

punkt point punto

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

In zehn Jahren an die Paralympics

→ Seiten / Pages 6–7

Tête-à-Tête mit Martin Salmigkeit

→ Seiten / Pages 8–9

Aktivpunkt: PluSport Surfin' & Fit+Fun

→ Seiten / Pages 15–18



- 3 Das Wort zum Sport – Le mot sport – La parola sport**
- 4 Parallel-Slalom & Worldcup Ski Alpin**
Ein Event der Extraklasse
Un événement de classe mondiale
- 5 Paralympics Rio de Janeiro**
15 Kandidaten für die Paralympics
15 candidats aux Jeux paralympiques
- 6 Nachwuchsförderung – Promotion de la relève**
In zehn Jahren an die Paralympics
10 ans pour les Jeux paralympiques
- 8 Tête-à-Tête**
«Sport gestalten statt verwalten»
«Concevoir la pratique sportive»
- 10 Aufgefallen beim Nachwuchstraining**
Der Samstagsclub im Toggenburg
- 11 Remarqué au training de la relève**
Le club du samedi dans le Toggenburg
- 12 PluSport-Tag 2016 – Journée PluSport 2016**
- 13 Entwicklungskonferenz**
Starkes Leiterteam für einen erfolgreichen Sportbetrieb
- 14 Conférence de développement**
Une solide équipe de moniteurs = succès sportifs assurés
- 15 Aktivpunkt**
PluSport-Surfin' & News Fit+Fun
- 19 Sportclubs**
«Ob aktiv oder vermittelnd: Sport lässt aufblühen»
- 20 Sportclubs**
Ein Wintersporttag als Schulprojekt
- 21 Nachwuchsförderung**
Florian und Yannick: sportlich aktiv nach dem Kispì
- 22 Sportcamps**
Ehrung langjähriger Sportcamps-Verantwortlicher
- 23 Ausbildung**
Vom Skiliftgespräch zum Behindertensportleiter
Bravo! Bravo! Bravo!
- 24 Leitende – Moniteurs**
Für eure Agenda ...
À vos agendas ...
- 25 Antenne Romande**
Une histoire de bulles ...
- 26 FTIA**
Una partita di tennis prima di salutare l'estate
- 28 Special Olympics Switzerland**
Special Olympics – die echte Chance zu gewinnen
- 29 Schweizerischer Gehörlosen Sportverband**
Deaflympics – Die Olympischen Spiele der Hörbehinderten
- 31 Agenda**
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: 18 500 Exemplare / Erscheinungsweise: 4 x pro Jahr / Abonnement: Fr. 22.– pro Jahr / Ausgabe Nr. 1, März 2016 / Redaktionsschluss nächste Ausgabe: 7. Juli 2016 / Redaktionsleitung: Caroline Hassler (ch), Tel. 044 908 45 03, hassler@plusport.ch / Übersetzungen: Interlignes / Fotos: Rose Marie Vocat, Marcus Hartmann, Fabian Rottmeier, Martin Allemann, 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: 18 500 / Exemplare Mode de parution: 4 fois par an / Abonnement: Fr. 22.– par an / Edition no. 1, mars 2016 / Délai rédactionnel prochaine édition: 7 juillet 2016 / Responsable de la rédaction: Caroline Hassler (ch), Tél. 044 908 45 03, hassler@plusport.ch / Traductions: Interlignes / Photos: Rose Marie Vocat, Marcus Hartmann, Fabian Rottmeier, Martin Allemann, 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



Geliebte Sport-Geschichten



Wenn es «menschelt», wenn aussergewöhnliche Leistungen erbracht werden, wenn es Vorbilder und Identifikationsfiguren gibt, dann können besondere Geschichten entstehen. Geschichten für Zuschauer, User und Leser. Authentische Geschichten des Breiten- und des Spitzensports, die wollen wir bei PluSport entdecken.

Sport ist seit seiner intensiven Kommerzialisierung in den 80er- und 90er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts weltweit zu einem Milliardengeschäft geworden. Stars, Vereine und Verbände massenattraktiver Sportarten, Medien und Sponsoren profitieren.

Es gibt auch Schattenseiten, z. B. die Skandale rund um die FIFA, das IOC, die Korruptions- und Dopingskandale. Und die Fans? Ihnen kann der Sport als Religionsersatz oder «nur» als Freizeitvergnügen dienen. So oder so: immer stehen die Emotionen, die der Sport auslösen kann, im Mittelpunkt. Sieg, Niederlage, Glück, Pech, Erlösung, Drama – all das liefert der Sport, auch der Behindertensport. Das Publikum liebt solche Geschichten.

Der Sport kann als Spiegelbild des Lebens oder der Gesellschaft fungieren, manchmal wird er von der Politik nach dem Motto «Brot und Spiele» instrumentalisiert. Medienarbeit ist immer eine Herausforderung. Wir suchen den «Stoff» im Behindertensport, der sich zu Stories verdichten und auf möglichst vielen medialen Plattformen platzieren lässt. Für uns ist das eine attraktive Aufgabe bei PluSport: Aufmerksamkeit in den Medien

erlangen für Menschen, die Besonderes leisten, auf der grossen wie auf der kleinen Bühne des Sports.

Janine Geigele, Medienverantwortliche PluSport

Histoires qu'on aime

Ce sont des hommes et des femmes qui créent des histoires à travers leurs performances extraordinaires ou parce-qu'ils ont des modèles à qui l'on a envie de s'identifier. Ce sont des histoires pour les spectateurs et les lecteurs, des histoires authentiques du sport de masse et d'élite, que nous voulons découvrir chez PluSport.

Depuis sa commercialisation intense dans les années 80/90, le sport est devenu un business juteux. Stars, associations, fédérations et médias profitent tous des disciplines sportives populaires.

Il y a aussi le revers de la médaille, comme le scandale de la FIFA, du CIO, les affaires de corruption et de dopage. Et les fans? Pour eux, le sport est une religion, ou un «simple» loisir. Quoi qu'il en soit: les émotions que le sport nous procure restent centrales. Victoire, défaite, chance, malchance, soulagement, déception... Le sport, c'est tout cela, et le sport-handicap aussi. Le public aime ces histoires.

Le sport est le reflet de la vie ou de la société. Il est parfois instrumentalisé par les politiques. Le travail médiatique reste

donc un défi. Nous recherchons le «cœur» du sport-handicap, un concentré d'histoires qui prend autant de place que possible sur les plateformes médiatiques. Pour nous, chez PluSport, c'est une tâche formidable. L'attention médiatique pour les personnes performantes, sur la petite comme sur la grande scène du sport.

Janine Geigele, Responsable pour les médias

Storie che si amano

Persone, prestazioni straordinarie, modelli e figure in cui identificarsi: da loro possono nascere delle storie. Storie autentiche per spettatori, utenti e lettori dello sport di massa e agonistico. Queste sono le storie che noi di PluSport vogliamo scoprire.

Dalla sua massiccia commercializzazione avvenuta negli '80 e '90 del secolo scorso, lo sport è diventato in tutto il mondo un giro d'affari miliardario. Personalità di spicco e associazioni di discipline sportive che attraggono masse, media e sponsor ne traggono vantaggio.

Non mancano i lati oscuri come gli scandali legati alla FIFA, al CIO, i deplorabili casi di corruzione e doping. E i tifosi? Per loro lo sport può diventare una seconda religione o «solo» un divertimento per il tempo libero. In ogni caso, lo sport è sempre incentrato sulle emozioni. Vittorie, sconfitte, fortuna, sfortuna, riscatto, dramma: tutto questo anima anche lo sport per disabili. Il pubblico ama queste storie.

Lo sport può fungere anche da specchio della vita o della società, a volte viene strumentalizzato dalla politica. Il lavoro di relazione con i media è sempre una sfida. Nello sport per disabili cerchiamo «materiale» che possa generare vere e proprie storie da inserire sul maggior numero possibile di piattaforme mediatiche. Un compito affascinante per noi di PluSport: generare attenzione nei media per persone capaci di prestazioni speciali, sul grande come sul piccolo palcoscenico dello sport.

Janine Geigele, Responsabile per le medie

Ein Event der Extraklasse

→ **Topstimmung, Spitzensport auf höchstem Niveau, hervorragende Bedingungen und Kaiserwetter – das war der Alpine Skiing World Cup in St. Moritz.**



Guide und Athlet mit Sehbehinderung haben die Parallel-Challenge gegen den Konkurrenten gewonnen.

«Das ist eine gute Werbung für unseren Sport. Schön dass Nicht-behinderte sich mit uns messen und wir uns mit ihnen messen dürfen.» Dieses Kompliment machte der erfolgreichste Paralympionike Gerd Schönfelder (16 x Gold) aus Deutschland gegenüber der ARD. Der Fernsehsender war drei Tage in St.Moritz dabei und produzierte mehrere Beiträge. «Das integrative Projekt fasst langsam Fuss und kann institutionalisiert werden», meinte OK-Chefin

Un événement de classe mondiale

→ **Super ambiance, sport d'élite au top niveau, conditions parfaites et météo clémente: c'était l'IPC Alpine Skiing World Cup à St Moritz.**

«Quelle belle publicité pour notre sport! Je suis ravi que les personnes non handicapées puissent se mesurer à nous, et vice versa.» C'est l'Allemand Gerd Schönfelder, champion paralympique le plus titré (16 x or), qui a fait ce compliment à l'ARD. La chaîne TV était à St Moritz pendant trois jours pour réaliser plusieurs reportages. «Le projet intégratif s'implante lentement et peut être institutionnalisé», explique la chef du CO et directrice du sport d'élite de PluSport, Luana Bergamin. «Rien n'aurait été possible sans St Moritz et ses 70 bénévoles réunis autour de Martin Berthod. Nous les remercions pour leur formidable soutien», a ajouté Marc Widmer, responsable des événements et du sponsoring.

Le PluSport Parallel Challenge a donné le coup d'envoi de la Coupe du monde. Les icônes du sport Paul Accola et Walter Vesti étaient présentes. «Les performances des sportifs d'élite sont incroyables. Être capable d'effectuer une course si exigeante avec un handicap physique, c'est très impressionnant.» «Ce type

und Leiterin Spitzensport PluSport, Luana Bergamin, die sich über drei gelungene Tage freuen durfte. «St.Moritz mit seinen 70 Voluntaris rund um Martin Berthod machten für uns einfach alles möglich. Wir bedanken uns für die grossartige Unterstützung», fügte Event- und Sponsoring-Verantwortlicher Marc Widmer an.

Den erfolgreichen Auftakt zum World Cup machte die PluSport Parallel-Challenge. Mit dabei waren auch die früheren Schweizer Sportstars Paul Accola und Walter Vesti. «Es ist unglaublich, was die Topleute leisten. Mit einer Körperbehinderung technisch und körperlich so anspruchsvolle Kurse zu fahren, ist beeindruckend.» «Es sollten häufiger solche Anlässe angeboten werden», sagte Paul Accola, der sich leider im Viertelfinal verletzte.

Bei den Weltcup-Slaloms von Freitag und Samstag ruhten die Schweizer Hoffnungen auf Thomas Pfyl. Der Schwyzer schied allerdings im ersten Lauf vom Samstag aus und am zweiten Tag musste er sich mit dem 11. Platz zufrieden geben. Als beste Schweizerin platzierte sich PluSport-Athletin Bigna Schmidt auf dem hervorragenden fünften Platz.

Janine Geigele



Exellent résultat de Bigna Schmidt lors du World Cup 2016.

d'événements devrait être organisé plus souvent», a affirmé Paul Accola, malheureusement blessé en quart de finale.

Lors du slalom de la Coupe du monde, les espoirs des Suisses reposaient sur Thomas Pfyl. Malheureusement, il a été éliminé lors de la première course de samedi, et a dû se contenter de la 11^e place le deuxième jour. Bigna Schmidt, membre de PluSport, meilleure Suisse, a décroché une excellente 5^{ème} place.

Janine Geigele

15 Kandidaten für die Paralympics

→ Vom 7. bis 18. September werden im legendären Maracana-Stadion von Rio de Janeiro in Brasilien die 15. Paralympics ausgetragen.

Seit 1988 (Seoul) finden die Weltspiele – terminlich durch drei Wochen getrennt – am gleichen Ort statt, seit 1992 (Barcelona) sind sie organisatorisch miteinander verbunden. Während der 121. Session des Internationalen Olympischen Komitees (IOC) in Kopenhagen wurde Rio am 2. Oktober 2009 mit der Ausrichtung der Olympischen Spiele und der Paralympics beauftragt.

22 Sportarten stehen für die Athletinnen und Athleten mit einem Handicap auf dem Programm. Die Schweiz könnte theoretisch im Bogenschiessen, Reiten, Gewichtheben, Schwimmen, Rad, Schiessen, Tennis, Tischtennis, Rollstuhl-Rugby, Rollstuhl-Basketball und in der Leichtathletik vertreten sein. Praktisch werden es nicht alle sein. Offiziell selektioniert werden die Rio-Teilnehmer am 20. Juli.

Die Selektionskommission besteht aus dem Präsidenten (Thomas Troger) und Vizepräsidenten (René Will) von Swiss Paralympic sowie dem Chef de Mission Rio de Janeiro (Ruedi Spitzli) und der Generalsekretärin (Veronika Roos). Dieses Quartett trifft auf Antrag der Fachkommission Sport die endgültige Entscheidung. Die Zusammensetzung der Delegation wird am 21. Juli kommuniziert.

Bei PluSport bilden die vier als Top-Athleten eingestuft Philipp Handler (Leichtathletik), Christoph Sommer (Leichtathletik), Roger Bolliger (Rad Bahn) und Celine van Till (Reiten) das Kandidaten-Kernteam. Wobei nicht der Status, sondern die Resultate/Leistungen entscheiden werden.

Auf dem Radar haben die Techniker aufgrund der Einstufung auch Patrik Stoll (Leichtathletik), Nicole Geiger (Reiten), Stefanie Baumann (Schwimmen), Josh Grob (Schwimmen), Nadine Lüthi (Schwimmen), Carla De Bortoli (Schwimmen), Nora Meister (Schwimmen) und Claudio Biderbost (Gewichtheben).

Realistisch gesehen werden einige der genannten Sportler zuhause bleiben müssen. «3 bis 5 Athleten» wäre aus Sicht von PluSport zum jetzigen Zeitpunkt ein quantitativer Erfolg, qualitativ zwei Diplomränge (Top 8). Von einer Medaille zu sprechen, wäre gewagt.

Urs Huwyler

15 candidats aux Jeux paralympiques

→ Les 15^{es} Jeux paralympiques auront lieu au légendaire stade Maracanã à Rio de Janeiro au Brésil, du 7 au 18 septembre.

Depuis 1988 (Séoul), les Jeux mondiaux se déroulent au même endroit (à trois semaines d'écart), et depuis 1992 (Barcelone), leur organisation est harmonisée. Lors de la 121^e session du Comité international paralympique (CIO) du 2 octobre 2009 à Copenhague, Rio s'est vu confier l'organisation des Jeux olympiques et paralympiques.



Mit einer persönlichen Bestzeit von 11.05 Sekunden im Vorlauf und einem starken Lauf im 100m Finale, verpasste Philipp Handler die Bronzemedaille nur knapp und wurde in einem spannenden Rennen an der WM in Doha Vierter. Er befindet sich auf gutem Kurs in Richtung Qualifikation für die Paralympics 2016 in Rio.

22 disciplines sportives attendent les athlètes handicapés. En théorie, la Suisse peut être représentée au tir à l'arc, à l'équitation, à l'haltérophilie, à la natation, au cyclisme, au tir, au tennis, au tennis de table, au rugby et basket-ball au en fauteuil roulant, et à l'athlétisme. En pratique, elle ne le sera pas partout. Les participants aux Jeux de Rio seront sélectionnés le 20 juillet. La Commission de sélection se compose du président (Thomas Troger) et du vice-président (René Will) de Swiss Paralympic, du chef de la Mission Rio de Janeiro (Ruedi Spitzli) et de la secrétaire générale (Veronika Roos). Ces quatre personnes prennent,

à la demande de la Commission sportive, la décision finale. La composition de la délégation athlétique qui prendra part aux Jeux à Rio sera communiquée le 21 juillet.

Chez PluSport, les quatre athlètes d'élite Philipp Handler (athlétisme), Christoph Sommer (athlétisme), Roger Bolliger (cyclisme) et Celine van Till (équitation) forment le noyau de candidats. Ce n'est pas le statut, mais les résultats/performances qui seront décisifs.

En raison de la classification, les techniciens ont également à l'œil Patrik Stoll (athlétisme), Nicole Geiger (équitation), Stefanie Baumann (natation), Josh Grob (natation), Nadine Lüthi (natation), Carla De Bortoli (natation), Nora Meister (natation) et Claudio Biderbost (haltérophilie).

En étant réaliste, certains des sportifs cités ne pourront pas concourir. Pour PluSport, «3 à 5» serait pour l'instant un succès quantitatif, et deux diplômes (top 8) un succès qualitatif. Il serait présomptueux de parler de médailles.

Urs Huwyler

In zehn Jahren an die Paralympics

→ Das Nachwuchskonzept von PluSport ermöglicht es Talenten, über Kaderstufen schrittweise nach oben zu schwimmen, sprinten oder carven.

Können Jugendliche unabhängig des Wohnorts und elterlichen Einkommens Sport betreiben und so gefördert werden, dass ihnen mit Talent, Ehrgeiz und Willen eine Sportler-Karriere offen steht? Eine Frage, die quer durch alle Verbände vermehrt ins Zentrum rückt. Ob mit Sehbehinderung, im Rollstuhl sitzend oder stehend mit Körperbehinderung, die Ausgangslage der Kinder und Jugendlichen lässt sich mit jener der Nichtbehinderten vergleichen. «Es ist sogar so», fügt PluSport-Sportspitzen-Chefin Luana Bergamin an, «dass es Talente mit einem Handicap wegen der kleineren Konkurrenz schneller aus dem Breitensport in ein Sichtungskader schaffen. Bezüglich Unterstützung haben unsere Sportler keine Nachteile.»

Konzept «Schwimmen»

Am Beispiel «Schwimmen» lässt sich die Förderung aufzeigen. Gestartet wird die Karriere meist in einem örtlichen Club. Dort wird wöchentlich fünf bis acht Stunden trainiert. Bereits ab dem 13. Altersjahr kann der Aufstieg in ein regionales Kader ein Thema sein. Übernommen werden auf der ersten Leistungsstufe neben den Trainerkosten 25% der Auslagen für die Wettkämpfe und 50% des Trainings. Die zeitliche Belastung steigt auf über zehn Stunden an.

Nach weiteren drei Jahren sollten die Jugendlichen während der Ausbildung bei entsprechendem Potenzial im Idealfall die nationale Kaderstufe (bis 20 Stunden Training) erreichen. Die Unterstützung wird dann

im Wettkampfbereich auf 75% erhöht, dabei sein ist nicht mehr alles. Der Druck und die Erwartungshaltung auf die Sportler steigen. Die Spitze der Leistungspyramide bildet die Nationalmannschaft (über 25 Stunden Training). PluSport finanziert Training und Wettkämpfe zu 100 Prozent. Das Arbeitspensum kann dank der individuellen Unterstützung auf ein Minimum reduziert werden. In zehn Jahren vom Breitensport an die Paralympics? Ein realistisches Ziel. Auch in diesem Punkt entspricht die PluSport-Förderung jener der Nichtbehinderten.

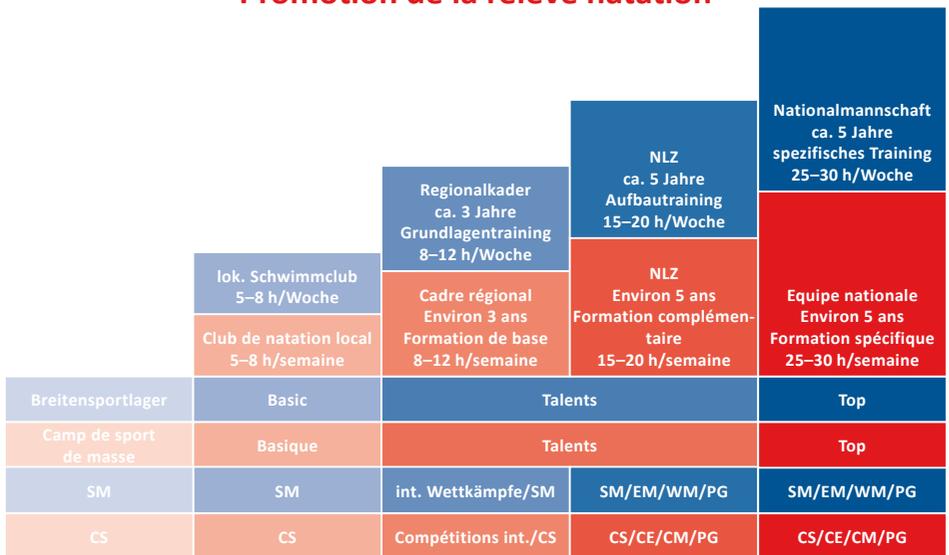
Rekrutierung

Das Problem von PluSport liegt in der Nachwuchs-Rekrutierung, «weil wir die Talente nicht kennen», sagt Luana Bergamin, die ihrer Aufgabe entsprechend nicht nur fördert, sondern auch fordert. «Wichtig wäre, dass uns die Vereine Talente und leistungswillige Breitensportler melden.» Sind die Kandidaten auf dem Radar, ermöglichen die Verbandsstrukturen eine individuelle Förderung.

Also gibt es auf dem Weg nach oben keine finanziellen Einschränkungen? Nicht ganz. Reiten oder Skifahren ist kostenintensiver als Schwimmen oder Leichtathletik. Entsprechend sind die Auslagen. «Aber wir können in allen Sportarten analog dem Stufenmodell im Schwimmen die Voraussetzungen schaffen, um erfolgreich zu sein.» Entscheidend bleibt allerdings nicht das Konzept, sondern die Einsatzbereitschaft der Athleten.

Urs Huwylér

Nachwuchsförderung Schwimmen/ Promotion de la relève natation



Trainings in der Schwimmschule

Umfang	2x wöchentlich	6x wöchentlich	1x monatlich	Zusammenzüge 4-5x jährlich Wochenende/Wochen
Zielgruppe	für Einsteiger	Junge und junggebliebene Schwimmer	Junge und junggebliebene Schwimmer	Fördergruppe und Kader
Voraussetzung	Freude am Wasser, Interesse am Schwimmsport	selbstständiges Schwimmen, Interesse an regelmässigem Training	selbstständiges Schwimmen, Interesse an regelmässigem Training	Selektion durch PluSport-Trainer, Commitment zum Einstieg in leistungsorientierten Sport
Zielsetzung	Schwimmen lernen	Einstieg in regelmässiges Training, schneller Schwimmen, Technik	Verbesserung Technik, neue Impulse für Clubtraining, trainieren unter Gleichgesinnten	Einstieg in Leistungstraining, Heranführen an internationales Niveau

10 ans pour les Jeux paralympiques

→ Le concept de la relève de PluSport offre une carrière sportive aux athlètes talentueux de niveau cadre.

Indépendamment de leur lieu de résidence ou des revenus de leurs parents, les jeunes sont-ils suffisamment soutenus pour que leur talent, leur ambition et leur volonté puissent leur ouvrir une carrière sportive? C'est une question de plus en plus centrale pour toutes les fédérations.

Malvoyant, assis en fauteuil roulant ou debout avec un handicap physique, la situation de départ des jeunes est comparable à celles des valides. «D'ailleurs», ajoute la directrice du sport d'élite de PluSport, Luana Bergamin, «en raison de la faible concurrence, les talents handicapés passent plus rapidement du sport de masse au cadre 'espoir'. En termes de soutien, nos sportifs n'ont aucun avantage.»

PluSport finance intégralement les entraînements et les compétitions. Grâce au soutien individuel, la charge de travail peut être réduite à un minimum. 10 ans pour passer du sport de masse aux Jeux paralympiques? Un objectif réaliste. Sur ce point également, le soutien de PluSport correspond à celui des valides.

Recrutement

PluSport a un problème de recrutement de la relève, «car nous ne connaissons pas les talents», explique Luana Bergamin, très exigeante dans son activité de promotion. «Il faudrait vraiment que les fédérations nous

communiquent les talents et les sportifs de masse performants.» Les structures des fédérations permettent de soutenir individuellement les candidats préalablement repérés. Il n'y a donc aucune limitation financière à la promotion de la relève? Pas tout à fait. L'équitation ou le ski sont plus coûteux que la natation ou l'athlétisme, et les frais s'en ressentent. «Mais pour réussir, nous pouvons appliquer à toutes les disciplines sportives le modèle d'échelons utilisé pour la natation.» Néanmoins, le facteur décisif n'est pas le concept, mais l'implication des athlètes.

Urs Huwyler

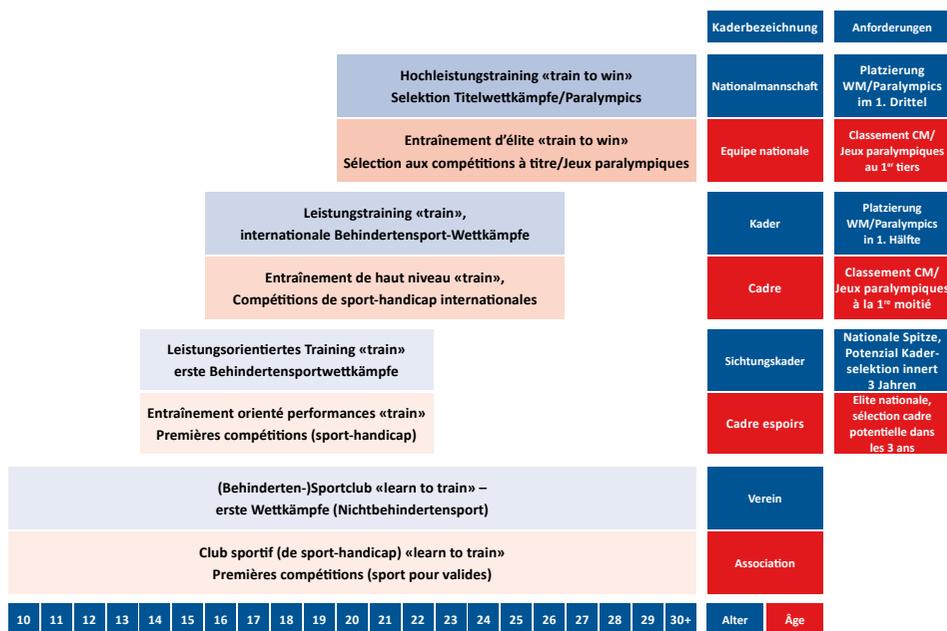
Concept «natation»

La natation illustre bien la question de la promotion. En général, la carrière débute dans un club local où s'entraînent cinq à huit élèves. Dès 13 ans, on peut commencer à évoquer un passage au cadre régional. Au premier échelon des performances, 25 % des frais de compétition et 50 % de l'entraînement sont pris en charge, en plus des frais d'entraîneur. La durée d'entraînement passe à plus de dix heures.

Idéalement, trois ans plus tard, les jeunes ayant le bon potentiel pendant la formation atteignent le niveau de cadre national (jusqu'à 20 heures d'entraînement). Le soutien est alors porté à 75 % dans le domaine de la compétition. Être présent ne suffit plus. La pression et les attentes vis-à-vis du sportif augmentent.

Le sommet de la pyramide forme l'équipe nationale (plus de 25 heures d'entraînement).

Förderstufen Schwimmen/ Niveaux de promotion natation



Entraînements à l'école de natation

	2x par semaine	6x par semaine	1 x par mois	Rencontres 4 à 5 fois par an, week-end/semaine
Fréquence	2x par semaine	6x par semaine	1 x par mois	Rencontres 4 à 5 fois par an, week-end/semaine
Groupe cible	Débutants	Nageurs jeunes et ceux qui le sont restés	Nageurs jeunes et ceux qui le sont restés	Groupe de promotion et cadre
Conditions	Aime l'eau, intéressé par la natation	Nageur autonome, intéressé par un entraînement régulier	Nageur autonome, intéressé par un entraînement régulier	Sélection par l'entraîneur PluSport, engagement à s'initier au sport centré sur les performances
Objectif	Apprendre à nager	Entraînement régulier, nager plus rapidement, technique	Amélioration de la technique, nouvel élan pour l'entraînement en club, s'entraîner, personnes partageant les mêmes idées	Entraînement de haut niveau, progression vers le niveau international

«Sport gestalten statt verwalten»

→ **Der 50-jährige PluSport-Schwimmtrainer Martin Salmingkeit arbeitet für den «Förderverein Integrativer Leistungssport» FIL und präsidiert die Schweizerische Schwimmtrainervereinigung.**

Zuvor war er in Köln im Nachwuchsbereich tätig, bevor er von 2001 bis 2008 beim SK Bern als Cheftrainer begann. Für Martin Salmingkeit muss Sport gestaltet und nicht verwaltet werden. Die international erfolgreichen Stefan Riesen (Triathlon) und Patrizia Humplik (Schwimmen) hatten ebenfalls beim Deutschen trainiert.

Martin Salmingkeit, wen betreuen Sie in diesem Trainingslager?

Es sind die Schwimmerinnen Pascale und Simone Zwicky sowie die Triathleten Lisa Berger und Micha Güdel aus dem FIL. Stefanie Baumann, Josh Grob, Carla De Bortoli und Nora Meister gehören dem Nationalkader für Schwimmer mit einer Behinderung an.

Und dieses integrative Modell funktioniert? Sehr gut sogar. Ob im Training oder beim Essen, die Stimmung und gegenseitige Akzeptanz ist ausgezeichnet. Grundsätzlich absolvieren die einzelnen Disziplinen-Gruppen das gleiche Programm, aber teilweise mit einer angepassten Intensität.

Woher beziehen Sie die Energie, um Trainingslager ohne weiteren Leiter durchziehen zu können? Solche Lehrgänge sind für mich fast Luxus. Nach einem Trainingslager mit dem SK Bern brauchte ich Zeit, um mich erholen zu können. In dieser Gruppe wollen sich alle leistungsmässig verbessern, sind deshalb dabei. Es gibt einen verbindlichen Trainingsplan.

Im Wasser vor dem Frühstück, am Vormittag eine weitere Einheit, Ruhephase nach dem Mittagessen, dann Athletiktraining und nochmals Schwimmtraining: Wer tut sich das auf die Dauer an?

Der Wert, sich durchbeissen zu müssen, um sich zu verbessern, ist ausgeprägt. Schwimmen ist zwar trainingsintensiv, aber abwechslungsreicher als viele glauben. Die Begeisterung für die Sportart hat sich in den Jahren meiner Tätigkeit nicht verändert.

Hat sich das Training verändert? Der Kraftbereich, die Athletik haben allgemein an Bedeutung gewonnen. Und es wird spezifischer auf die jeweilige Spezialdisziplin hin trainiert. Beispielsweise auf die Kurzstrecken.

Wird heute mehr und härter trainiert als in früheren Jahren? Der Sport entwickelt sich. Doch die Athleten haben bereits früher Spitzenumfänge trainiert. Dieser Bereich lässt sich kaum noch steigern. Entscheidend ist die individuelle Arbeit. Ein guter Athlet muss deshalb auch nicht Teil einer grossen, starken Trainingsgruppe sein.

Wie präsentiert sich die Situation bei den Schwimmern im Behindertensport aus? Nach Chantal Cavin verfügen wir über eine Gruppe

mit hoffnungsvollen Talenten. Sie steigern sich Schritt für Schritt, erfahren dadurch persönliche Erfolgserlebnisse. Der sehbehinderten Carla De Bortoli ist es letztes Jahr gelungen, sich für die WM zu qualifizieren. Sie ist im Vorlauf über 100m Brust ausgeschieden, hat die Selektion jedoch mit persönlicher Bestzeit bestätigt.

Was bedeutet dies für die Paralympics-Saison? Schnell schwimmen, sich weiter verbessern. Es gibt vorgegebene Limiten, die es zu erreichen gilt. Ob dies möglich ist, wird sich zeigen. Einzelne Kaderleute sind nahe dran. Schafft jemand den Wert oder verpasst ihn hauchdünn, gilt es abzuwägen, was Sinn macht. An der EM im Mai in Funchal wird ein kleines Team am Start sein.



Während der vierten Trainingseinheit des Tages können die PluSport-Kaderleute schon mal leicht müde wirken.

Also zielen die Perspektiven Richtung Paralympics 2020 in Tokio?

Solche Aussagen machen keinen Sinn. Wer weiss schon im Sport, was in vier Jahren sein wird? Es spielen bei der Entwicklung, speziell bei Jugendlichen, viele Komponenten eine Rolle. Wir trainieren hart, zielgerichtet und konsequent weiter. Der Rest wird sich ergeben. Wer in Rio dabei sein kann, darf und soll sich freuen.

Lassen sich die Talente Ihren Vorstellungen entsprechend fördern?

Wir finden dank PluSport ideale Trainingsbedingungen vor, die einzelnen Schwimmer werden den Möglichkeiten entsprechend unterstützt, können in den Lehrgängen von der Zusammenarbeit mit den Athleten ohne Behinderung profitieren. Mir macht es Freude, so zu arbeiten.

Urs Huwyler

«Concevoir la pratique sportive»

→ **Martin Salmingkeit, entraîneur de natation de 50 ans, travaille pour l'Association de promotion du sport d'élite intégratif et préside l'Association suisse des entraîneurs de natation.**

Il a travaillé dans le domaine de la relève à Cologne, avant d'être entraîneur en chef au SK Bern de 2001 à 2008. Pour Martin Salmingkeit, il faut concevoir et non administrer le sport. Les grands sportifs internationaux Stefan Riesen (triathlon) et Patrizia Humplik (natation) ont également été entraînés par l'Allemand.

Ce modèle intégratif fonctionne-t-il? Oui, et même très bien. Que ce soit à l'entraînement ou pendant les repas, l'ambiance et l'acceptation mutuelle sont excellentes. Les différents groupes suivent le même programme, mais avec une intensité adaptée.

Martin Salmingkeit, qui entraînez-vous dans ce camp? Les nageurs Pascale et Simone Zwicky, ainsi que les triathlètes Lisa Berger et Micha Güdel de la FIL. Stefanie Baumann, Josh Grob, Carla De Bortoli et Nora Meister appartiennent au cadre national des nageurs handicapés.

Où trouvez-vous l'énergie de gérer un camp d'entraînement sans autre moniteur? Ce type de formation, c'est presque le luxe. Après un camp d'entraînement avec le club de natation de Berne, j'avais besoin de temps pour me reposer. Dans ce groupe, tout le monde est là pour améliorer ses performances. Il y a un plan d'entraînement obligatoire.

Dans l'eau à l'aube, une autre session dans la matinée, repos après le repas de midi, entraînement athlétique, et encore une session de natation: comment tenir le rythme? Persévérer pour s'améliorer est une valeur omniprésente. Les entraînements de natation sont intenses, mais plus variés qu'on ne le croit. Au cours de ma carrière, je n'ai jamais vu faiblir l'enthousiasme pour cette discipline.

L'entraînement a-t-il évolué? Le niveau de force et l'aspect athlétique ont globalement pris de l'importance. Et l'entraînement est adapté à la discipline spécifique. Par exemple, pour les distances courtes.

L'entraînement est-il plus intense aujourd'hui? La discipline sportive évolue, mais les athlètes s'entraînaient déjà intensivement autrefois. Il est difficile d'en faire plus. C'est le travail personnel qui est décisif. Ainsi, un bon athlète ne doit pas faire partie d'un grand groupe d'entraînement.

Quelle est la situation de la natation chez PluSport? Nous avons un groupe de talents prometteurs. Ils progressent pas à pas, et apprennent ainsi à goûter aux réussites personnelles. Carla De



Véritable battant, Martin Salmingkeit possède une grande expérience.

Bortoli, qui a un handicap de la vue, a réussi à se qualifier pour les CM l'année dernière. Elle a été éliminée aux qualifications du 100 m brasse, mais a confirmé la sélection avec un record personnel.

Qu'est-ce que cela signifie pour la saison paralympique? Nager rapidement, continuer de progresser. On définit des limites qu'il faut atteindre. Nous verrons si c'est possible. Tous les cadres sont en passe d'y arriver. Si quelqu'un atteint la valeur ou la manque d'un cheveu, il faut prendre la bonne décision. Une petite équipe sera sur le départ des CE en mai à Funchal.

Les perspectives sont-elles tournées vers les Jeux paralympiques de Tokyo de 2020? C'est beaucoup trop tôt: dans le sport, qui peut dire ce qu'il en sera dans quatre ans? De nombreux facteurs influencent les progrès, surtout chez les jeunes. Nous nous entraînons dur pour atteindre un objectif. Le reste viendra de soi. Ceux qui iront à Rio pourront s'en réjouir.

Pour vous, les talents sont-ils suffisamment épaulés? Grâce à PluSport, nous bénéficions de conditions d'entraînement idéales, chaque nageur est soutenu selon les possibilités et peut profiter au cours du stage d'une collaboration avec les athlètes valides. Je suis heureux de travailler ainsi.

Urs Huwyler

Der Samstagsclub im Toggenburg

→ Jeden Samstag treffen sich an vier Orten in der Schweiz die Teilnehmer der Trainingsstützpunkte Ski Alpin. Auch in Wildhaus ist die Gruppe bunt gemischt. Freude und Ehrgeiz haben sie alle.

Gibt es für Skifahrer etwas Ärgerlicheres als Nebel? Ja. Regen. Doch auch davon lassen sich die Teilnehmenden des Trainingsstützpunkts Ost im Toggenburg nicht abhalten. Die Freude am Skifahren und der Ansporn, sich zu verbessern, vereint sie alle. Jede und jeder verfolgt sein ganz persönliches Ziel. Fredi ist aus dem Aargau angereist, Patrick aus Zürich. Fast jeden Samstag trifft sich die Gruppe «Ost» während der Ski-Saison von Dezember bis März. Drei weitere Trainingsstützpunkte sind gleichzeitig im Berner Oberland, in Sörenberg und in Haute-Nendaz unterwegs. Heute sind sechs begeisterte Schneesportlerinnen und -sportler mit Körper- und Sinnesbehinderung ins Toggenburg gekommen, drei fahren Ski, drei Monoskibob.



Ein Neuanfang nach 25 Jahren, Start in dieser Saison, Hoffnung auf die Paralympics: Fredi, Céline und Patrick.

Fredi ist der wohl Kontaktfreudigste der Gruppe. Der 53-Jährige hat erst vor einem Jahr wieder mit dem Skifahren begonnen – erstmals seit rund 25 Jahren, als er mit dem Auto verunfallte und einen Monat im Koma lag. Seine rechte Körperhälfte war teilweise gelähmt. Er musste vieles neu erlernen, auch das Gehen. Mit der nötigen Portion Vorsicht meistert er die Pisten trotz der unfreundlichen Bedingungen auch heute. Er ist mittlerweile froh, hat ihn einer der Trainingsleiter zum Kauf eines Carving-Skis überredet. Fredi hatte es mit seinen «Pommes-Frites-Skis» aus den 90ern versucht. «Ich bin relativ stur und kam zu Beginn überhaupt nicht mit den neuen Skis zurecht. Ich habe sie in den Schnee geworfen und ging ins Restaurant.» Nun kann er darüber lachen. Als nächstes sind neue Skischuhe vorgesehen. Fredi mag es, dass ihm das Skifahren höchste Konzentration abverlangt. Ähnlich wie beim Joggen, wo er manchmal stolpert, wenn er dabei mit jemandem spricht, wie er mit grossen Augen erzählt.

Bereits 20 Skitage hat der 27-jährige Patrick in der noch jungen Saison absolviert. Er ist eines von elf Teammitgliedern des «Swiss Paralympic Ski Team» und gehört zum Nachwuchskader «Level Race», der vierthöchsten Stufe. Dies ist die erste Saison für Patrick

im «Swiss Paralympic Ski Team». Die Samstag-Trainings nutzt er zusätzlich zu den Kadertrainings, um sich ständig zu verbessern. Wer daran denkt, dass ein Skiprofi wie Carlo Janka etwa schon einmal nur durch einen Skischuh-Markenwechsel seine Form verloren hat, kann sich ausmalen, was es heisst, mit einer Fussamputation Ski zu fahren. Er sei wohl der häufigste Gast bei seinem Orthopäden, sagt Patrick und lacht. Der Zürcher hat auf die neue Saison hin auf einen 1,88 Meter langen Riesenslalom-Ski umgestellt, der grössere Kurvenradien aufweist als sein alter Ski. Er kämpft noch etwas damit. PluSport-Trainerin Daria sagt, es gehe bei ihm heute im Training darum, sich in Geduld zu üben. Der neue Ski greife später in den Kurven. Der Versuch, etwas zu erzwingen, bringe höchstens einen Sturz oder einen Tempoverlust. Patrick nickt.

Aber auch andere Übungen stehen auf dem Programm: Patrick und Neuling Céline erhalten die Aufgabe, ihre Stöcke mit ausgestreckten Armen in der Stockmitte vor ihrem Körper zu halten. Während des ganzen Schwunges soll sich weder der Oberkörper bewegen noch die Stöcke normal gegriffen werden. Spielerisch soll so eine stabile Oberkörperhaltung trainiert werden.

Céline und Patrick geht es dabei wohl gleich wie den beiden Jans und Christoph, die mit dem Skibob den Hang runterkurven: «Im Vergleich zu Ballsportarten ist der Skisport für mich der anstren-



Die Stabilität des Oberkörpers wird bei dieser Übung trainiert.

gendste, aber auch der schönste Sport», sagt einer der beiden Jans, «und auf der Piste kann ich meine Behinderung komplett vergessen.» Da kommt auch der Regen nicht dagegen an.

Fabian Rottmeier

Le club du samedi dans le Toggenburg

→ Tous les samedis, les participants aux camps d'entraînement Ski Alpin se retrouvent dans quatre stations suisses. A Wildhaus aussi, le groupe est très hétérogène. Mais tous ont deux choses en commun: le plaisir de la glisse et le goût de l'effort.

Qu'est-ce qu'il y a de plus agaçant pour un skieur que le brouillard? La pluie! Mais celle-ci n'a pas suffi à décourager les participants au camp d'entraînement «Est» au Toggenburg. La joie d'être sur les pistes et l'envie de progresser les habitaient tous. Fredi a fait le chemin depuis l'Argovie et Patrick est venu de Zurich. Pour profiter de la saison de ski, le groupe «Est» se réunit presque tous les samedis, de décembre à mars. Trois autres groupes se retrouvent dans l'Oberland bernois, à Sörenberg et à Haute-Nendaz. Aujourd'hui, six amatrices et amateurs de sports d'hiver avec un handicap physique ou sensoriel se sont rendus dans le Toggenburg: trois d'entre eux font du ski debout, les autres du ski assis.



Malgré le mauvais temps les participants et entraîneurs se rencontrent à Wildhaus.

Fredi est sans doute le plus sociable du groupe. Ce quinquagénaire n'a repris le ski que l'année dernière, après 25 ans d'interruption. Victime d'un accident de voiture, il avait passé un mois dans le coma. La moitié droite de son corps était partiellement paralysée. Il a dû réapprendre énormément de choses, même à marcher. Mais ces circonstances tragiques ne l'ont pas empêché de devenir le «roi des pistes», bien qu'il doive rester prudent. Par ailleurs, il se réjouit que l'un des entraîneurs l'ait convaincu d'investir dans un ski carving. Fredi avait d'abord essayé d'utiliser ses skis des années 90. «Je suis assez têtue et au début je ne m'en sortais pas du tout avec ce nouveau modèle. J'ai jeté mes skis dans la neige et je suis allé manger». Aujourd'hui, il peut en rire. Prochain achat prévu: de nouvelles chaussures de ski. Ce qui lui plaît autant dans ce sport, c'est qu'il requiert une concentration énorme. Tout comme le jogging, où il lui arrive de trébucher quand il bavarde avec quelqu'un, raconte-t-il avec étonnement.

Patrick ne manque pas une occasion d'aller skier. La saison ne fait que commencer, et le jeune homme de 27 ans a déjà passé

20 journées sur les pistes. Il est l'un des onze membres de l'équipe «Swiss Paralympic Ski Team» et fait partie du cadre de promotion «Level Race» qui vient juste derrière l'équipe nationale et les cadres A et B. C'est sa toute première saison dans la «Swiss Paralympic Team». Il profite des entraînements du samedi, en plus de ceux organisés pour les cadres, pour progresser constamment. Quand on pense qu'un athlète comme Carlo Janka a perdu la forme rien qu'en changeant de marque de chaussures de ski, on peut aisément imaginer ce que cela donne avec un pied amputé. «Je suis le meilleur client de mon orthopédiste», dit Patrick en riant. Pour la nouvelle saison, le Zurichois a acheté un ski de slalom géant, long de 1,88 m, avec un plus grand rayon que son ancien modèle. Il a encore un peu de mal à s'en servir: dans les virages, le ski adhère plus tard à la piste. L'essentiel pour lui aujourd'hui, c'est de s'entraîner sans s'énerver. Sinon, il risque de perdre de la vitesse ou de tomber.

Il y a bien d'autres exercices au programme! Patrick et Céline s'entraînent à tenir leurs bâtons devant eux, bras tendus. Quand ils

amorcent leur descente, ils ne peuvent ni bouger le haut du corps, ni tenir leurs bâtons normalement. Cet exercice ludique vise à améliorer la stabilité du haut du corps.

Céline et Patrick sont tout aussi ravis que Christoph et les deux Jan, qui descendent en skibob. «Pour moi, le ski est bien plus difficile que les sports de ballons, mais c'est aussi le meilleur sport», affirme l'un des deux Jan. «Et sur les pistes, j'oublie complètement mon handicap». Même la pluie n'y change rien...

Fabian Rottmeier

Countdown PluSport-Tag 2016

→ **Neue Sportarten zum ausprobieren: «Trend+Sport+Fun» wird in die Halle «End der Welt» integriert.**

Schwingen, Slackline oder Parkour sind voll im Trend – auch am PluSport-Tag. Mit «Trend+Sport+Fun» werden zum zweiten Mal zahlreiche Sportarten zum Ausprobieren angeboten, im 2016 näher bei den übrigen Disziplinen, damit möglichst viele Teilnehmende profitieren können. In der Halle «End der Welt» findet, ebenfalls etwas angepasst, der «Parcours – sport for all» statt. Beim Fit+Fun werden 2 Übungen geändert, resp. ersetzt (s. Seite 16–18).

Magglingen erwartet auch 2016 wieder eine grosse Schar an sportbegeisterten Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die bei den bewährten Disziplinen antreten und ihr Bestes geben, am Axpo Kids & Family Day die Bälle rollen lassen und am Promi-Fussballmatch die Mannschaften anfeuern. Die Einladungen werden im März verschickt; weitere Informationen und Anmeldung sind unter plusport.ch/plusport-tag aufgeschaltet.

Wir freuen uns bereits heute auf einen tollen, inspirierenden Sporttag in Magglingen!

OK PluSport-Tag

Macolin, c'est bientôt!

→ **De nouvelles disciplines à tester: retrouvez «Trend+Sport+Fun» dans la salle de la «Fin du monde».**

Lutte suisse, slackline ou parcours: PluSport n'oublie pas les sports tendance. Cette année, «Trend+Sport+Fun» s'est installé à proximité des autres disciplines, afin que le plus grand nombre de participants possible puisse tester la dizaine de sports proposés. La Salle «End der Welt» accueille également le «Parcours – sport for all». Deux exercices de Fit+Fun ont été changés (voir pages 16-18).

Cette année encore, Macolin attend de nombreux amoureux du sport, qui pourront pratiquer leurs disciplines préférées, jouer au ballon lors de l'Axpo Kids & Family Day, et encourager les équipes du match de football VIP. Les invitations sont en cours d'envoi. Informations et inscription: plusport.ch/journee-plusport.

Nous avons hâte de vous retrouver pour une merveilleuse journée sportive à Macolin!

CO Journée PluSport



Starkes Leiterteam für einen erfolgreichen Sportbetrieb

→ Teilnehmerrekord an der diesjährigen Entwicklungskonferenz: Der Fokus «Leitende für den Sportclub finden» und Workshops zu weiteren gefragten Themen zogen 150 Personen ins Haus des Sports in Ittigen.

Das Tagesprogramm der diesjährigen EK bot einmal mehr eine facettenreiche Themenpalette mit der Suche nach Leitenden im Mittelpunkt. Fredi von Gunten – eine in Sport, NPO, Finanzen und Management erfahrene Persönlichkeit – packte in seinem Referat einen schweren Rucksack an Bedenken aus, um mit Witz und praktischem Verstand den Zuhörenden dann Ideen und Lösungsansätze für die Leitersuche aufzuzeigen.

Daniela Loosli und Reto Zimmerli forderten im Anschluss gleich zur Aktivpause auf: an Ort und Stelle konnte der diesjährige PluSport-Tag-Groove geübt werden. Die Präsidentinnen, Sportleiter, Kassiere, Aktuarinnen, Sekretäre, Beisitzer und Technischen Leiter der Sportclubs diskutierten frisch bewegt und bunt gemischt mit den Vorständen und Mitarbeitenden von PluSport Schweiz über die Aspekte ihrer eigenen Clubs. Sie griffen ungewohnte Ideen auf,



Fredi von Gunten mit gewichtigen Aspekten zum Thema Leitertätigkeit.

sannen über bewährte oder auch ganz neue Möglichkeiten bei der Leitersuche und fragten sich auch, was für sie selbst Motivation sei, sich im Sportclub zu engagieren (s. Kästchen).

Die Mittagspause wurde für Genuss und individuelle Gespräche genutzt. Inzwischen hatten die Tischverantwortlichen ihre Notizen mit Fredi von Gunten ausgetauscht, der die wichtigsten Erkenntnisse wiederum mit guten Tipps und Humor an Mann und Frau brachte. Die vielfältigen Inputs können nun für die Weiterarbeit in den Clubs verwendet werden.

Eine weitere Aktivpause läutete den Workshop-Nachmittag ein. Neuer ULV, Medienarbeit, Nachfolgeplanung Vorstände, Ausbildungskonzept und Senso-Parcour Toolbox waren die Themen, die von den Teilnehmenden nochmals Aufmerksamkeit verlangten, sie aber mit neuem Wissen und reich an Inspirationen nach Hause kehren liessen.

Caroline Hassler



Wie können Leitende gesucht, motiviert und gehalten werden? Engagierte Diskussion im Haus des Sports in Ittigen.

Was hat mich motiviert, die Aufgabe als LeiterIn oder eine ehrenamtliche Funktion im Sportclub zu übernehmen?

- + Die Freude und Dankbarkeit der Teilnehmer.
- + Bin gerne bereit, ein bisschen Zeit und Einsatz für Menschen mit einer Behinderung sowie meine Kompetenzen und das Netzwerk zur Verfügung zu stellen.
- + Ein Inserat zur Helfersuche hat mich angesprochen. Nach dem ersten Turnbesuch war es um mich geschehen.
- + Im Sportstudium konnte ich als Helfer Geld verdienen und Erfahrung für den künftigen Beruf sammeln. Als Technischer Leiter ist es auch das Vereinsleben.
- + Der herzliche Empfang der SportlerInnen am Schnupperanlass.
- + Zuerst das verdiente Taschengeld, heute der Ausgleich zum Berufsalltag und in glückliche Augen schauen.
- + Fähigkeiten und Bewegung weitergeben. Vereinsleben.
- + Nach einer Schnupperstunde hat mich die Dankbarkeit der Sportler fasziniert. Sie haben mich sofort aufgenommen und integriert; das war ausschlaggebend für meine Zusage.
- + Noch heute kann auch ich von jeder Turnstunde profitieren und von unseren Sportlern «lernen».
- + Ich machte eine Vertretung in der Sportgruppe als Helferin und blieb dort. Es hat mir den Ärmel hineingezogen, denn die Menschen mit Handicap geben sehr viel zurück.
- + Aus Dankbarkeit für meine eigene Gesundheit wollte ich mich für Menschen mit Behinderung engagieren. Die Entlohnung für Leiter war mir damals nicht bekannt.
- + Mit der Weiterbildung konnte ich mein Selbstvertrauen enorm verbessern.
- + Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Fortschritte sehen.

Une solide équipe de moniteurs = succès sportifs assurés

→ Record de participation à la Conférence de développement de cette année: le thème principal «Moniteurs» et les ateliers consacrés à d'autres sujets très demandés ont attiré 150 personnes à Ittigen.



Quel est le secret d'avoir des moniteurs motivés et fidèles? Janine Geigele, responsable de PluSport pour les médias, interroge les participants de la Conférence.



Pauses actives à la Conférence: s'entraîner au groove de la Journée PluSport

Une fois de plus, le programme de la journée était constitué d'un éventail de thèmes variés, portant sur la recherche des moniteurs. L'exposé de Fredi von Gunten, personnalité expérimentée sur le plan du sport, des ONG, des finances et de la gestion, fourmillait d'idées pragmatiques pour la recherche de moniteurs.

Daniela Loosli et Reto Zimmerli ont ensuite invité à une pause active, en s'entraînant au groove de la Journée PluSport 2016. Les présidents, moniteurs, caissiers, actuares, secrétaires et responsables techniques des clubs sportifs ont alors discuté avec le Comité et les collaborateurs de PluSport Suisse des aspects de leurs clubs. Ils ont

relayé des idées inédites, réfléchi à des possibilités pour la recherche de moniteurs et se sont interrogés sur leur motivation à s'engager dans un club sportif (voir encadre).

La pause de midi a été l'occasion de discuter individuellement. Dans l'intervalle, les responsables de table ont échangé leurs notes avec Fredi von Gunten. Tout le monde est revenu dans la salle pour établir les principaux constats faits pendant la Conférence. Les nombreuses contributions peuvent désormais être utilisées pour poursuivre le travail dans les clubs.

Une autre pause active a marqué l'après-midi consacré aux ateliers. Nouveau SCP,

travail avec les médias, planification de la succession des comités, concept de formation et boîte à outils pour le parcours sensoriel: tels étaient les thèmes qui ont exigé une nouvelle fois l'attention des participants, mais qui leur ont permis de rentrer chez eux la tête pleine d'inspiration et de nouvelles connaissances.

Caroline Hassler

Qu'est-ce qui m'a motivé/e à devenir moniteur/monitrice ou bénévole au sein du club sportif?

- + En voyant le sourire des sportifs, je me suis décidé de m'engager comme moniteur.
- + Cela va faire 25 ans que je suis monitrice et j'ai toujours autant de plaisir de faire plaisir sans jugement!
- + D'abord j'étais sportive handicapée, puis j'ai intégré le comité par envie de m'investir.
- + Le fair play et la motivation des sportifs.
- + Bon accueil dans le club sportif, et désir de mon enfant de s'intégrer dans un club sportif, pour se sentir égal avec les autres.
- + L'envie de permettre à des personnes en situation de handicap de vivre ce que je vis moi-même lorsque je fais du sport.
- + Voir le plaisir et la gratitude que les enfants ont avec les activités qu'on fait. L'impression de recevoir en retour plus de ce qu'on donne.
- + Travail intéressant qui me permet de prendre plus de confiance en moi et d'apprendre.

PluSport-Surfin' & News Fit+Fun

→ Für den PluSport-Tag lässt sich das OK immer wieder etwas Neues einfallen. Der coole Groove und neue Übungen Fit + Fun machen sowieso Spass.

PluSport-Surfin' EDW

Am PluSport-Tag 2016 ist Tanzen angesagt, ob als Warm-up, Pause oder Fun. Ertönen im Stadion «End der Welt» die Beachboys mit dem Hit «Surfin' USA» wird gesurft im EDW. Hier finden Sie Details, Tipps und Tricks zur Tanzchoreographie PluSport-Surfin':



Tanzfiguren

- + Je 1×8 Hello Rechts und 1×8 Hello Links
- + Je 1×8 Hello Rechts und 1×8 Hello Link
- + 4×8 Stars Rechts – Links (hoch tief) und
- + 6×8 Shake-it hoch-tief
- + 2×8 Wave' (Wellen-Arme)
- + Je 1×8 Rudern und 1×8 Schwimmen
- + Je 1×8 Rudern und 1×8 Schwimmen
- + 2×8 Jubeln (Victory) Rechts – Links – Rechts – Links
- + 2×8 Wave' (Wellen-Arme)
- + 4×8 Hände von aussen nach innen & Point nach oben und zur Seite (nur rechter Arm)
- + Je 1×8 Hello Rechts und 1×8 Hello Links
- + 2×8 Wave' (Wellen-Arme)
- + 4×8 Twist und 2×8 Guitar-Playing
- + 8×8 Wave' (Wellen-Arme)



Das Lernvideo PluSport Surfin' ist auch auf unserer Facebookseite abrufbar:
facebook.com/PluSportBehindertensportSchweiz/videos

Trainingsideen

- + PluSport-Surfin' als Warm up Ritual in Ihrer Wochenlektion
- + Die Armbewegungen einstudieren, dann mit den Beinbewegungen ergänzen
- + Mit Metaphern arbeiten, einzelne Schritte speziell benennen
- + Trockenübungen und Wiederholungen sind immer wirksam
- + Egal wie, Spass und Mitmachen stehen im Vordergrund

Einfach in der Gruppe kurz trainieren und Sie werden PluSport-Surfin' locker aufs Parkett, sprich auf die grüne Wiese legen. Never give up – Übung macht den Meister!



Fit+Fun – zwei neue Disziplinen

Fit+Fun ist ein Gruppenwettkampf, der an den Turnfesten des Schweizerischen Turnverbands (STV) ausgetragen wird.

Der Wettkampf besteht aus 3 Disziplinen à je 2 Aufgaben und wird mit Teams von drei bis sechs Mitgliedern bestritten. Die Benennung der einzelnen Aufgaben Fuss-Ball-Korb, Ball-Kreuz, Unihockey im Team oder Moosgummiring verraten ihre Komplexität bereits im Namen.

Damit auch PluSport-Clubs am Fit+Fun-Wettkampf an offiziellen Turnfesten teilnehmen können, wurde das Reglement 2008 von Martin Badertscher im Auftrag von PluSport leicht adaptiert. Seit 2014 ist Fit+Fun ein beliebtes Angebot am PluSport-Tag, wo es natürlich auch ums Pokale-Gewinnen geht.

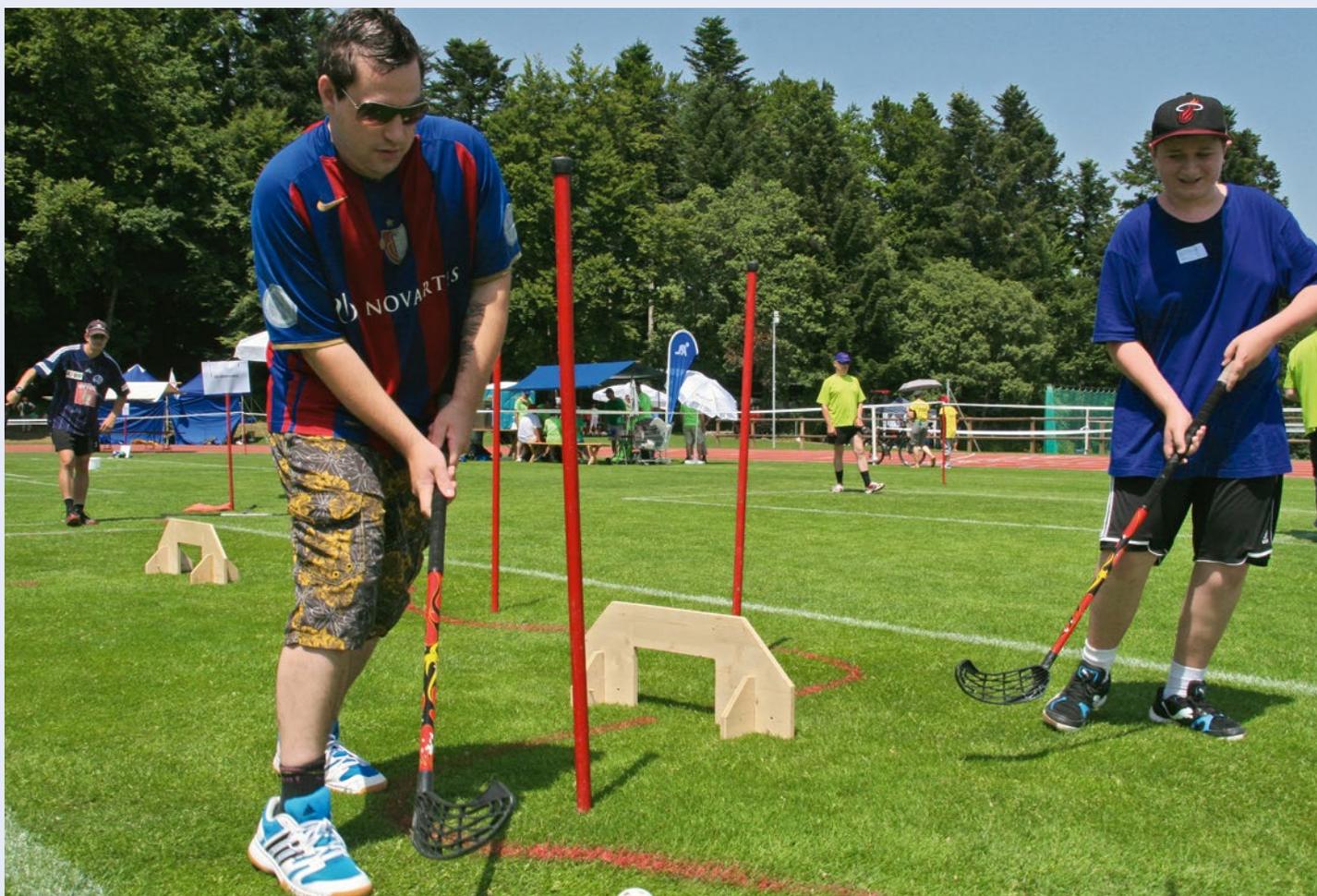
Im 2015 hat der STV das Technische Reglement für Fit+Fun überarbeitet und zwei Disziplinen angepasst, respektive ersetzt. So wurde das Unihockey abgeändert und die Aufgabe Tennisball durch 8-er Ball ersetzt.

PluSport hat das Technische Reglement von Fit+Fun übernommen und entsprechen adaptiert. Es kann via bit.ly/1PL3XQm heruntergeladen werden. Gerne wird ein Kurs zu den zwei neuen Disziplinen angeboten, bitte melden Sie sich unter tarnutzer@plusport.ch oder 044 908 45 24.



Auf den folgenden zwei Seiten werden die zwei abgeänderten, respektive neuen Aufgaben vorgestellt.

Monika Tarnutzer



Aufgabe 2a Unihockey im Team

Spielerläuterung

Ziel

Unihockey Technik erlernen

Zeit

4 Minuten

Feldgrösse

6x8m

Spieleranzahl

4 Sportler/innen

Material

2 Tore gemäss Anleitung oder Eigenkonstruktion (z. B. mit Malstäben, Innenmasse müssen stimmen) 2 Unihockeybälle (für Rasen eignen sich Unihockeybälle mit einem Bündel drin), 2 Reserve Unihockeybälle, 4 Unihockeyschläger, 11 Malstäbe, 1 Stoppuhr, 1 Handzählapparat, Pfeife, Markierungsmaterial.

Spielablauf

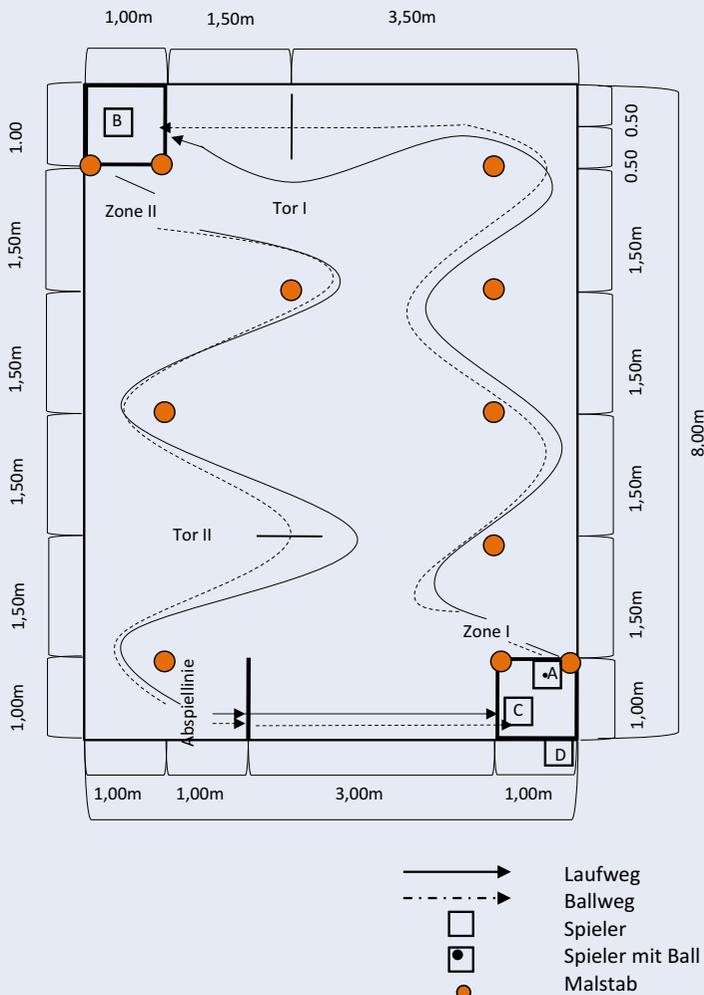
1 – 4 wiederholen sich während 4 Minuten

1 = A läuft mit Ball um die 4 Malstäbe und spielt B den Ball durch das Tor I zu. A läuft auf Position von B

2 = B übernimmt den Ball in der Zone II, spielt ihn zwischen den 2 Malstäben durch und läuft mit dem Ball durch die 2 Malstäbe, spielt ihn durch das Tor II, übernimmt den Ball danach wieder, läuft um den Malstab und spielt ihn vor der Abspiellinie C zu.

3 = C läuft mit Ball um die 4 Malstäbe und spielt A den Ball durch das Tor I zu. C läuft auf Position von A

4 = A übernimmt den Ball in der Zone II, spielt ihn zwischen den 2 Malstäben durch und läuft mit dem Ball durch die 2 Malstäbe, spielt ihn durch das Tor II, übernimmt den Ball danach wieder, läuft um den Malstab und spielt ihn vor der Abspiellinie D zu.



Adaptionen fürs Üben

+ Die Laufwege können zum Beispiel mit Kreisen oder Klebeband aufgezeichnet werden

Wertung

Es können max. 3 Punkte pro Durchgang erzielt werden

+ 1 Punkt für jede Ballrunde (von Zone I zu Zone I)

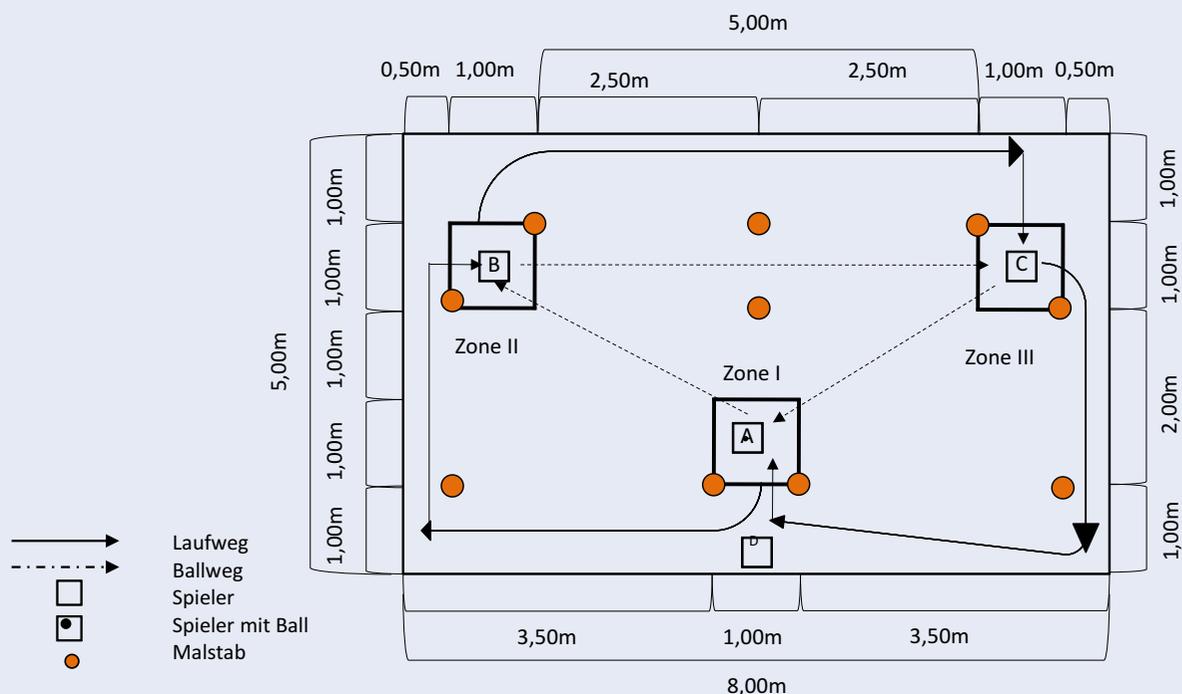
+ 1 Punkt jeder Pass durchs Tor

Keinen Punkt gibt es,

+ wenn der Ball nicht durch die beiden Malstäbe in den Zonen geführt wird

+ wenn das Tor übersprungen / überstiegen wird

Aufgabe 2b 8-er Ball



Spielerläuterung

Ziel

Differenziert und rhythmisiert Werfen

Zeit

4 Minuten

Feldgrösse

5 × 8 m

Spieleranzahl

4 SportlerInnen

Material

1 Softball, 10 Malstäbe, Stoppuhr, 2 Handzählapparate, 1 Pfeife, Markierungsmaterial

Spielablauf

1 bis 8 wiederholen sich während 4 Minuten

- 1 = A wirft den Ball, in Zone I stehend, B zu (Zone II)
- 2 = A läuft um die Malstäbe in Zone II
- 3 = B fängt den Ball und wirft ihn aus der Zone II durch die beiden Malstäbe in der Mitte C zu (Zone III)
- 4 = B läuft um die Malstäbe in Zone III
- 5 = C fängt den Ball und wirft ihn aus der Zone III D zu (Zone I)
- 6 = C läuft um die Malstäbe in Zone I
- 7 = D fängt den Ball und wirft ihn aus der Zone I A zu (Zone II)
- 8 = D läuft um die Malstäbe in Zone II

Wertung

Es können max. 5 Punkte pro Durchgang erzielt werden

- + 1 Punkt: jeder direkt gefangene Ball hinter den Abwurflinien
- + 1 Punkt: jeder korrekte Wurf durch die Malstäbe in der Mitte
- + 1 Punkt: jede Ballrunde

Keine Punkte / Punkteabzüge

- + Keine Punkte gibt es beim Fangball, wenn beim Werfen oder Fangen die Abwurflinie übertreten wird
- + Einen Punkt Abzug gibt es beim Nichtumlaufen oder Falschumlaufen des Malstabes

Schiedsrichter

Schiedsrichter 1

ist verantwortlich für den organisatorischen Ablauf inklusive Resultatmeldung, Zeitnahme, An- und Abpfeif des Wettkampfes, addiert mit dem Handzählapparat die Ballrunden, merkt sich die Fehler bei den Malstäben und zieht diese am Schluss vom Gesamtergebnis ab

Schiedsrichter 2

addiert mit dem Handzählapparat die korrekt geworfenen Bälle, addiert mit dem Handzählapparat die korrekten Würfe durch die Malstäbe, teilt sein Resultat dem Schiedsrichter 1 mit.

«Ob aktiv oder vermittelnd: Sport lässt aufblühen»

→ Menschen mit Handicap brauchen breitgefächert Unterstützung. Walter Wichert möchte ein vielschichtiges Sportangebot für alle Altersstufen schaffen und Beziehungen pflegen.

Der schmale Eingang zur Privatbank an der Zürcher Bahnhofstrasse ist kaum zu finden. Es wird umgebaut im Erdgeschoss. Fünf Stockwerke weiter oben treffe ich Walter Wichert im «businesslikem Dresscode». Äusserlich, wie man sich eben einen Banker clichéhaft vorstellt.

Hier wird zwar nicht umgebaut, aber sinnbildlich hat Walter Wicherts Leben vor 25 Jahren eine neue Farbe, eine intensive, erhalten: dann nämlich wurde sein Sohn Florian mit Down Syndrom geboren. Und nun, zwei Jahre nachdem Wichert das Präsidentenamt von PluSport Zürisee übernommen hat, möchte er seinem Verein eine «sanfte Renovation» angedeihen lassen. «Gerade weil mein Beruf viel Kopfarbeit mit sich bringt, ist es umso schöner, mich bei PluSport in einem Herzensanliegen, Menschen mit einem Handicap zu unterstützen, einzubringen.»

Das Schlüsselerlebnis geschah, als seine Frau und er nach einem Sportangebot für Florian suchten und dabei auf PluSport Zürisee aufmerksam wurden. «Ich hatte zwar schon immer eine soziale Ader, aber als ich sah, mit welcher Freude, Engagement und Respekt es auf dem Fussballfeld zu und her ging, war klar – hier will ich mich einbringen. Da geht es um echte Gefühle, um Kameradschaft. Auch wie sich die Turn- und Schwimmler sowie deren Helferinnen und Helfer einsetzen hat mich beeindruckt. Als sportliche Familie haben wir mit Freude miterlebt, wie unser Sohn Fortschritte machte und in der Aktivität aufblühte.»

Wichtig sei es nicht nur zu wissen, dass es PluSport gibt, sondern wo und mit welchem Angebot. PluSport Zürisee richtet sich hauptsächlich an Menschen mit einer geistigen Einschränkung. Der Verein verfügt über eine grosse Fussballsektion. Mit starken Teams nehmen diese an Turnieren teil. Ein Ziel sei es deshalb, auch eine weniger leistungsorientierte Gruppe zu bilden. «Wir sind in der komfortablen Situation, dass Kontaktpersonen im Vorstand wie auch als Leiter tätig sind, welche aus den Institutionen kommen, von wo wir die meisten Mitglieder haben. Also ein direkter Draht, so können wir Synergien nutzen.»

Trotzdem ist immer Bedarf an motivierten Helferinnen und Helfern. Auf der Homepage plusport-zuerisee.ch ist ein eigener Videoclip aufgeschaltet. Er richtet sich an alle, die aktiv beim Verein mittun oder diesen ideell und finanziell unterstützen möchten. Es sei wichtig, Bedürfnisse nach aussen, in die Öffentlichkeit zu tragen. PluSport Zürisee wird mit Kindergruppen bis zu Erwachsenen vielen Anforderungen gerecht. Verstärkt werden soll der Nachwuchs; die Jugendgruppe bedürfnisgerecht gefördert werden. Aqua-Gym wird schon angeboten, Aquafit und andere Sportarten können da-



Walter Wichert, Präsident PluSport Zürisee, an seinem Arbeitsort an der Zürcher Bahnhofstrasse.

zukommen. Es muss aber Bedarf vorhanden sein und auf keinen Fall ein Überangebot geschaffen werden. Der Sport ist ein Mittel, Kontakte möglich zu machen und zu pflegen. «Wir haben auch ein eigenes Lied komponiert, mit welchem wir hoffentlich noch mehr wahrgenommen werden: wer wir sind, was wir tun und wie wir fühlen. Mit der PTA (Pfadi Trotz Allem) und anderen Gruppen möchten wir Kontakt halten und pflegen – Integration, Inklusion sind grosse Worte, planen wir sie nicht nur, sondern leben wir sie.»

Martin Allemann

Ein Wintersporttag als Schulprojekt

→ Vier Schülerinnen der Fachmittelschule in Brig organisierten für den Behindertensport Oberwallis eine Winterolympiade.



Sie hatten alle Freude am «neuen» Wintersporttag, trotz Schlechtwetter: Sportlerinnen, Sportler und Helfer vom BSOW in Leukerbad.

Die Fachmittelschule der OMS St.Ursula in Brig erteilte ihren Schülerinnen und Schülern im Herbst 2015 den Auftrag, ein Projekt mit einer Institution durchzuführen. Die Aufgabenstellung beinhaltete Planung, Finanzierung und Organisation eines Anlasses für Menschen mit Behinderung.

Für vier Schülerinnen war sofort klar, dass sie ihre Aufgabe im Bereich des Sports durchführen wollten. Sie fanden den Weg zum BSOW und entwickelten eine Winterolympiade. Der Behindertensport Oberwallis ersetzte daraufhin den kantonalen Wintersporttag durch diese Winterolympiade, und alle Sektionen aus dem Wallis konnten daran teilnehmen.

Zum Erfahrungsaustausch und für weitere Fragen wurde den Schülerinnen eine Ansprechperson des Vereins zur Verfügung gestellt. Während einigen Sitzungen und Stunden der Planung entstand ein toller Sporttag mit einem ausgewogenen und

abwechslungsreichen Sportprogramm aus Skifahren, Langlaufen und Schneeschuhwandern, der am 20. Februar in Leukerbad stattfand.

Bei einem gemütlichen Mittagessen konnte das Vereinsleben genossen werden, und die anschliessende Rangverkündigung durfte auch nicht fehlen.

Ein gelungener Anlass, der dank den jungen Damen der FMS verwirklicht werden konnte. Der Behindertensport Oberwallis und PluSport Wallis danken für die Organisation und wünschen den Schülerinnen viel Erfolg bei der weiteren Ausbildung.

Johannes Gemmet, BSOW



Valérie Bodenmüller, Katja Holzer, Soraya Lochmatter und Fatbardha Ajeti haben frischen Wind in den kantonalen Wintersporttag gebracht.

«never walk alone»



→ **Jetzt anmelden: der Zürich Marathon findet am 24. April 2016 wieder mit PluSport statt; das Startgeld übernimmt die SuvaCare.**

Zum zweiten Mal wird PluSport beim Zürich Marathon am Start sein. Sei auch du dabei, wenn Integration durch Sport im Vordergrund steht und laufe den Marathon in der Kategorie «never walk alone». Alle PluSport-Teams werden aus fünf Läuferinnen und Läufern gebildet. Mindestens zwei sind Sportler mit einer Behinderung. Jeder Teilnehmer absolviert eine der fünf Etappen (9,1 km; 4,5 km; 6,9 km; 4 km; 17,7 km).



Die SuvaCare übernimmt als Integrationspartner von PluSport die Startgebühr aller Team-Mitglieder der Kategorie «never walk alone» sowie aller Marathon-Läuferinnen und -Läufer mit Behinderung, welche in einer anderen Kategorie an den Start gehen.

Hast du Interesse, den Teamrun gemeinsam mit uns zu laufen? Läufst du die ganze Marathon-Strecke oder den Cityrun? Oder würdest du gerne als Helferin oder Helfer

im Einsatz stehen? Dann melde dich gerne bis zum 1. April hier: braun@plusport.ch oder 044 908 45 08. Katharina Braun

Florian und Yannick: sportlich aktiv nach dem Kiski

→ **Die Zusammenarbeit mit dem Rehaszentrum des Kinderspitals Zürich RZA trägt Früchte. Zwei Jungen mit Körperbehinderung sind besonders motiviert im Training.**

Im 2015 hat die Behinderten-Sportgruppe Zimmerberg zwei ehemalige Kiski-Patienten als neue Mitglieder begrüßen dürfen. Sie besuchen das Schwimmtraining und sind wahre Sportfans.



Florian probiert gerne viele Sportarten aus.

Der 12-jährige Florian ist sportlich vielseitig interessiert. Er besuchte schon ein Segelnachwuchs-Camp von PluSport und mag nebst Schwimmen auch Skifahren und Trampolinspringen. Beim Polysporttraining des RZA freut er sich immer auf Trainer Mauro und die neuen Sportarten, die er ausprobieren kann. Im Training bei der BSG Zimmerberg hat er ein klares Ziel: er will schnell und gut schwimmen.

Yannick ist 10 Jahre alt und besucht das Schwimmtraining in Wädenswil schon länger. Er mag das spielerische Lernen im Wasser. Im Winter fährt er Ski mit dem Monobob. Was ist sein sportliches Ziel? Im Schwimmen: Schwimmen. Mit dem Monobob möchte er es aber an die Weltcup-Spitze bringen. Wahrscheinlich sei das schwierig, aber sicher spannend, meint er. Wie PluSport den Nachwuchs im Schwimmen und Skifahren fördert, lesen Sie auf den Seiten 6-11 in diesem Heft. Weitere



Yannick liebt Wasser; auch als Schnee.

Informationen finden Sie unter plusport.ch/nachwuchsforderung oder beim Nachwuchs-Team unter 044 908 45 00.

Reto Zimmerli

Ehrung langjähriger Sportcamps-Verantwortlicher



Zwölf Hauptleiterinnen und Hauptleiter, die seit über 10 Jahren in Sportcamps in dieser Funktion im Einsatz sind, trafen sich nach der Circus Conelli-Vorführung im festlich hergerichteten Saal des Zunfthauses zur Zimmerleuten zu einem gemeinsamen Nachtessen (im Bild vorne Adrian Zijörjen und Max Dietrich). Mit dabei waren ihre PartnerInnen und VertreterInnen von PluSport Schweiz sowie Catharina de Carvalho von der Stiftung Denk an mich. PluSport Schweiz war es ein Anliegen, diese Schlüsselpersonen, die teilweise seit Jahrzehnten unsere Sportcamps-Teilnehmenden begleiten, sich immer wieder aufs Neue auf diese anspruchsvolle Aufgabe einlassen und diese immer noch mit viel Freude und Engagement ausüben, zu danken und mit einem PluSport-Award zu ehren. Wir hoffen, dass alle Anwesenden den Abend genossen haben und freuen uns auf eine weiterhin tolle Zusammenarbeit.

Susanne Dedial



DENK AN MICH
Ferien für Behinderte

Wir unterstützen PluSport.

Helfen auch Sie.
PC 40-1855-4
www.denkanmich.ch



Eine Solidaritätsaktion von Schweizer Radio DRS.

Ausgezeichnet als **Top 10** in Europa

European Star Award 2015
EUROPE'S BEST AMUSEMENT PARKS

CONNY-LAND
Bodensee Freizeitpark CH-Lipperswil

An der Hauptstrasse Kreuzlingen – Frauenfeld

European Star Award 2015
EUROPE'S BEST FAMILY RIDES

Vom 25. März bis 23. Oktober 2016
täglich geöffnet von 10 bis 18 Uhr.
Tel. 0041 (0)52 762 72 72
www.connyland.ch

Vom Skiliftgespräch zum Behindertensportleiter

→ Was eine einfache Skiliftfahrt alles auslösen kann: Enrico berichtet über seinen Steileinstieg bei PluSport.



Enrico (2. von links) beim Praktikum im Sportcamp Fiesch.

Im Dezember 2013 sprach ich auf dem Skilift mit einer jungen Skilehrerin. Begeistert erzählte sie über das soeben absolvierte Technikmodul Ski alpin für die Begleitung von Personen mit einer Sehbehinderung bei PluSport.

Diese Faszination hat mich angesteckt. Im Frühjahr besuchte ich in St.Gallen die PluSport Informationsveranstaltung. Durch ein Missverständnis landete ich für ein Praktikum im Polysport bei PluSport Amriswil, um im Herbst das Assistenzmodul besuchen zu können. Tja da war's dann schon passiert: Ich wurde Teil des Leitungsteams in Amriswil.

Mit positiven Erfahrungen aus dem Assistenzmodul besuchte ich im Dezember 2014 das Technikmodul für Personen mit einer geistigen Behinderung in Saanen. Die dreieinhalb Tage vergingen wie im Flug und haben mich sehr inspiriert. Das Gelernte konnte ich gleich im PluSport-Skilager in Davos anwenden und mein Praktikum dank einer exzellenten Praktikumsbegleitung positiv abschliessen. Ich kann hier sagen, dass ich als Schneesportlehrer kaum in einer Ausbildung methodisch so viel gelernt habe, wie bei Manuela, meiner Praktikumsbegleitung. Motiviert durch die tollen Erfahrungen

in den Ausbildungskursen und in der Praxis meldete ich mich für die Leiterausstellung im Polysport an. Die zwei mal drei Tage waren für mich sehr nahrhaft und aufgrund der Tatsache, dass ich eigentlich nicht aus diesem Bereich komme, auch enorm lehrreich. Im September 2015 hatte ich dann meinen Polysport-Leiter definitiv in der Tasche. Aller guten Dinge sind drei oder mehr... So besuchte ich im Dezember 2015 das Technikmodul für «stehende» Personen mit einer Körperbehinderung in Saanen. Im Januar 2016 durfte ich unter der kompetenten Führung von Ursina während dem PluSport Lager in Fiesch mein Praktikum im Skifahren für Personen mit einer Körperbehinderung absolvieren. Ich kann mit meinen vielfältigen und positiven Erfahrungen eine Ausbildung bei PluSport sehr empfehlen: Es sind tolle Inhalte, vermittelt durch dynamische, kompetente und motivierte Lehrpersonen.

Ein spezieller Dank geht an meine Kolleginnen und Kollegen vom Leiterteam in Amriswil. Ohne ihre Unterstützung und Motivation hätte ich das Polysport Modul vermutlich nie in Angriff genommen.

Enrico Schläpfer

Bravo! Bravo! Bravo!

→ Leiter-Nachwuchs für die Behindertensport-Familie.

Bestandene Prüfungen 2015 Behindertensportleitende Polysport, Schwimmen oder Schneesport – PluSport wünscht viel Freude und tolle Erfahrungen in der neuen Funktion!

→ Nouvelle relève des moniteurs pour la famille du sport-handicap.

Réussite aux examens de 2015 des moniteurs de sport-handicap polysport, natation ou sport de neige – PluSport leur souhaite beaucoup de plaisir et d'expériences enrichissantes dans leurs nouvelles fonctions!

→ Nuove leve monitori per la famiglia dello sport andicap.

Esami sostenuti nel 2015 Responsabili sport per disabili polysport, nuoto o sport di neve – PluSport vi augura di vivere la vostra nuova funzione con gioia e con tante esperienze interessanti!

Polysport/Polysport/Polysport:

Bachofer Kay, Curto Maria Rosa, Däster Sabine, De Matteis Livio, Eberle Nadine, Frischknecht Roger, Giuffrida Vera, Guillod Chloé, Hess Priska, Hoffelner Christoph, Ineichen-Schrag Cornelia, Kuhlbörsch Wilfried, Mäder Michael, Maldonado Jamie, Martinelli Anne, Pereira Carlos, Schäfer Annelies, Schäfer Urs, Schläpfer Enrico, Schoop Rosemarie, Sidler Cécile, Zweifel Heidi

Schwimmen/Natation/Nuoto:

Bartolucci Joseph, Blumenthal Sandrine, Carere Francesca, Linder Sabine, Schwab Ruth, Stadler Ruth, Süss Brigitte

Schneesport/Sport de neige/Sport di neve:

Gerber Stephan: Ski Nordisch mit Sehbehinderung, Liechi Eliane: Ski Alpin mit Sehbehinderung

Ausbildung PluSport

Für eure Agenda: Meet & Move, Fachtagung, Konferenz 

À vos agendas: Meet & Move, assemblée, conférence 

→ Interessantes Wochenende am 5./6. November 2016 mit dem beliebten Meet & Move für Leitende, der Ausbildungs-Kadertagung und der 1. Konferenz für Technische Leitende aus Sportclubs.

→ Week-end intéressant les 5 et 6 novembre 2016 avec Meet & Move pour les moniteurs, l'Assemblée des cadres de formation et la 1^{re} Conférence des moniteurs techniques des clubs sportifs.

Am Samstag, 5. November 2016 treffen sich Leitende aus Sportclubs und Sportcamps zur dritten Ausgabe von Meet & Move. Die neue, behindertengerechte GoEasy Sport & Freizeit Arena in Siggenthal Station/AG bietet dafür die ideale Infrastruktur. Ein trendiges und abwechslungsreiches Programm mit Themen wie beispielsweise Mix up the Dance, Games, Fit4You und Get wet sowie Theorie-Inputs zu Behinderungsarten und Sicherheitsthemen steht für interessierte LeiterInnen, AssistentInnen und HelferInnen aus der ganzen Schweiz bereit. Profitieren Sie von diesem einmaligen Angebot und den Begegnungsmöglichkeiten mit Gleichgesinnten. Die Details werden ab Mitte März auf plusport.ch/meetandmove publiziert.

Samedi 5 novembre 2016, les monitrices et moniteurs des clubs et des camps sportifs participeront à la 3^{ème} édition de Meet & Move. La nouvelle GoEasy Sport & Freizeit Arena à Siggenthal Station/AG sera un lieu d'accueil parfait. Les moniteurs, assistants et bénévoles intéressés de toute la Suisse pourront profiter d'un programme tendance et varié, avec différents thèmes comme Mix up the Dance, Games, Fit4You et Get wet, sans oublier des exposés théoriques sur les différents types de handicaps et la sécurité. Ne manquez pas cette occasion unique de rencontrer vos pairs. Les détails seront communiqués dès la mi-mars sur plusport.ch/fr/meetandmove.

Die Kadermitglieder der Ausbildung treffen sich an diesem Wochenende zur alljährlichen Kader-Tagung am gleichen Ort.

Les membres du cadre de formation se rencontreront ce week-end au même endroit pour l'Assemblée des cadres.

Die Konferenz für die Technischen LeiterInnen aus den PluSport-Mitgliederclubs hat am Sonntag, 6. November 2016 Premiere. PluSport Schweiz möchte ihnen Gelegenheit geben, sich kennenlernen und sich zu Erfahrungen und relevanten Themen austauschen zu können.

La 1^{re} édition de la Conférence des moniteurs techniques des clubs membres de PluSport se déroulera le dimanche 6 novembre 2016. PluSport Suisse souhaite vous donner la possibilité de vous rencontrer et d'échanger sur vos expériences et différents thèmes pertinents.

Susanne Dedial

Susanne Dedial



Une histoire de bulles ...

→ La plongée sous-marine est devenue un classique du sport adapté, avec des brevets et un matériel adapté.

En 1987, une jeune femme plongeuse et tétraplégique à la suite d'un accident fait des essais dans le bassin du centre de rééducation de Cerbère, en France, sous la supervision de médecins. Les effets se montrent très bénéfiques, comme pour toute activité physique. Cette expérience a ensuite été renouvelée sous forme de stage annuel dès 1998. Parallèlement des stages spécifiques de la fédération handisport se développent dès 1981 et permettent l'encadrement de plus de 300 plongeurs handicapés, soit plus de 12 000 plongées en 15 ans.

En Belgique, c'est Costantino Balestra, docteur en physiologie, qui fait plonger son frère tétraplégique dans les années 80 et se lance dans une longue série de tests sur les effets de la pression sur l'organisme de personnes en situation de handicap physique. Au vu des bons résultats, Divers Alert Network (DAN), une organisation scientifique qui fait des recherches sur les effets physiologiques de la plongée et assure les plongeurs du monde entier, accepte d'assurer leur club de plongée «handi». Ils organisent alors depuis 1994 des séjours plongée pour des personnes atteintes de sclérose en plaques, tétraplégiques, paraplégiques, amputés... Costantino Balestra est aussi devenu un des dirigeants de DAN.

Ce sont les débuts de la plongée «handi», et aujourd'hui différents cursus sont possibles, reconnus internationalement. En Suisse, c'est la CMAS qui supervise les formations. Les plongées d'initiation sont volontairement limitées à une faible profondeur (6 mètres), en piscine, de courte durée (15–30 minutes), et avec un encadrement maximum (2 moniteurs). Cela permet une découverte du milieu subaquatique et la mise au point de réglages techniques et adaptations dans des conditions optimum.

Les contre-indications logiques sont celles liées à l'environnement aquatique (O.R.L. en particulier) et celles du bon sens dans le



Equilibre et liberté. Sous l'eau, le handicap disparaît.

domaine du handicap (escarre, hyper réflexivité autonome, mauvais état général, TCC, épilepsie, insuffisance cardio-respiratoire).

Pour être breveté, un plongeur doit prouver qu'il maîtrise toute une série de compétences, tant théoriques que pratiques. On ne plaisante pas avec la sécurité, il n'est donc pas question de faire l'impasse sur ces exigences sous prétexte du handicap. Par contre, il existe une multitude de manières de s'y prendre pour répondre à ces exigences. Le choix du matériel est fondamental et les techniques de mise à l'eau et de propulsion doivent être adaptées.

Comme tous les handicaps sont différents, chacun doit trouver le matériel (équilibre, préhension, orientation) et les techniques qui lui permettront de plonger en toute sécurité, accompagné par des moniteurs spécialement formés. Il existe par exemple des gants palmés, des embouts spéciaux, des bouteilles différentes, des masques sur mesure, des purges ergonomiques... Il n'y a pas de recette miracle, mais l'expérience

et la logique nous permettent d'orienter un plongeur vers la solution qui lui conviendra le mieux.

En conclusion, un plongeur moins valide bien formé, bien équipé et raisonnable sera parfaitement à l'aise sous l'eau. La plongée sous-marine est devenue un classique du sport adapté, tant et si bien qu'on trouve facilement des hôtels, des centres et des bateaux adaptés pour accueillir ces sportifs sur les sites de plongée de suisse et du monde.

Il reste des places pour le camp de plongée en piscine du 30 mai au 3 juin à l'hôtel Solsana (BE), avec possibilité de passer un brevet ou juste découvrir l'activité. Veuillez vous adresser au 021 616 55 32 ou à antenne@plusport.ch.

Cécile Tribot

Una partita di tennis prima di salutare l'estate

→ Spesso nello sport le parole servono a poco. Valgono di più le esperienze concrete.



Tennis per tutte le età, veicolando entusiasmo e allegria.

L'estate 2015 verrà ricordata in Ticino, come nel resto della Svizzera, per le alte temperature e le numerose giornate soleggiate. Come tutti gli anni, durante il periodo estivo, le attività sportive organizzate dai gruppi sportivi affiliati alla FTIA, si interrompono lasciando così spazio a proposte sportive di altro tipo. Oltre a sostenere e a seguire da vicino progetti e percorsi integrativi in ambito sportivo, la FTIA organizza anche corsi di tipo residenziale che mirano a favorire l'autonomia, agevolando e moltiplicando le possibilità di incontro e di scambio. Dal mare alla montagna, l'offerta è discretamente ampia e diversificata in modo da andare incontro ai gusti di ognuno. Il programma estivo di quest'anno prevedeva un corso polisportivo, una settimana di alpinismo integrata e un'altra di escursionismo. A conclusione del programma c'era la circumnavigazione dell'Isola d'Elba in barca a vela. L'affluenza di partecipanti è stata buona per i vari soggiorni e i resoconti ricevuti ad esperienza conclusa sono stati coinvolgenti e ricchi di dettagli.

Una bella estate che si conclude e che ci regala ancora qualche pretesto d'incontro prima di cedere definitivamente il passo

ad una nuova stagione sportiva. E così a settembre, insieme alle attività sportive consolidate che ricominciano, si è aggiunta in calendario una novità. Al tennis club di Giubiasco, in collaborazione con il Gruppo sportivo integrato del Bellinzonese (GSIB), per quattro settimane di fila si sono svolte le prime lezioni di tennis. Un'occasione nata quasi per caso e da cogliere al volo prima che la stagione estiva si concluda definitivamente, visto che i campi sono all'esterno.

Sotto forma di inclusione, con un gruppo che si presenta eterogeneo sia per quanto concerne l'età sia per la casistica, ci si è buttati in questa nuova esperienza. Questa formula, unita alla motivazione e alla disponibilità, è stata vincente: la realtà ha superato l'immaginazione!

Il gioco del tennis, come lo sport in generale, ha la capacità di veicolare entusiasmo e allegria lasciando da parte i preconcetti e le resistenze iniziali. I progetti migliori nascono da esperienze concrete e dalle buone sensazioni. Ed è a queste condizioni che sui campi di tennis di Giubiasco, ci si può salutare. Lasciandosi con i propositi giusti per affrontare la prossima stagione che, al momento, prevede già degli incontri regolari.

Il programma completo delle attività organizzate dalla FTIA o dai vari gruppi sportivi presenti sul territorio ticinese è disponibile sul sito internet ftia.ch. Per maggiori informazioni ci si può rivolgere anche a FTIA, Servizio Sport, Via Linoleum 7, Giubiasco. 091 850 90 90.

Giovanna Ostinelli, FTIA



Le prime lezioni di tennis si sono svolte a Giubiasco – un'attività da ripetere.

Über die Grenzen



Justus Wolf

Au-delà des frontières



Jason Smyth

Deutschland

Justus Wolf, Bundestrainer Ski alpin des Deutschen Behindertensportverbandes, wurde vom «Deutschen Olympischen Sportbund» (DOSB) als erster Vertreter des paralympischen Sports mit dem Titel «Trainer des Jahres» ausgezeichnet. Das Team des 32-Jährigen gewann an der WM 13 Medaillen.

Österreich

Die Österreicher machen es vor. Sie stellen für ihre 94 Rio-Medaillenkandidaten insgesamt 20 Mio. Euro zur Verfügung. Erstmals werden durch die Kampagne 15 paralympische Athleten unterstützt. Sportlich, finanziell und medial. Projekt-Koordinator ist Peter Schröcksnadel, der Präsident des Österreichischen Skiverbandes. «Was unsere Medaillenhoffnungen für Rio benötigen, das bekommen sie auch», lautet das Motto.

Rio

PluSport-Sprinter Philipp Handler kann sich auf das Duell gegen Jason Smyth, sehbehinderter irischer Usain Bolt, einstellen. Dieser wird seine 100 m/200 m-Titel in Rio verteidigen. 2011 lief der 29-jährige Weltrekordhalter 10.22. Die Olympia-Limite beträgt 10.16. Doch Jason Smyth wird sich auf die Paralympics und nicht auf die Olympics konzentrieren. An der WM in Doha holte Smyth über 100 m Gold (10.62), Handler wurde Vierter (11.19). Der Abstand wird kleiner.

Worldcups Para-bobsleigh und Para-skeleton

Noch nicht zum grossen Brüller haben sich die gemischtgeschlechtlichen Weltcups im Para-bobsleigh entwickelt. Ob in Kanada, den USA oder Österreich, mehr als 13 Teilnehmer waren nie am Start. Im Para-skeleton klassierte sich immer unter den Top 10, wer das Ziel sah. Beim Heim-Weltcup in St.Moritz sah es noch schlechter aus. Elf Bobs und vier Skeletons rasten nach Celerina. Schweizer? Fehlanzeige.

Urs Huwyler

Allemagne

Justus Wolf, 32 ans et entraîneur fédéral de ski alpin de la fédération allemande de sport-handicap, est le premier représentant du sport paralympique à être élu «Entraîneur de l'année» par le «Deutsche Olympische Sportbund» (DOSB). Son équipe a remporté 13 médailles lors des CM.

Autriche

Les Autrichiens donnent le ton en consacrant 20 millions d'euros à leurs 94 candidats aux Jeux de Rio. C'est la première fois que la campagne soutiendra 15 athlètes paralympiques, sur le plan sportif, financier et médiatique. Peter Schröcksnadel, le président de la fédération de ski autrichienne, coordonne le projet. Mot d'ordre: «pas d'économies pour nos espoirs de médailles à Rio.»

Rio

Le sprinter PluSportif Philipp Handler peut se préparer à un duel contre Jason Smyth, le Usain Bolt irlandais malvoyant, qui défendra son titre 100 m/200 m à Rio. En 2011, l'athlète de 29 ans a décroché le record mondial, avec 10.22. La limite olympique est de 10,16. Mais Jason Smyth se concentrera sur les Jeux paralympiques et non olympiques. Lors des CM à Doha, Smyth a décroché l'or aux 100 m (10.62), et Handler a terminé quatrième (11.19). L'écart se réduit.

Coupes du monde de parabobsleigh et paraskie

Les coupes du monde mixtes de parabobsleigh n'ameutent pas les foules. Au Canada, aux États-Unis ou en Autriche, il n'y avait pas plus de 13 concurrents sur la ligne de départ. Au paraskie, franchir la ligne d'arrivée suffisait pour être classé dans le top 10. Pire lors de la coupe du monde à domicile, à St Moritz: onze bobeurs et quatre sketoneurs ont foncé vers Celerina. Des Suisses? Aucun.

Urs Huwyler

Special Olympics – die echte Chance zu gewinnen

→ An nationalen und internationalen Wettkämpfen gewinnen Sportlerinnen und Sportler mit geistiger Behinderung nicht nur Medaillen, sondern auch mehr Selbstvertrauen und Bestätigung.

Special Olympics ist die weltweit grösste Sportbewegung für Menschen mit geistiger Behinderung und setzt sich ein für Wertschätzung, Akzeptanz und Gleichstellung dieser Menschen. Die Leistung ist für die Teilnahme an Wettkämpfen oder Games kein Kriterium. Es geht allein um die Freude am Sport, am Miteinander und um die Förderung von Fitness, Gesundheit und Selbstvertrauen. Damit alle Teilnehmenden eine echte Chance auf Erfolg haben, gibt es bei Special Olympics das Divisioning.

Bei Special Olympics nehmen weltweit in gut 180 Ländern rund 4.5 Mio. Athleten regelmässig an regionalen, nationalen oder internationalen Anlässen teil. Diese Wettkämpfe und Games sind auf Menschen mit einer geistigen und/oder Lern-Behinderung sowie auf Menschen mit Entwicklungsstörungen und Verhaltensauffälligkeiten ausgerichtet. Je nach Art der Beeinträchtigung variiert das sportliche Leistungsvermögen, die individuelle Fitness oder die Beweglichkeit der Teilnehmenden sehr stark. Ziel ist es, dass alle Athleten unabhängig von ihren Fähigkeiten an sportlichen Wettbewerben teilnehmen können und eine echte Chance auf Erfolg haben. Deshalb geht es bei Special Olympics nie um Spitzensport, obwohl grundsätzlich die Regeln der jeweiligen Sportdachverbände angewendet werden. Die Teilnahme steht allen offen und erfordert keine Clubzugehörigkeit oder Lizenz.

Divisioning – am Beispiel Schwimmen

Damit auf die individuellen Stärken und Fähigkeiten der Athleten eingegangen werden kann, wird jeweils am ersten Tag von Games das Divisioning durchgeführt. Am Beispiel des 100m Brustschwimmens lässt sich das Prozedere eingängig erklären:



Alle Athleten, die sich für diese Disziplin eingeschrieben haben, schwimmen ihre Strecke, wie wenn es ein Ernstkampf wäre. Anhand der erzielten Resultate werden kleine Leistungsklassen gebildet, die nicht mehr als acht und nicht weniger als drei Athleten umfassen. Der Leistungsunterschied innerhalb einer Gruppe soll als Richtwert nicht mehr als +/- 15% betragen. In dieser Gruppe treten die Athleten schliesslich an den Wettkampftagen zum Ernstkampf an. Sie wissen nun genau, dass sie sich mit Gegnern ihres eigenen Niveaus messen. Dies spornt sie an, ihr Bestes zu



geben, denn sie sind sich bewusst, dass sie eine echte Chance auf eine Medaille haben.

Durchhaltewille und Selbstvertrauen

Dieser Ansporn ist wichtig, damit sie während des Jahres regelmässig im Training dranbleiben, damit sie an ihrer Fitness und Technik feilen. Sie werden so einerseits ihre Gesundheit fördern und andererseits Erfolgserlebnisse haben, wenn sie sich beim nächsten Wettkampf z.B. beim 100m Crawl statt wie bisher bei der 50m Strecke anmelden können. Sollte es beim Wettkampf nicht für eine Medaille reichen, werden diese persönlichen Entwicklungsschritte trotzdem ihr Selbstvertrauen stärken. Und wenn es sogar für einen Platz auf dem Podest reicht, so gibt dieses einmalige Erlebnis dem Athleten Kraft für den Alltag und den Mut, Neues zu wagen.

Persönliche Entwicklung

Bei Special Olympics wird ausserdem darauf geachtet, dass sich die Athleten unabhängig von Wettkämpfen weiterentwickeln können und ihren individuellen Umständen Rechnung getragen wird. So werden einerseits Sportarten oder Disziplinen angeboten, die auch weniger agile Athleten problemlos ausüben können. Beim Schwimmen gibt es beispielsweise eine Kategorie mit Schwimmhilfen oder eine sehr kurze Strecke über 25m. Andererseits werden wenn immer möglich bei den meisten Sportarten unterschiedliche Niveaus angeboten (low, intermediate, advanced), damit Sportler in ihrer Disziplin Fortschritte erzielen können.

Die Möglichkeit Erfolg zu haben, vor Publikum die eigene Leistung zu zeigen und dafür gefeiert zu werden – diese Erlebnisse sollen den Athleten dank den Anlässen von Special Olympics ermöglicht werden. Getreu dem Eid: «Lasst mich gewinnen. Doch wenn ich nicht gewinnen kann, so lasst mich mutig mein Bestes geben.»

Irene Nanculaf, SOSWI

Deaflympics – Die Olympischen Spiele der Hörbehinderten



Philipp Steiner holte Olympiagold in der Abfahrt 2015 in Khanty-Mansiysk, Russland.

→ Nur wenige Athleten mit Hörbehinderung nehmen an den regulären Olympischen Spielen teil. An den Deaflympics gibt es Hunderte, die sportliche Höchstleistung erbringen können.

Weshalb eigene Olympische Spiele?

Seit 1924 finden die Sommer Deaflympics statt, seit 1949 die Winter Deaflympics. Heute nehmen rund 2500 Teilnehmende in 16 Sportarten im Sommer teil, rund 400 Personen in 5 Sportarten im Winter. Allein diese Anzahl macht es unmöglich, dass die hörbehinderten Athleten bei den Paralympics mitmachen könnten. Kommt hinzu, dass auf der Kommunikationsebene ein zusätzlicher Effort geleistet werden müsste.

Adaptionen

Athleten mit Hörbehinderung können praktisch alle Sportarten selbständig ausüben. Das Handicap besteht hauptsächlich in der Kommunikation und auch in der Koordination (z.B. Reaktion, Orientierung). Die Sportarten werden nur mit visuellen Hilfen adaptiert. Beispielsweise ein Lichtsignal zusätzlich zum Startschuss (Schwimmen, Leichtathletik). In Teamwettkämpfen haben die Schiedsrichter ebenfalls visuelle Hilfen (z.B. Fahnen) zu den Pfeifen. Den grössten Nachteil erfahren hörbehinderte Athleten in der Ausbildung. Ohne Lautsprache stehen sie in den hörenden Sportvereinen meist auf verlorenem Posten, Korrekturen werden vernachlässigt, und es kann nie das ganze Leistungspotenzial abgerufen werden.

Sportarten und Erfolge

Die Schweizer Athletinnen und Athleten sind in denselben Sportarten erfolgreich wie die Hörenden: Ski, Snowboard, Curling, OL, Judo, Schiessen und Leichtathletik.

Philipp Steiner	2015 Khanty-Mansiysk	Ski Abfahrt Ski Super-G Super Kombi	Gold Silber Silber
Jonas Jenzer	2015 Khanty-Mansiysk	Snowboard Slopestyle	Silber
Jacqueline Keller	2013 Sofia	Marathon	Gold

Gehörlose Athleten an Olympischen Spielen

In jüngster Vergangenheit fiel der gehörlose Schwimmer Terence Parkin (Südafrika) auf, welcher an den Olympischen Spielen 2004 in Athen die Bronzemedaille über 50m Brust gewann. Er holte an den Deaflympics 2005 in Melbourne 12 (!) Goldmedaillen.

Terence Parkin (RSA)	2000 Sydney 2004 Athens	Schwimmen
Frank Bartolillo (AUS)	2004 Athens	Fechten
Hugo Passos (POR)	2004 Athens	Wrestling
Tony Ally (GBR)	2004 Athens	Turnspringen
Tamika Catchings (USA)	2004 Athens 2008 Beijing 2012 London	Frauen-Basketball
Chris Colwill (USA)	2008 Beijing 2012 London	Turnspringen
David Smith (USA)	2012 London	Volleyball

Roman Pechous, SGSV

Zum Andenken

→ In Erinnerung an Käthi Freimüller (†Januar 2016).

Vor 50 Jahren gründete Käthi Freimüller den Behindertensportclub Limmattal in Oberengstringen. 16 Jahre amtierte sie als Präsidentin und leitete zugleich mit viel Freude und Motivation das Turnen in unserem Verein.

1973 wurde Käthi in den Zentralvorstand von PluSport gewählt und lernte dort 1978 ihren Partner Robi Gschwend (damals Zentralpräsident von PluSport) kennen.

Käthi und Robi träumten vom gemeinsamen Lebensabend am schönen Thunersee. Leider ging dieser Traum nicht in Erfüllung, denn unerwartet starb Robi 1992. Trotz diesem Schicksalsschlag pflegte sie weiterhin alte und neue Freundschaften und wurde durch liebevolle Unterstützung von ihren Nachbarn heimisch in Sigriswil.

Wir werden Käthi in bester Erinnerung behalten für ihr unermüdliches Engagement.

Behindertensportclub Limmattal

Migros fördert PluSport-Clubs

→ In ausgewählten Regionen erhalten verschiedene Mitgliederclubs vom Migros Kulturprozent einen jährlichen Förderbeitrag.

MIGROS kulturprozent

Diese Unterstützung ist vor allem eine Wertschätzung für den freiwilligen Einsatz zugunsten des Behindertensports. Die Arbeit der Clubvorstände sowie der SportleiterInnen und BetreuerInnen sind wichtig, und das Migros-Kulturprozent möchte das grosse Engagement in ausgewählten regionalen Vereinen unterstützen.

Die voerst befristete Kooperation ermöglicht es den Clubs, mehr in den Nachwuchs und neue Angebote zu investieren, LeiterInnen auszubilden und zu fördern oder Kosten für Infrastruktur und Transport zu übernehmen. (ch)



Mit Freude wieder auf den Beinen sein!

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

- Kostenlose Beratung
- Modernste Schaftechnik
- 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

Agenda

Datum	Anlass	Kurs-Nr.	Ort
Breitensport – Sport de masse – Sport di massa			
09.04.2016	Basketballturnier – PluSport Behindertensport Tösstal		Winterthur ZH
21.05.2016	Spiel- und Sporttag – PluSport Behindertensport Romanshorn		Romanshorn TG
21.05.2016	Torball SM Damen, Rückrunde Herren – Schweizerische Torballvereinigung		Münchenstein BL
04.06.2016	21. Internationales Jugendtorballturnier – PluSport Behindertensport Kanton Bern		Zollikofen BE
27.08.2016	Aargauer Meisterschaft im Behindertensport – Behindertensportgruppe Wettingen		Wettingen AG

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

03.07. – 09.07.2016	Segeln für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre	012	Goldach SG
03.07. – 10.07.2016	Fussball für Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung	057	Näfels GL
10.07. – 16.07.2016	Segeln für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre	007	Goldach SG
10.07. – 16.07.2016	Reiten für 10-20-Jährige mit und ohne Behinderung	050	Grub AR
17.07. – 23.07.2016	Sport, Spiel und Spass, bzw. Schwimmen und Polysport bis 18 Jahre	027, 047	Sumiswald BE

Ausbildung – Formation – Formazione

15.04. – 17.04.2016	Module de monitrice/moniteur polysport/activités aquatiques	16aA-60/61	Couvet NE
16.04. – 16.04.2016	Sicurezza: l'uso dei grandi attrezzi e del materiale sportivo	16aW-R92	Bellinzona TI
30.04. – 30.04.2016	Encadrement et soins dans les camps de sport ou de loisirs	16aW60	Lausanne VD
28.05. – 29.05.2016	Bergsteigen/Klettern mit Menschen mit Behinderung	16aW-16	Hasliberg BE
18.06. – 19.06.2016	Reise- und SportcampsbegleiterInnen Seminar	16aA-B21	Lyss BE

Spitzensport – Sport d'élite – Sport agonistico

30.04. – 08.05.2016	IPC Europameisterschaften Swimming		Funchal (PRT)
26.05. – 29.06.2016	IPC ParAthletics Grand Prix		Nottwil LU
10.06. – 17.06.2016	IPC Europameisterschaft Leichtathletik		Grosseto (ITA)

Wichtige Termine und Anlässe 2016

Datum	Anlass	Ort
28.05.2016	Delegiertenversammlung	Winterthur ZH
10.07.2016	PluSport-Tag	Magglingen BE
07. – 18.09.2016	Paralympics	Rio de Janeiro (BRA)
08.10.2016	Cyathlon	Kloten ZH
05.11.2016	Meet & Move	Siggenthal AG
05.11.2016	Kadertagung Ausbildung	Siggenthal AG
06.11.2016	Konferenz Technische Leiter	Siggenthal AG
09.12.2016	Circus Conelli	Zürich ZH

Schlusspunkt



facebook.com/
PluSportBehindertensportSchweiz



Voller Energie für Bewegung und Begegnung.

Als Partner von PluSport engagiert sich Axpo seit vielen Jahren für Menschen mit Behinderung. Zum Beispiel im Förderprojekt der Ballsport-Gruppen oder mit dem Axpo Kids & Family Day am PluSport-Tag. Erfahren Sie mehr auf www.axpo.com