mundschutz tragen. Was wünschen sich unsere Projektleiter für 2021? Wir haben sie gefragt:



Chantal Cavin,
Projektleiterin NWF
Körper- und Seh-
behinderung
«Auch unter der Maske
ein Lächeln.»





Alessandro Aquino,
Projektleiter Karate
«Mitänand beweged mer üs id Zuekunft!»



Caroline Käser,
Projektleiterin NWF Klettern
«Focus is the only superpower you need.»



Mathieu Chapuis,
Projektleiter Blindenfussball
«Im Jahr 2021 will ich noch mehr Ethik im Fussball...»



Martin Salmigkeit,
Nationaltrainer Schwimmen
«Einsatz und Leistungsbereitschaft unserer Para-Schwimmer begeistern und motivieren mich bei jedem Training.»



Manuela Baumann,
Projektleiterin NWF Ski Alpin & Allround
«Mein Wunsch für die kommende Wintersaison für alle: Nahe am Schnee trotz Abstand.»



Reini Linder,
Fachexperte Schneesport
«Ich freue mich auf die vielen tollen Begegnungen in den Schneesport-camps von PluSport.»



Stefan Häusermann,
Fachexperte Lehrmittel
«Lehrmittel für den Inklusions- und Behindertensport gemeinsam mit Fachpersonen zusammen zu entwickeln ist und bleibt spannend.»



Olivia Storey,
Projektleiterin NWF Paddle Sports
«Wenn du glaubst, dass du zu klein bist um etwas zu bewirken, versuche mal zu schlafen, wenn eine Mücke im Zimmer ist.» Dalai Lama



Daniel Hirs,
Nationaltrainer Paracycling
«Es ist gewaltig zu sehen, dass so viel Menschen Velotouren machen und das Velo neu entdeckt haben. Somit erleben sie unsere schöne Landschaft noch intensiver. Vive le Vélo!»



Georg Pfarrwaller,
Nationaltrainer Leichtathletik
«Ich möchte möglichst viel meiner Energie direkt bei den Menschen einsetzen, die zu mir ins Training kommen. Damit kann ich ihr Vertrauen gewinnen. Das ist die Basis für Erfolg im Training und Wettkampf.»

Endlich laufen wir wieder

Das Jahr 2020 hat auch bei «never walk alone» tiefe Spuren hinterlassen, die Durststrecke wurde überstanden – seit Ende August fanden wieder Laufveranstaltungen statt, mittendrin die PluSport Läufer von «never walk alone».



Mitten im «never walk alone»-Fokus stehen die Sportclubs von PluSport. Einerseits gehören viele der Läufer einem Sportclub an und trainieren fleissig für die erfolgreiche Teilnahme an den Laufveranstaltungen. Andererseits sind die Sportclubs verantwortlich, für die Organisation vor Ort und stellen gemeinsam mit dem Verband sicher, dass die Teilnahme für alle Sportler zu einem besonderen Erlebnis wird. Die inklusive Bewegung ist mittlerweile schweizweit bekannt und gilt als Vorzeige-Projekt.

23. August 2020 – Stadtlauf St. Gallen – PluSport St. Gallen und Uzwil

Der Stadtlauf St.Gallen eröffnete das «never walk alone»-Laufjahr 2020. Das Läuferfeld war mit gut 120 Startenden stark dezimiert, immerhin haben 5 Athleten von PluSport teilgenommen. Der PluSport Club St.Gallen und der BSV Uzwil erhielten damit die Möglichkeit, die Organisation auf Platz zu beschnuppern und sind somit gut gerüstet fürs 2021.

12. September 2020 – Arosa Trailrun – PluSport Club btv chur

Nach der verregneten Premiere im 2019 konnte der Arosa Trailrun bei bestem Wetter durchge-

führt werden. Insgesamt haben 450 Athleten den Run bestritten, 20 davon von «never walk alone». PluSport-Mitgliederclub btv chur sorgte wiederum dafür, dass der Behindertensport vor Ort bestens integriert wurde und stellte gleich mehrere Läufer. PluSport-Botschafter Christoph Sommer verblüffte mit dem hervorragenden 5.Rang overall und als Zweiter in seiner Alterskategorie noch so manchen Läufer wie auch Zuschauer.

17. Oktober 2020 – Bürenlauf – PluSport Solothurn

Angeführt vom Verbandspräsidenten Markus Gerber bestritten über 40 «never walk alone»-Teilnehmer den attraktiven Lauf in Büren a. d. Aare. Bereits in den vergangenen Jahren hat der Bürenlauf PluSport mit einer Spende unterstützt, PluSport dankte es 2020 mit der Rekordteilnehmerzahl von 40 Athleten. PluSport Solothurn erwies sich als kompetenter Partner vor Ort und präsentierte die «never walk alone»-Laufbewegung im besten Licht.

Integration durch Sport

«never walk alone» entwickelt sich dank starken Partnern laufend weiter. Coop und Suva beteiligen sich an den Projektkosten und übernehmen jeweils die Startgelder. Vor Ort leisten regionale PluSport-Clubs mit personeller Unterstützung einen wertvollen Einsatz, der ihnen auch mehr Bekanntheit bringt. Ganz wichtig ist die Integration durch den Sport. Dies beginnt in der Organisation und Absprache mit den Partnern vor Ort und endet mit einem integrativen Lauferlebnis mitten in der Laufszenen Schweiz.

PluSport – «never walk alone»!

Unterstützt von



Seid nicht schüchtern – macht es einfach!

Der 25-jährige Tobias Schöb gehört zum Gründungsvorstand von «PluSport Bern Gruppen», ist Präsident des Vereins und verantwortlich für rund 230 Sportler. Der Zuger ist überzeugt: Als Student kann man bei PluSport nur profitieren.

In der Turnhalle in Gümligen trainiert Tobias Schöb gerade den FC Aarhus, ein Fussball-Team von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit verschiedensten Beeinträchtigungen. Der Sportstudent der Uni Bern ist Leiter und Präsident von «PluSport Bern Gruppen». Ins Amt gerutscht ist er bei der Gründung im Januar 2019, weil keiner sonst es machen wollte. «Mir war es wichtig, mit viel Leidenschaft etwas zu bewirken», sagt Tobias Schöb lachend.

Anderthalb Jahre später hat sich alles gut eingespielt. «Zu Beginn musste ich lernen, was es braucht, damit der Verein reibungslos funktioniert», erinnert sich Tobias. «PluSport Bern Gruppen» wurde gegründet, um bereits bestehende Sportgruppen zu einem Grossverein mit Anbindung an PluSport zusammenzuschliessen. «Die Schwierigkeit bestand darin, die Regeln und Ideen aller zuvor autonomen Gruppen auf einen gemeinsamen Nenner zu bringen.» Sechs Monate habe es gedauert, bis die Kontakte aller Hauptleiter gesammelt waren.

Die Corona-Krise habe zusätzlich zu viel Unsicherheit geführt. «Wir waren nicht sicher, ob wir alle Vorgaben würden einhalten können», gibt der Sportstudent zu. Die Devise sei gewesen: Lieber zu früh die Reissleine ziehen statt in einen «Hammer» reinzulaufen. «Das hat insgesamt gut funktioniert.»

Eine Ausbildung als PluSport-Leiter – werden auch Sie aktiv!

Inklusion ist und bleibt ein wichtiges Thema in unserer Gesellschaft. Als Vorstandsmitglied in einem der zahlreichen Vereine von PluSport können Sie wertvolle Kompetenzen fürs Leben lernen und Führungserfahrung sammeln. Eine Ausbildung zum PluSport-Leiter ist finanziell attraktiv und bietet auch zahlreiche Chancen auf zwischenmenschlicher Ebene. PluSport steht dabei jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Deshalb: Machen Sie mit und engagieren Sie sich für eine gute Sache!



Tobias Schöb trägt die Verantwortung für 230 Sportler.

Studenten bleiben nicht lange – so what?

Profitieren kann Tobias Schöb mit seinem Engagement in vielerlei Hinsicht. «Das Planen einer Lektion fällt mir inzwischen viel leichter», sagt der angehende Sportlehrer. «Als Student kann man eine lässige Arbeit machen, menschlich viel lernen und dabei als Sportleiter Geld verdienen.» Leiter zu finden ist natürlich nicht einfach. Am besten gelingt es über eine Ausschreibung an der Uni oder bei einzelnen Sportvereinen. Studenten sind zwar nicht diejenigen, die ein Amt lange ausüben. «So what? Jemanden zu haben, der als Leiter zwei oder drei Jahre mitmacht, ist jedenfalls besser als niemanden zu haben», wendet Tobias Schöb ein. Nie war sein junges Alter ein Thema. Deshalb appelliert Tobias Schöb aus voller Überzeugung an junge Leute: «Seid nicht schüchtern! Ihr könnt auf menschlicher Ebene nur profitieren. Die Arbeit mit Menschen mit einer Beeinträchtigung ist etwas Positives, eine Erfahrung fürs Leben. Macht es einfach!»

Neue Ski-Fördertrainings und PluSport-Skirennen

PluSport setzt für den Skiwinter klare Akzente: Mit neuen Fördertrainings in Veysonnaz und Engelberg sowie mehreren Skirennen in der ganzen Schweiz. Für die Elite, aber auch für den Nachwuchs sind die Pläne gemacht.



Von den Fördertrainings in den Europa- oder Weltcup. Das ist der Weg von PluSport im Schneesport. Der Verband hilft so jungen Athleten mit regelmässigen Trainings, ihren Traum zu verwirklichen. Zusammen mit Rollstuhlsport Schweiz bietet PluSport im Winter in diversen Regionen wöchentlich Trainings für jugendliche und erwachsene Skifahrer mit Seh- oder Körperbeeinträchtigungen an. Im vergangenen Jahr wurde auch Snowboard ins Programm aufgenommen. Möglich machen diese Fördertrainings ausgebildete Behindertensportleiter, Ski- und Snowboardlehrer. Zusätzlich gibt es neu eine Zusammenarbeit in Veysonnaz mit den lokalen Skischulen. «Nur gemeinsam bringen wir den Skisport weiter», sagt Sportmanager Didier Bonvin (Interview auf Seite 12).

Einer, der von diesen Trainings profitiert, ist der Newcomer des Jahres 2019: Ueli Rotach. «Die Trainings sind top und helfen auf dem Weg in den Spitzensport», sagt Rotach.

Zusätzlich gibt es in diesem Winter folgende Swiss Disabled-Cups für die Nachwuchsathleten der Stützpunkte: 30./31. Januar in Laax, 13./14. Februar in Veysonnaz, 20./21. März Final in Sörenberg.

Weitere Informationen zu den Förderangeboten in der Region Toggenburg, im Berner Oberland, Sörenberg, Saas Grund, Veysonnaz und Engelberg unter plusport.ch/foerdertrainings.

Europacup in St. Moritz – Weltcup in Veysonnaz

Wenn sich Athleten aus der ganzen Welt in St. Moritz auf der WM-Strecke Salastrains treffen, dann haben PluSport und St. Moritz Tourismus Sport&Events ihre Hände im Spiel. Obwohl heute noch unklar ist, welche Nationen anreisen dürfen, organisiert PluSport vom 16. bis 19. Dezember 2020 vier Europacuprennen – zwei Riesenslalom und zwei Slaloms. Nicht nur unsere Top-Cracks wie Théo Gmür oder Thomas Pfyl können sich so mit der internationalen Konkurrenz messen, sondern auch Nachwuchsathleten bekommen eine Chance, auf dieser spektakulären Strecke um gute Platzierungen mitzukämpfen.

Aufgrund der aktuellen Covid-19-Situation wird in diesem Winter auf die Parallel-Challenge sowie auf ein Rahmenprogramm verzichtet. Weitere Informationen unter plusport.ch/stmoritz.

Ein weiterer Höhepunkt in diesem Winter sind die Weltcuprennen in Veysonnaz. Vom 21. bis 24. Januar 2021 finden dort auf der Piste de l'Ours wiederum vier Rennen statt. Für die zwei Riesenslalom und zwei Slaloms erhoffen sich PluSport und das lokale OK rund um OK-Präsident Didier Bonvin etliche Teilnehmer aus der ganzen Welt. plusport.ch/weltcup.

Vom Rollstuhl auf die Skipiste

Ueli Rotach erlitt als 5-Jähriger einen Hirnschlag. Heute fährt der 18-jährige Toggenburger Ski und hat grosse Träume: Er will die internationale Ski-Szene aufmischen. Der Titel Newcomer des Jahres 2019 motiviert ihn auf diesem Weg.

«Spiel nicht den Clown», sagte seine Mutter. Aber Ueli spielte nicht. Er sackte auf dem Boden zusammen, erwachte später auf der Intensivstation und die Ärzte stellten keine guten Prognosen. Ueli machte ein schweres Schicksal durch. «Es war ein Schaltjahr, passierte am 29. Februar 2008», erzählt Ueli in einer Pause während des Skitrainings. Die Ärzte waren nach dem Infarkt ratlos. Sie bangten um sein Leben. Ausgelöst wurde dieser Infarkt durch einen eineinhalb Zentimeter dicken Thrombus, der die Hauptarterie Basilaris, die zum Kopf führt, verstopfte. Ueli wurde im Kinderspital St.Gallen einige Wochen behandelt. Danach verlegte man ihn ins Reha-Zentrum in Affoltern am Albis. Es begann eine acht Monate lange Rehabilitation.

Nach zwei Jahren stellte sich eine Art Alltag bei der Familie Rotach ein. Ueli konnte die Basisstufe im Schulhaus Schmidberg besuchen, wagte sich wieder auf die Ski und fuhr Fahrrad mit einer Spezialvorrichtung. Fragt man Ueli heute, was damals geschehen sei, antwortet er: «Der Hirnschlag hat beide Hirnhälften erwischt, die Motorik und die Sprache.»

Ueli kämpfte sich Schritt für Schritt ins Leben zurück. Er hatte klare Ziele und wollte unbedingt noch mehr Sport machen. Bekannte informierten seine Eltern über PluSport und so kam es, dass Ueli bei den ersten Ski-Stützpunkttrainings mitmachte. Die Trainings wurden immer mehr und intensiver und im vergangenen Jahr fuhr er seine ersten richtigen Europacup-Rennen. In Spanien schaffte er es sogar auf das Podest. «Durch die Behinderung an den Beinen habe ich einen anderen Stil entwickelt, fahre fast wie auf Schienen», so Ueli. Im Moment trainiert der Toggenburger alle Disziplinen, mag aber am meisten Super-G. «Abfahrtsrennen gibt es noch fast keine im Europacup, aber vielleicht ändert sich das noch.» Sein Ziel ist klar: «Man muss nur wollen, dann schafft



man das auch. Ich will einmal an den Paralympics teilnehmen.» Im Sommer hat Ueli die Lehre als Poly-Mechaniker angefangen. Daneben bleibt nicht mehr viel Zeit für anderes. «Aber das macht nichts. Ich liebe den Skisport».

Newcomer des Jahres

Motivation tankt Ueli nun mit dem Titel Newcomer des Jahres. «Super, ich freue mich total über die Auszeichnung. Ich habe meine Freunde aktiviert und ziemlich viele haben für mich gestimmt.» PluSport vergibt den Titel Newcomer des Jahres seit 2006. Nominiert waren Flore Espina (Dressurreiten), Sofia Gonzalez (Leichtathletik), Luzia Joller (Snowboard), Leo McCrea (Schwimmen) sowie Christof Wynistorf mit Guide Hervé Krebs (Rad).

«Ich ‹verkupple› die Skifahrer»

Didier Bonvin setzt sich noch mehr für PluSport ein. Der 62-jährige Walliser führt nicht nur jährliche Europa- oder Weltcuprennen durch, neu zieht er auch einen Trainingsstützpunkt für PluSport Athleten in Veysonnaz (VS) auf.



Didier Bonvin, Sie kennen den Skisport hervorragend, Sie waren Nachwuchs-Chef bei Swiss-Ski und Nationaltrainer in Frankreich.

Was machen Sie heute alles? Ja, meine Zeit als Verbandstrainer ist schon eine kleine Ewigkeit her. Seit 2007 bin ich vom Walliser Skiert Veysonnaz als Sportverantwortlicher angestellt. Es ist ein absoluter Traumjob. Im November ist es allerdings ziemlich stressig – alle wollen auf unserem Kunstschnee trainieren.

Und jetzt haben Sie Grosses vor. Ich will ein Trainingszentrum für Mannschaften aus der ganzen Welt und für PluSport aufbauen und entwickeln. Kurzfristig wollen wir einen paralympischen Weltcup im Januar und das Finale des Ski- und Snowboard-Cross-Weltcups im März 2021 durchführen. Veysonnaz und Sion sollen zudem mit einer Gondelbahn verbunden werden, damit so auch wieder FIS-Rennen durchgeführt werden

können. Schliesslich haben wir mit der legendären Abfahrtsstrecke ‹Piste de l'Ours› eine sehr grosse Tradition.

Was steckt hinter der Idee des PluSport-Stützpunktes?

Ich organisiere schon länger jedes Jahr verschiedene Rennen und für PluSport jährlich ein Europacuprennen und das Thema Stützpunkt ist nun für alle interessant. Veysonnaz verfügt über eine gute Infrastruktur und kann Pisten, Material, Hotels und Wohnungen anbieten. Die Sportler können hier sehr gut trainieren.

Wie läuft das konkret ab?

Ich bin sozusagen der Organisator und ‹Verkuppler›. Die Teams buchen über mich und ich organisiere die Unterkünfte, Bergbahntickets und vieles mehr. Ich stelle aber auch Material, Stangen und Bohrmaschinen zur Verfügung oder entscheide, wer wann trainieren kann und verbinde dann die verschiedenen Athleten und Teams miteinander.

Wenn beispielsweise ein junger Schweizer Fahrer alleine hierherkommt, kann er mit einer anderen Nationalmannschaft trainieren. Das ist pure Motivation und ein grosser Vorteil für alle. Wenn eine Mannschaft ohne Trainer anreist, arbeiten wir mit der Skischule zusammen. Dort gibt es einige Skilehrer, die eine Ausbildung für Menschen mit Handicap haben. Oder letztes Jahr reiste ein russisches Team ohne Material an. Wir haben ihnen daraufhin alles zur Verfügung gestellt.

Mit Veysonnaz verbinden wir Théo Gmür – wie gut kennen Sie den dreifachen Paralympics-Goldmedaillengewinner?


Ich kenne Théo seit vielen Jahren. Sein Bekanntheitsgrad ist unglaublich, aber für ihn sicher nicht einfach zu tragen. Théo trainiert viel bei uns hier und das freut mich immer sehr. Ich stehe ihm auch gerne für Tipps zur Verfügung.

Freunde des Para-Skisports St.Moritz

Neben den Paralympischen Spielen zählt der World Para Alpine Skiing Europacup oder Weltcup in St. Moritz zum beliebtesten Anlass der internationalen Spitzenathleten und Fans vom Behindertensport.

Der internationale Para-Ski-Event gilt als Highlight des Jahres und als beliebtester Anlass der Para-Ski-Athleten weltweit. Er zieht immer mehr Zuschauer und Freunde der Behindertensportbewegung an. Um diesen Anlass gemeinsam mit St.Moritz Tourismus, der Gemeinde, den Bergbahnen und den Hoteliers zu ermöglichen, spielen zahlreiche Faktoren eine zentrale Rolle. Neben der Infrastruktur, der Rennorganisation und der Voluntaris stellt sich wie erwartet auch hier die Finanzierung in den Vordergrund. In erster Linie profitiert aber dieser Grossevent sicher von der Sportlichkeit, der Begeisterung, dem Goodwill und dem Wohlwollen aller Beteiligten. Damit diese vielen

positiven Aspekte nachhaltig und längerfristig gesichert werden können, hat PluSport einen Finanzierungs-Fonds eingerichtet, mit dem man die Sympathie zum Para-Skisport finanziell bekunden darf. Unabhängig davon, mit welchem Beitrag «Freunde des Para-Skisports St.Moritz» unterstützt wird, jeder Franken ist ein Gewinn zu Gunsten des World Para Alpine Skiing Anlasses in St.Moritz. Das garantiert: Paraskisport auf höchstem Niveau – Förderung der nationalen Nachwuchstalente – Begegnung und Emotionen mit dem Schweizer Paraskiteam – Integration durch Sport. Mehr Informationen: plusport.ch/freunde-paraski



BECOME YOUR POTENTIAL


Precision Prime Sensor-Fusionstechnologie:
Pulsmessung am Handgelenk

FitSpark™
Tägliche, persönliche Trainingsanleitung

Sleep Plus Stages™
Schlaftracking

Nightly Recharge™
Erholungsanalyse


Angeleitete Atemübung Serene™



POLAR IGNITE
FITNESS WATCH

Polar Ignite hilft dir, dein wahres Potenzial zu entdecken. Die Fitnessuhr der neuen Generation mit optischer Pulsmessung am Handgelenk, integriertem GPS, personalisierter, täglicher Trainingsanleitung und Analyse der nächtlichen Erholung.

#BLOODSWEATANDDATA



SUPPORTER OF SWISS OLYMPIC

Bewährte und neue Camps im 2021

Seit Mitte September ist der Sportcamps-Katalog 2021 im Umlauf. Auch nächstes Jahr bieten wir einige neue Camps an, welche wir Ihnen gerne etwas näher vorstellen.

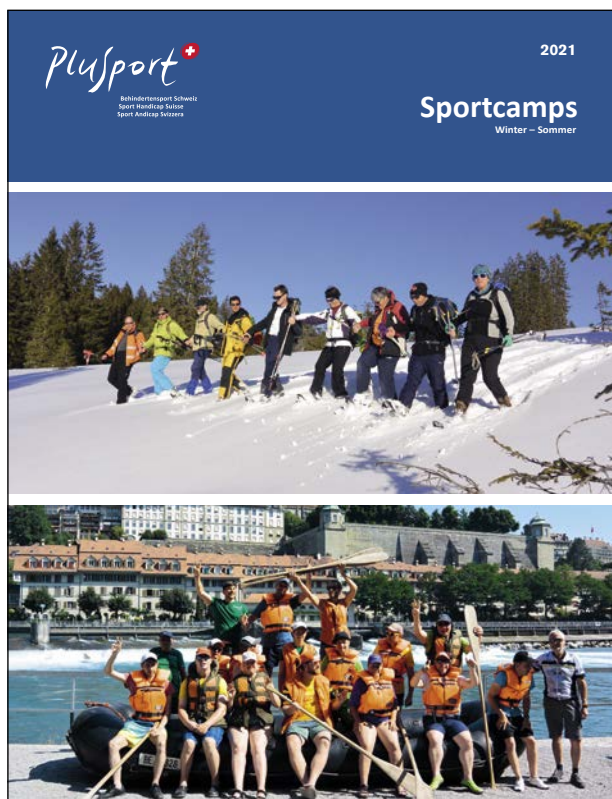
Nach den vielen Corona-bedingten Ausfällen im 2020 hoffen wir für 2021 auf einen sich einstellenden Normalbetrieb für unsere über 100 Sportcamps. Im Winter bieten wir neu ein Indoor Sport-, Spiel- und Spass-Camp sowie eine zusätzliche Langlaufwoche im Obergoms an.

Das für 2020 erstmals geplante Circus Balloni Kids Camp wie auch das Bergtrekking-Camp im Tessin werden nun erstmals im 2021 durchgeführt. Als Sommer Highlight rundet ein Husky-Camp im Toggenburg unser grosses Angebot ab. Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Studieren des neuen Sportcamps-Katalogs: plusport.ch/sportcamps-programm.

Alle unsere Camps verfügen über ein angemessenes Schutzkonzept, welches bei Bedarf angepasst wird. Für Beratungen und Auskünfte stehen Ihnen die Sportcamps-Mitarbeitenden telefonisch unter 044 908 45 30 oder per E-Mail unter sportcamps@plusport.ch zur Verfügung.

Wir freuen uns, Sie im 2021 in einem oder mehreren Sportcamps begrüessen zu dürfen und freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Die Camps von PlusSport werden seit vielen Jahren von der Stiftung Denk an mich unterstützt. Auch für 2021 sagen wir herzlich Dankeschön!



Skifahren auf einem Ski – Einsteigerunterricht

Beim Fahren auf einem Ski mit Stabilo können viele mögliche Fahrformen erlernt werden. Im adaptierten Einsteigerunterricht werden diese vermittelt. Dieser Artikel richtet sich an Schneesportleiter, die Einsteiger auf einem Ski unterrichten möchten.

Damit ein erfolgreicher Skiunterricht stattfinden kann, müssen sich die Lehrenden ein komplettes Bild der Lernenden machen, indem sie die persönliche Zielsetzung der Lernenden mit einer Körperbehinderung kennen, Erwartungen klären und sich ein Gesamtbild der körperlichen Voraussetzungen für das stehende Skifahren machen. Die Entscheidung ob der Skifahrer mit Amputation beidbeinig (mit Prothese) oder einbeinig (ohne Prothese) fährt, hängt häufig vom Schweregrad und der Art der Einschränkung des betroffenen Beines ab. Fehlt beispielsweise das Hüftgelenk, ist die Stumpflänge sehr kurz oder der Stumpf in einem schlechten Zustand, kann keine Prothese zum Skifahren eingesetzt werden. Zudem sind die meisten Alltagsprothesen zum Skifahren nicht geeignet. Bei Menschen mit einer Oberschenkelamputation fehlt zusätzlich zum Fuss, Fussgelenk und Unterschenkel auch das fürs Skifahren wichtige Kniegelenk und je nach Amputationshöhe ein Teil des Oberschenkelknochens mit der dazugehörigen Muskulatur.

Falls das betroffene Bein willentlich nicht kontrolliert werden kann, wie beispielsweise bei einer schlaffen Lähmung, muss es beim Einbein-Skifahren fixiert werden, um Verletzungen vorzubeugen und funktionsfähige Voraussetzungen zu schaffen.

Das ständige Fahren auf einem Ski bedingt den Einsatz von Stabilos, welche die Balance unterstützen und die Belastung der unteren Extremität reduzieren. Die Nutzung der Stabilos setzt die Funktionsfähigkeit von zumindest einer der oberen Extremitäten voraus.



Günstige Voraussetzungen für den Einsteigerunterricht schaffen:

- Vorgängiges Training der konditionellen Faktoren mit Schwerpunkt Kraftausdauer und Kraft für das Bein und den Rumpf
- Zugang ins Skigebiet kennen, Entscheid ob Anreise mit oder ohne Prothese/Krücken
- Skigebiet mit Förderband im Einsteiger- gelände und Sessellift bevorzugen
- Passender Skischuhe wählen, da Belastung auf Fuss sehr gross ist, ev. Unterstützung durch Einlagesohle
- Länge der Stabilos anpassen
- Sitzgelegenheit für Pausen im Einsteiger- gelände organisieren

Der Einsteigerunterricht

Da auf einem Bein stehend Ski gefahren wird, entspricht die Grundstellung dem parallelen Skifahren. Die Schrittformen werden mit gezieltem Einsatz der Stabilos angepasst. Innerhalb der Formfamilien der Brems- und Schwungformen entfallen alle Formen, die einen Pflug enthalten.

Schrittformen – angepasst

Lernziel

Erwerben und Festigen

Im flachen bis leicht ansteigenden Gelände:

- Gewöhnung und Erfahren der Gerätefunktion des Skis und der Stabilos
- Gleichgewicht finden
- Fortbewegen mit Stabilos

Anwenden und Variieren

In unterschiedlichem Gelände Schrittformen anwenden

Gestalten und Ergänzen

Situative und spielerische Anwendung in unterschiedlichem Gelände

Bewegungsaufgabe

- Vor- und rückwärts stossen (auf Zacken oder Kanten der Stabilos, Gleiten des Skis)
- Abstützen (entlasten Ski, belasten Stabilos)
- Drehen an Ort
- Bergauf stossen (vor- und rückwärts)
- Seitliches Hochsteigen (abstützen auf Stabilos, entlasten und kanten des Skis)

- Sich zum und aufs Förderband begeben und wegstossen
- Schnelles – langsames abstossen mit Stabilos

- Stafette



Falllinienfahrt

Lernziel

Erwerben und Festigen

- Falllinienfahrt im flachen, leicht auslaufenden Gelände
- Fahrgefühl und Gleichgewicht erleben durch bewussten Einsatz der Stabilos

Anwenden und Variieren

- Auf etwas steilerer Piste Gleichgewicht verbessern
- Geschwindigkeit erhöhen

Gestalten und Ergänzen

- Gleichgewicht in allen Situationen halten können

Bewegungsaufgabe

- Im Stand Ski flach stellen, Stabilos parallel zum Ski positionieren
- Bei Kindern: erstes Gleichgewicht durch Schieben am Becken
- Kurze Strecke mit visuellen Hilfen (z.B. «Töggel») vorgeben, Blick nach vorne
- Stabilo so wenig wie möglich einsetzen (Vorstellung: Zwischen Hand und Stabilogriff befindet sich ein Schneeball, der nicht zerdrückt werden darf)
- Zentrale Position im Schuh finden durch vor-/rückwärts kippen
- Falllinienfahrt mit Skistöcken



Schrägfahrt

Lernziel

Erwerben und Festigen

- Aufgekantet quer zur Falllinie in wenig steilem Gelände gleiten



Bewegungsaufgabe

- Aufkantwinkel im Stand spüren
- Mit visuellen Hilfen vorgegebene Schrägfahrt fahren
- Aufkanten durch kippen/knicken verändern
- Skispitze durch Fusssteuerung in Richtung des Zielpunkts drehen
- Bergstabilo etwas weiter vorne führen als Talstabilo
- Erste Traverse mit «Talski», anschliessend mit «Bergski»

Parallelschwung

Lernziel

Erwerben und Festigen

Im leicht geneigten Gelände:

- Erster Schwung
- Aneinander gereichte Schwünge

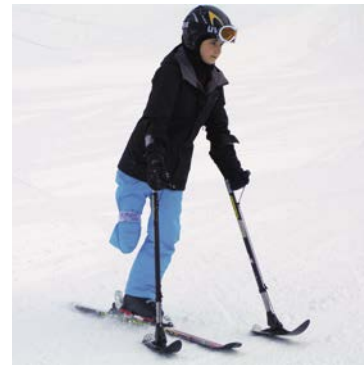
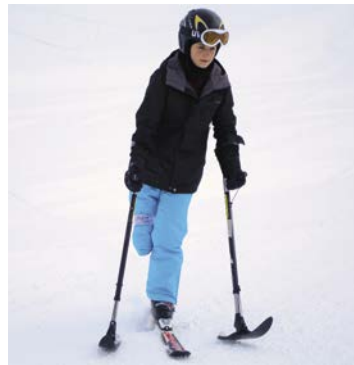
Bewegungsaufgabe

- Die Position der Stabils bleibt während dem Schwung vor dem Körper in lockerer Haltung
- Schwung bergwärts aus der Schrägfahrt (mit «Tal-ski» beginnen): bergseitiges Stabilo zeigt bergwärts, Blick in Schwungrichtung
- Schwung aus Falllinie
- Ganzer Schwung aus Schrägfahrt, Auslösung durch Strecken-Kippen-Drehen, Stabilo dreht bei Auslösung in Schwungrichtung
- Metapher: Schwung eines umgekehrten Fragezeichens fahren = Anfahren aus Falllinie, drehen auf nicht betroffene Seite, anschliessend ganzer Schwung auf betroffene Seite
- Auslösung durch Girlande fahren üben
- Schwünge aneinander reihen mit visueller Hilfe (Töggel, Vorfahrer etc.)
- Mögliche Unterstützung durch Führen der Einbeinskifahrer am Becken

Anwenden und Variieren

- In unterschiedlichem Gelände:
- Sicherheit
- Auslösung

- Auslösung mit viel oder wenig Stabiloinsatz (Druck auf Stabilo)
- Auslösung mit wenig oder viel Streckbewegung
- Beuge- und Streckbewegung auf unebener Piste
- Radien variieren (eng-weit)



Autorin: Manuela Baumann

Weitere Infos und Lehrmittel

Kurslehrmittel

Spezial-Lehrmittel Schneesport «Ski Alpin mit Körperbehinderung»

Fächer «Auf Schnee und Eis» mit 36 Karten bestellbar unter: plusport.ch/de/ausbildung/lehrmittel/



Interessiert an einer Aus- oder Weiterbildung im Bereich Schneesport? Infos unter plusport.ch/ausbildung/sneesport.

Praktische Karten für den Sportunterricht

Das methodisch-didaktische PluSport-Kartenset «Vielfalt bewegt – Inklusion im Sport» unterstützt Trainingsleiter und sportunterrichtende Lehrpersonen in der vielfältigen und inklusiven Gestaltung von Bewegungsstunden.

Gemeinsame Bewegungs- und Sporterlebnisse von Menschen mit und ohne Beeinträchtigung fördern das gegenseitige Verständnis und die Akzeptanz. Ein respektvoller und natürlicher Umgang miteinander kann entstehen. Der inklusive Sport lebt von vielfältigen Bewegungsbeziehungen, variantenreichen Lösungsstrategien individuellen Anpassungen und unterschiedlichen Sinnperspektiven. Auf 50 Karten werden Spiel- und Übungsseiten mit methodischen Tipps zur

Umsetzung gezeigt sowie theoretische Aspekte im Umgang mit Vielfalt im Sport vorgestellt.

Der Schweizerische Verband für Sport in der Schule SVSS bietet neu zusammen mit PluSport Weiterbildungen zum Thema Inklusion im Sport an. Die Kurse sind auf den Lehrplan 21 abgestimmt, und es wird mit dem Kartenset gearbeitet. Es ist ab sofort beim Ingold-Verlag für Fr. 34.– erhältlich: ingold-biwa.ch



Bleiben Sie zuhause

Als der Bundesrat am 16. März 2020 den Lockdown verkündete glaubte fast jeder, die Geschichte sei sicherlich nur von kurzer Dauer. Doch weit gefehlt, mittlerweile ist Dezember und wir versuchen gemeinsam mit der Corona-Pandemie so gut wie möglich zu leben.

Zwar wurde PluSport von all den Corona-Massnahmen hart getroffen und doch versuchen wir bis heute, das Allerbeste daraus zu machen. Vom Homeoffice über Kurzarbeit bis hin zu ausgeklügelten Schutzkonzepten war alles dabei. Sogar ein tägliches Update von unserem Geschäftsführer René Will.

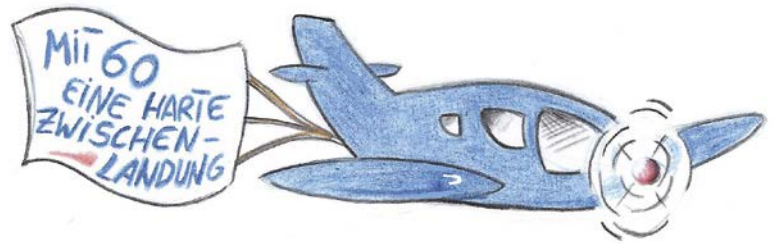
Corona-Update #10 von will@plusport.ch

«Heute sind wir schon beim ersten Jubiläum angekommen – dem 10. Update – trrrraaaaa! Wie viele wird es wohl noch geben....?»

Dieser Titel machte Schlagzeilen und mutierte zur Spezialität im Hause PluSport. René Will hält seine «Schäfli» seit dem ersten Tag bis heute auf dem Laufenden, zwar war und ist die Lage immer ernst, aber er schafft es trotzdem, alle bei Laune zu halten.

Der tägliche Corona-Update #xx bedeutete

- Klare Information zur Corona-Pandemie und deren Verlauf
- Stets angepasste Massnahmen zu den immer wieder ändernden Schutzkonzepten
- Übersicht zur Weltlage
- Jeweils eine Homestory über eine Mitarbeiterin oder einen Mitarbeiter
- Und stets fiel ihm auch etwas ein zum Schmunzeln: Guten Morgen in alle unsere (Home-) Offices – Another day in paradise!

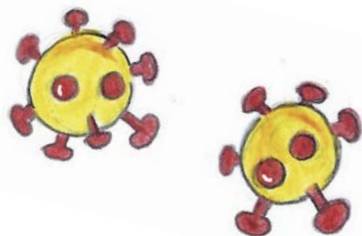


Frage an René Will:

Nun ist seit dem Frühjahr viel Zeit vergangen und die Corona-Pandemie hält uns immer noch auf Trab – leider mehr denn je. Was bedeutet das für den Behindertensport und was ist der Plan von PluSport?

«In der Tat sind wir gefordert, die Lage ist ernst. Nichts desto trotz steht der Sport im Vordergrund. Wir konzentrieren uns darauf, was mit den notwendigen und scharfen Schutzkonzepten alles noch möglich ist, ohne die Sicherheit unserer Sportlerinnen und Sportler zu gefährden – eine grosse Herausforderung!»

Sportlerinnen von PluSport Solothurn unterwegs nach dem Lockdown.

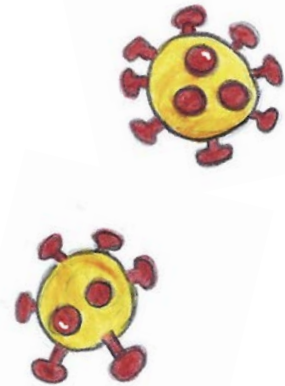


PluSport ⁶⁰ @home

Was nun?

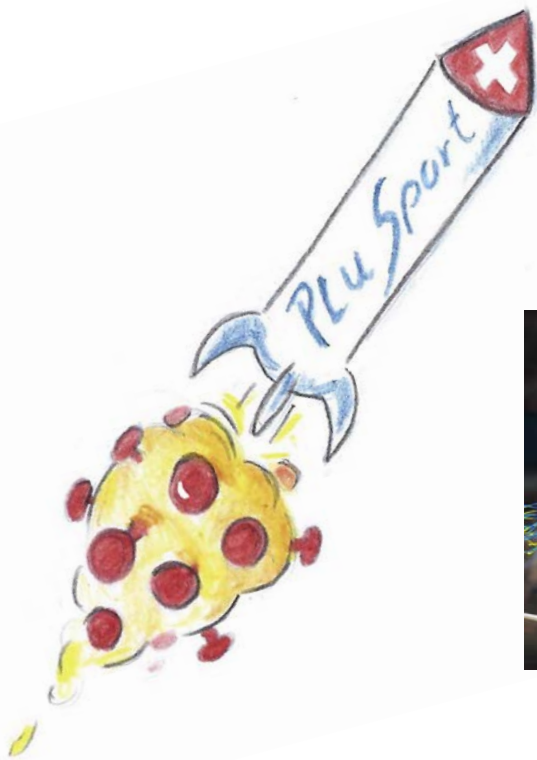
Nachdem wir sämtliche Anlässe abgesagt haben, bleibt nur noch eines – der Sport soll weiter laufen, wir bleiben in Bewegung und geben nicht auf! Ein neues Projekt wurde geboren, der PluSport@home-Adventskalender mit neuen Videos: plusport.ch/adventskalender.

Mit Schutzkonzept und Maskenpflicht schauen wir positiv ins Jahr 2021.



«Obwohl niemand weiss, wie lange diese Pandemie-Tage noch andauern werden, wollen wir zuversichtlich und positiv bleiben. Unser Ziel ist, gemeinsam mit unseren Sportlerinnen und Sportlern in Bewegung zu bleiben, unabhängig der Voraussetzungen. Auch Zeiten wie diese werden uns nicht aufhalten, Inklusion durch Sport für und mit Menschen mit Beeinträchtigung voranzutreiben – wir bleiben dran.»

Markus Gerber, Präsident von PluSport



Der Cybathlon ETH Zürich – wurde digital durchgeführt.



GEMEINSAM GEWINNEN
**Bekleidungspartner
von PlusSport**
www.erima.ch





MERCI!

Même lors cette année qui a vu l'annulation de la traditionnelle Journée PluSport 2020, nous avons la chance de pouvoir compter sur le soutien de fidèles partenaires. Axpo a remis à PluSport un chèque de plus de 30 000 francs pour la prochaine Journée PluSport du 11 juillet 2021.



Newcomer 2019

Ueli Rotach est le newcomer de l'année 2019! Le skieur du Toggenburg âgé de 18 ans prend ainsi la succession de la nageuse Nora Meister. Sa réaction après sa distinction: «C'est super, merci PluSport!»



Grande première en Valais

Le club de badminton Club Olympica Brig invite tout le sport-handicap haut-valaisan à son tournoi de Noël. Est-ce le début d'une splendide amitié? Les responsables, emmenés par l'étudiante Corinne, sont convaincus que cette initiative aura des effets positifs dans le Haut-Valais.

Du fun à Couvet!

Cinq enfants, principalement en fauteuil roulant électrique, se sont beaucoup amusés à Couvet pendant. Le week-end multisport a été organisé par l'ASRIMM, PluSport et l'Association suisse des paraplégiques.

Né d'une collaboration entre l'ASRIMM, PluSport et l'Association suisse des paraplégiques, le week-end multisports de l'ASRIMM s'est déroulé le week-end du 10 et 11 octobre 2020 à Couvet. Cinq enfants, principalement en fauteuil roulant électrique se sont retrouvés afin de passer des moments sportifs ensemble.

Ces 5 enfants, âgés entre 9 et 14 ans et issus de 4 cantons différents ont débuté ce week-end multisports le samedi en compagnie de Thomas Pavlik, qui travaille à l'antenne romande de PluSport dans le domaine de la promotion de la relève et de la formation. Après avoir fait quelques petits jeux pour apprendre à se connaître, les enfants ont pu se mesurer sur des slaloms et ce parfois même les yeux bandés! Ensuite, les jeunes ont pu jouer au Raftoball, un sport qui a pour but d'intégrer toutes personnes, valides ou non, au sein d'une équipe sportive et d'arriver à une finalité qui est la même pour tous; marquer des goals. Finalement, ils ont pu s'essayer au foot-fauteuil, soit du foot en fauteuil roulant électrique, qui est aussi un sport soutenu par PluSport (une équipe de foot-fauteuil existe à Vevey).

Le lendemain, les enfants ont pu jouer à la boccia, sorte de pétanque avec des boules en cuir. Grâce à une rampe ou sorte de toboggan, les sportifs en herbe pouvaient faire rouler la balle afin de s'approcher le plus proche de la boule blanche. Cette aide technique permet aux joueurs ou joueuses avec moins de force de réussir tout de même à lancer (faire rouler) la boule. Ensuite, ils ont pu s'essayer au curling en salle, mais après quelques adaptations, un nouveau sport a été créé sport; le curling-boccia. L'après-midi, les enfants ont joué au powerchair Hockey, qui est du uni-hockey principalement conçu pour des personnes en fauteuil roulant électrique.

Fondée en 1977, l'ASRIMM (Association suisse Romande Intervenant contre les Maladies neuro-Musculaires) s'engage auprès des personnes atteintes afin de lutter contre les myopathies et d'apporter aide et soutien aux myopathes ainsi qu'à leurs familles. Cette association livre un combat permanent contre plus de 100 maladies neuro-musculaires. Grâce à différentes prestations, comme le conseil social, les consultations pluridisciplinaires, les séjours, week-ends et journées de loisirs, l'ASRIMM accompagne du mieux possible les personnes atteintes afin de les maintenir intégrées tant socialement que professionnellement et qu'elles puissent vivre de la manière la plus autonome possible.



Séances découvertes pour le tir à l'arc et la grimpe

En collaboration avec notre club membre, l'AS Fairplay à Lausanne, nous avons pu organiser le mardi 15 septembre et le vendredi 18 septembre 2020 des séances découvertes pour le tir à l'arc et la grimpe.

En effet, six jeunes participants en situation de handicap ont pu s'initier au tir à l'arc dans le magnifique centre «World Archery Excellence Centre» au Mont-sur-Lausanne. Ce fut une grande première pour la majorité des jeunes présents et tous on était très surpris par cette activité. En effet, le tir à l'arc est un sport qui peut être pratiqué par tous, peu importe l'âge, le sexe ou la capacité physique. Les archers apprennent à maintenir leur attention sur leur séquence de tir, en évitant de se laisser distraire par l'environnement à l'entour, la distance, le bruit et leurs concurrents pour tirer la flèche parfaite. Ce contrôle est aussi bénéfique dans d'autres domaines de la vie. De plus, Il faut savoir que cette discipline renforce la musculature du tronc, les épaules, ainsi que les mains et les grands muscles du haut du dos. D'ailleurs, certains participants étaient étonnés de la fatigue endurée après leur séance. Malgré cela, toutes les personnes ont eu énormément de plaisir à découvrir ce sport apportant plusieurs bienfaits.

Dans le même ordre d'idée, ce sont aussi six sportifs en situation de handicap qui ont pu pratiquer dans la salle de grimpe de «Totem» à



Ecublens, de l'escalade en bloc. Ce dernier était très enthousiaste à accueillir pour la première fois des jeunes en situation de handicap dans leur structure. À l'inverse, les sportifs ont été ravi de pratiquer de la grimpe en bloc en effectuant des exercices ludiques proposés par le moniteur en place. Au programme, ils ont eu droit à graver les murs réservés spécifiquement aux enfants et aux adolescents. Au fil de la séance, la difficulté augmente pas à pas mais le plaisir reste intact et les participants ont redemandé d'ailleurs davantage. Preuve que cette séance découverte était un franc succès.



L'objectif était de donner envie aux jeunes de continuer ces sports et de démarrer, après les vacances d'automne, des entraînements réguliers. À chaque fois, le bonheur était au rendez-vous et nous espérons vivement que ces cours pourront s'inscrire durablement. Pour plus d'informations et inscriptions, veuillez prendre contact avec la responsable technique de l'un de club membre, l'AS Fairplay à Lausanne, Marina Le Bec, Responsable technique, marina.lebec@as-fairplay.ch.

«Je fais le lien avec les skieurs»

Didier Bonvin a souhaité s'engager encore plus pour PluSport. Le Valaisan de 62 ans organisait déjà des courses de Coupe d'Europe et de Coupe du monde, et met désormais en place une base d'entraînement pour athlètes PluSport à Veysonnaz (VS).

Didier Bonvin, vous connaissez parfaitement le ski de compétition et avez été le chef de la relève de Swiss-Ski et entraîneur national de l'équipe de France. Que faites-vous aujourd'hui? Oui, ma période en tant qu'entraîneur de fédération remonte déjà à longtemps. Depuis 2007, je suis employé par le domaine skiable valaisan de Veysonnaz en tant que responsable sport. Mon travail est très intéressant parce que je connais la station sur le bout des doigts et que j'ai une liberté totale. Le mois de novembre est toujours assez stressant, car tout le monde veut s'entraîner sur notre neige artificielle.

Et vous avez également de grands projets. Je veux mettre sur pied et développer un centre d'entraînement pour les équipes du monde entier et pour PluSport. Nous allons également organiser une épreuve de Coupe du monde paralympique en janvier et les finales de Coupe du monde de skicross et de snowboardcross en mars 2021. Veysonnaz et Sion seront en outre bientôt reliés par une télécabine, ce qui permettra aussi d'orga-

niser à nouveau des courses FIS. Finalement, nous disposons avec la «Piste de l'Ours» d'une piste de descente mythique qui est une grande tradition.

D'où est venue l'idée d'une base d'entraînement pour PluSport? Tout le monde est gagnant. Veysonnaz dispose d'une bonne infrastructure et propose des pistes, du matériel, des hôtels et des logements de qualité. Ici, les athlètes trouvent des conditions parfaites.

A quoi cela ressemble concrètement? Je suis en quelque sorte l'organisateur et le lien entre les skieurs. Les équipes passent par moi pour les réservations et j'organise l'hébergement, les forfaits de remontées mécaniques et bien plus encore. Mais je mets aussi à disposition du matériel, des piquets et des perceuses, je décide qui peut s'entraîner à quel moment et je sers de point de contact entre les athlètes et équipes.

Par exemple, lorsqu'un jeune Suisse vient s'entraîner en solo ici, il peut ainsi s'entraîner avec une autre équipe nationale. C'est une belle motivation et un grand avantage pour tous. Lorsqu'une équipe vient sans entraîneur, nous travaillons en coopération avec l'école de ski. Nous avons quelques moniteurs de ski qui ont suivi une formation pour enseigner aux personnes en situation de handicap.

Veysonnaz est associée à Théo Gmür – quelle est votre relation avec le triple champion paralympique? Je connais Théo depuis très longtemps. Sa notoriété est incroyable, mais sans doute pas simple à gérer pour lui. Théo s'entraîne beaucoup ici et j'en suis très heureux. Je lui donne également volontiers des conseils.



Nouveaux entraînements de soutien en ski

Le programme de PluSport sera chargé lors du prochain hiver de ski, avec de nouveaux entraînements de soutien ainsi que plusieurs courses de ski dans toute la Suisse. Un programme consacré à l'élite, mais aussi à la relève.

Passer des entraînements de soutien aux courses de Coupe d'Europe et de Coupe du monde: tel est l'objectif poursuivi par PluSport dans les sports de neige. La fédération aide de cette manière les jeunes athlètes à réaliser leur rêve grâce à des entraînements réguliers.

En compagnie de Sport en fauteuil roulant Suisse, PluSport propose durant l'hiver des entraînements hebdomadaires dans différentes régions pour les jeunes skieurs et les skieurs adultes avec un handicap visuel ou physique. Le snowboard a également été ajouté au programme l'an dernier. Ces entraînements de soutien sont donnés par des moniteurs de sport-handicap formés ainsi que des professeurs de ski et de snowboard. Une nouvelle coopération avec les écoles de ski locales a été mise sur pied à Veysonnaz. «Ce n'est qu'ensemble que nous ferons progresser le ski de compétition», déclare le responsable sportif de la station, Didier Bonvin (vous trouverez son interview sur la page ci-contre).

L'un des athlètes qui bénéficie de ces entraînements est le newcomer de l'année 2019: Ueli Rotach. «Ces entraînements sont parfaits et nous aident sur la voie vers le sport d'élite», explique Rotach, plusport.ch/newcomer2019-fr.

Les Swiss Disabled Cups suivantes seront également au programme cet hiver pour les athlètes de la relève des bases d'entraînement:

- 30/31 janvier à Laax
- 13/14 février à Veysonnaz
- 20/21 mars à Sörenberg (finale)

Lien pour plus d'informations sur les offres de soutien dans les régions Toggenbourg, Oberland bernois, Sörenberg, Saas Grund, Veysonnaz et Engelberg: plusport.ch/entraitements

Coupe d'Europe à St. Moritz – Coupe du monde à Veysonnaz

PluSport et St.Moritz Tourismus Sport&Events mettent la main à la pâte pour accueillir des athlètes du monde entier qui affluent à Saint-Moritz sur la piste des Mondiaux (Salastrains). Même si l'on ne sait pas aujourd'hui quelles seront les nations qui seront autorisées à voyager, PluSport organisera quatre courses de Coupe d'Europe entre le 16 et le 19 décembre 2020: deux slaloms géants et deux slaloms.

Nos champions, tels que Théo Gmür ou Thomas Pfyl, ne seront pas les seuls à se battre avec les meilleurs spécialistes mondiaux. Ce sera aussi le cas des athlètes de la relève, qui se verront offrir l'opportunité de briller sur cette piste spectaculaire.

La situation actuelle en lien avec le Covid-19 a en revanche eu raison du Parallel-Challenge et du programme parallèle, qui n'auront pas lieu cet hiver. Plus d'informations: plusport.ch/stmoritz-fr.

Les courses de Coupe du monde à Veysonnaz représenteront un autre temps fort de cet hiver. La Piste de l'Ours accueillera à nouveau quatre courses du 21 au 24 janvier 2021. plusport.ch/coup-du-monde.





F-A-N-T-A-S-T-I-C-O!

Fabio e Mia hanno avuto l'opportunità di disegnare – ecco come: entrambi giocano nella squadra di calcio di Axpo PluSport FC Wiggenhof e i loro disegni sono stati stampati sul pallone ufficiale della Supercoppa UEFA.

G-R-A-Z-I-E! **axpo**

I partner più fidati ci hanno sostenuto anche in un anno in cui PluSport ha dovuto rinunciare alla tradizionale Giornata PluSport 2020. Axpo ha consegnato a PluSport un assegno di 30 000 Franchi per la prossima Giornata PluSport dell' 11 luglio 2021.

P-A-Z-Z-E-S-C-O!

Riconoscimento per PluSport: La Fondazione Svizzera per il Premio Doron consegna il premio al Prof. Dr. Tobias Straumann e a PluSport. Il premio rappresenta un segnale positivo per i 12 000 membri e dona nuova forza ai loro compiti e obiettivi.



Concorso PluSport@home una vincita anche in Ticino

Abbiamo fatto due chiacchiere con Milena Chechele, una grande sportiva da quando è piccola, con la passione per il gioco delle bocce. Quest'estate ha partecipato al concorso PluSport@home aggiudicandosi il 3° premio.

Milena ama essere attiva e partecipare a diverse attività del tempo libero. Fin da piccola seguiva la sorella Nadia in pista. «Quando ero bambina, andavo sempre con la mia sorella a correre, alla pista di atletica di Massagno con la SAM. Ho partecipato a tanti allenamenti di atletica leggera.» Solo crescendo, scopre la sua vera passione. «Il gioco delle bocce è molto bello, ho iniziato a giocare nel 1991 con il gruppo Bocce PluSport di Sport Invalidi Lugano (oggi Sport is Life) e da quel giorno non ho mai smesso. Mi piace davvero tanto. Sono sempre felice quando mi chiamano per fare le gare.» Milena ha partecipato a diversi eventi sportivi in Svizzera. È stata agli Special Olympics di Berna, Ginevra e Losanna, ma per lei questo non è abbastanza e ha un sogno nel cassetto. «Vorrei partecipare a un Mondiale di Bocce, magari ai prossimi Giochi di Berlino nel



Inizio degli allenamenti ottobre 2020.

2023. Spero che il mio coach mi selezioni. Mi piacerebbe tanto.»

Oltre alle emozioni vissute in gara, Milena ci tiene a spiegare che per lei l'attività fisica è importante per la propria salute, per questo, oltre alle bocce, frequenta un corso di danza e uno di fitness presso l'Associazione New Ability. «Muoversi fa bene! Per me la salute è importante e devo tenermi in forma. Anche durante il lockdown mi sono allenata. Ho fatto delle passeggiate nel bosco dietro casa, ho partecipato alle video lezioni del gruppo di danza e fitness e poi ho aderito al concorso di PluSport». E infine la sua foto in movimento le ha permesso di vincere un 3° posto al concorso lanciato proprio da PluSport durante la chiusura di tutte le attività sportive. «È stata una sorpresa quando è arrivata la lettera con la vincita del 3° premio, sono esplosa di gioia. Con il buono ho acquistato del materiale sportivo con cui divertirmi insieme ai miei amici», PluSport@home è ancora attivo sul canale YouTube di PluSport, con tanti esercizi da fare a casa.



Foto del concorso PluSport@home di Milena.

Agenda

Breitensport – Sport de masse – Sport di massa – Marathons «never walk alone» & Skikurse

| | | |
|-----------------------|--|--------------|
| 24.04.2021 | Stadtlauf Brig-Glis | Brig-Glis VS |
| 25.04.2021 | Zürich Marathon | Zürich ZH |
| 29.05.2021 | Bantiger Triathlon | Stettlen BE |
| 11.06.2021 | Bieler Lauftage | Biel BE |
| Januar – Februar 2021 | Skikurse für Kinder & Jugendliche mit körperlicher und geistiger Behinderung | Engelberg OW |

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

| | | | |
|-------------------|-------------------------------------|-----|---------------|
| 07.02.–13.02.2021 | Schneesport in Wildhaus | 103 | Wildhaus SG |
| 07.02.–13.02.2021 | Indoor Sport, Spiel und Spass | 149 | Siggenthal AG |
| 14.02.–20.02.2021 | Engadiner Skimarathon | 104 | Bever GR |
| 14.02.–20.02.2021 | Sonnenstube zum Skifahren in Airolo | 105 | Airolo TI |
| 21.02.–27.02.2021 | Plausch im Schnee auf dem Jaunpass | 126 | Jaunpass BE |

Ausbildung – Formation – Formazione

| | | | |
|------------|--|---------|---------------|
| 09.02.2021 | Informationsveranstaltung | 21aI-01 | Ittigen BE |
| 06.03.2021 | Vereinfachen und Erschweren im Sport, aber wie? (esa) | 21aW-12 | Aarau AG |
| 13.03.2021 | Tipps und Tricks für deinen Campeinsatz (esa) | 21aW-15 | Siggenthal AG |
| 27.03.2021 | Football for all – Fussballspielen mit Behinderung (J+S) | 21aW-22 | Siggenthal AG |

Spitzensport – Sport d'élite – Sport agonistico – Daten und Orte siehe Website

| | | |
|------------------------|--------------------------|---------------|
| Dez. 2020 – Feb. 2021 | Para-Swimming Wintercup | Individuell |
| Laufend | Fördertraining Schwimmen | Diverse Orte |
| Dez. 2020 – April 2021 | Fördertraining Ski Alpin | Diverse Orte |
| Dez. 2020 – März 2021 | Fördertraining Snowboard | Saas Grund VS |

Wichtige Termine und Anlässe 2021

| Datum | Anlass | Ort |
|-------------------|------------------------|---------------|
| 16.01.2021 | Entwicklungskonferenz | virtuell |
| 29.05.2021 | Delegiertenversammlung | Visp VS |
| 11.07.2021 | PluSport-Tag | Magglingen BE |
| 24.08.–05.09.2021 | Paralympics | Tokio JPN |



facebook.com/
PluSportBehindertensportSchweiz

Der neue Kalender «Handicaps 2021» von
Phil Hugge ist im Buchhandel erhältlich.

A full-page photograph showing two hikers on a mountain peak at sunset. They are silhouetted against a bright, golden sky. Both hikers have large backpacks and are high-fiving each other with their arms raised. The background shows rolling hills and a clear horizon.

Energie gemeinsam erleben.

Als langjährige Partnerin von PluSport setzen wir uns voller Energie für Menschen mit Beeinträchtigung ein. Neu als Hauptsponsorin des PluSport-Tages und weiterhin im Rahmen unseres Förderprojektes der Axpo PluSport Fussballgruppen.