

# PROCAP SPORT 50 ANS

PAGE 8 L'association Procap Sport évalue **PAGINE 22-25** Parte italiana

procap  
magazine  
pour personnes  
avec handicap  
2/2010

Photo : Lucas Dubuis

PAGE 16 Olivier Cachemaille

« Tout le monde a le droit de faire du sport »



**Page 4 EN BREF****PROCAP SPORT 50 ANS****Page 8** Procap Sport évolue**Page 12** Interview de Helena Bigler**Page 14** Félicitations pour le jubilé**Page 16 RENDEZ-VOUS** Olivier Cachemaille**Page 18 PROCAP BOUGE**

Un projet pilote au Rossfeld à Berne

**Page 19 CONSTRUCTION SANS OBSTACLE**

Salle omnisport de Bienne

**Page 20 AU TRAVAIL** J'aime les serpents**Page 21 ENGAGEMENT** Fête du sport à Yverdon**Pagina 22 PARTE ITALIANA****SERVICE Page 26** Conseil juridique, Agenda, Sections/Groupes sportifs**Page 28** Petites annonces, coin lecture et mot croisés**Page 30** Le mot de la fin : Linard Bardill**Editorial****Bruno Schmucki**responsable Communication  
et Marketing**Encore plus à vos côtés!**

Cela ne vous aura pas échappé, le magazine Procap a été profondément remanié. Le format s'est réduit, les éditions en français/italien et allemand sont désormais séparées, la typographie et la mise en page ont subi un lifting. Enfin, les rubriques portent de nouveaux titres. Mon collègue de Procap Construction dirait sûrement que nous avons adapté le magazine dans une optique « sans obstacles ». L'objectif de ces changements est de nous rapprocher de notre public, des personnes avec handicap. Vous êtes notre public, c'est pour vous que nous publions des articles, des témoignages et des pages de services où vous trouverez des conseils pertinents, des informations et, depuis peu, des mots croisés avec un concours. De plus, nous vous tenons informés des activités et des prestations de Procap – par et pour personnes avec handicap. Ainsi, vous trouverez dans cette édition un dossier spécial à l'occasion du 50<sup>e</sup> anniversaire des groupes sportifs Procap. Bonne lecture! Et dites-nous ce que vous pensez de votre nouveau magazine...

## Des élèves de l'école secondaire s'engagent en faveur de Procap

Dans le cadre de leurs leçons d'allemand et du projet de sensibilisation au handicap « Voyons plutôt ! » lancé par Procap, 23 élèves de l'école secondaire de Muri (ct. d'Argovie) se sont plongés intensément dans le thème du handicap. Ainsi, les élèves eux-mêmes ont eu l'idée de recueillir de l'argent pour Procap, afin de permettre plus de projets du même style dans les écoles. Ils ont organisé un stand d'information et ont vendu des gâteaux et des boissons. Les recettes de la vente, ainsi que les dons récoltés, ont été versés entièrement à Procap. [um]

» [www.voyonsplutot.ch](http://www.voyonsplutot.ch)



Une classe d'école collecte des dons pour « Voyons plutôt ».

## 2009 en faits et en chiffres

34 100 heures de bénévolat ! Ce chiffre résulte de 310 interventions auprès de Procap Voyages et figure dans le rapport annuel 2009 de Procap. Cette brochure de 32 pages, qui vient de paraître sous le titre « Renforcer le tissu social pour les personnes avec handicap », relève d'autres chiffres et faits intéressants. Ainsi on apprend qu'en 2009 Procap a évalué 1485 projets de construction. Ou encore ce qui se cache sous le nom « Accessibilité », le projet le plus récent de Procap.

Précisons également que les comptes d'exploitation 2009 sont affichés de manière transparente selon les directives Zewo : on peut ainsi voir clairement de quelle manière et pour quels postes Procap a investi 9,5 millions de francs. Le rapport annuel 2009 peut être téléchargé sur site web de Procap sous la rubrique « Portrait ». [bsc]

## Hanaa Nacheff élue « Miss handi-culture »

M<sup>me</sup> Hanaa Nacheff de Genève, membre de Procap, a été sacrée « Miss handi-culture » au cours de la soirée d'élection qui s'est tenue en décembre 2009. Cette manifestation, organisée depuis plusieurs années au bout du lac, a réuni cette fois sept candidates de Suisse et de France. Le nom handi-culture indique la volonté de mettre en exergue le savoir et les compétences des personnes avec handicap, et non seulement leur beauté plastique. M<sup>me</sup> Nacheff dit avoir participé « pour le plaisir, pour retrouver la confiance et être comme les autres ». Une manière de se mettre en valeur sans oublier ses propres valeurs. Le concours donne « une meilleure image du handicap, c'est sûr ! », annonce fièrement la Miss qui, avec la présidente du concours, se présentera au cours de soirées et de manifestations durant toute l'année 2010. [Raphaël Fehlmann]

Photo: sp



Hanaa Nacheff et ses dauphines lors du couronnement de « Miss handi-culture ».

### 50 ans insieme

insieme Suisse – l'association suisse de parents de personnes mentalement handicapées – fête ses 50 ans. Après le lancement de l'année du jubilé sur la Place fédérale, le 24 avril dernier, une grande fête de la rencontre se tiendra le 11 septembre à Berne. Au cours de toute l'année du jubilé, une campagne traitera des idées reçues les plus courantes. Sur les affiches, des préjugés négatifs sur les personnes mentalement handicapées sont repris et mis en lien avec des personnalités sympathiques et confiantes. Par des occasions de rencontre, insieme veut rendre l'intégration plus visible et plus compréhensible. [ahu]

» [www.insieme50.ch](http://www.insieme50.ch).

### Crêperie intégrative

La crêperie Sucrésalé, récemment ouverte à Fribourg, offre de nouvelles perspectives aux personnes souffrant de handicap psychique, en particulier des jeunes en difficultés : elle leur permet de (re)prendre pied dans la vie active en les intégrant au sein du personnel pour une durée déterminée. Cet emploi vise une ré-intégration durable des employés-es au sein du marché du travail en développant leur estime de soi et leur endurance. La crêperie est située dans la zone piétonne de Fribourg, rue de Lausanne 50.

» Toutes les informations utiles ainsi que la carte des menus sont disponibles sur [www.creperie-sucresale.ch](http://www.creperie-sucresale.ch).

Photo : Simon Zaugg



Photo : Markus Forte

## Franc succès pour la party LaViva

Au bar zurichois Labor, là où chaque mardi est enregistré le show de Kurt Aeschbacher pour la télévision suisse, il y a toujours le week-end une ambiance de fête. En effet, ce bar est un des endroits les plus en vogue à Zurich pour danser. En avril de l'année dernière, les promoteurs de ce club ont lancé, en collaboration avec Procap, une offre vraiment spéciale. Sous le nom de « LaViva », ils ont ouvert la piste de dance pendant quatre samedis soirs particulièrement pour les personnes avec un handicap.

L'offre a eu un écho fantastique : plus de 250 personnes de toute la Suisse ont visité le club. Et l'ambiance aux parties LaViva était encore meilleure que dans les soirées habituelles, nous ont raconté les initiés. Le succès fait plaisir aussi au manager de l'événement, Daniel Guillaume, qui a eu l'idée de cette série. A partir de l'automne prochain, les parties LaViva se tiendront mensuellement. Et Guillaume prend déjà la température pour transférer cette fête aussi dans d'autres grandes villes suisses. Il est convaincu que « LaViva peut aussi marcher ailleurs ». [bsc]

» [www.laviva.ch](http://www.laviva.ch)



# Chère lectrice, cher lecteur,

Pour la nouvelle présentation de votre magazine Procap, nous avons essayé de suivre quelques principes de base que nous aimerions vous expliquer. Ainsi, vous aurez plus de facilité à vous repérer dans la présente édition.

**Les personnes avec un handicap sont pour nous au centre!** A chaque édition, nous vous présenterons, au centre du magazine, le portrait d'un membre Procap. La même personne vous accueillera sur la page de titre.

**A chaque édition, un point fort** Chaque édition sera consacrée à un thème spécial. Cette fois-ci, le sport pour personnes handicapées. Le point fort est développé sur plusieurs pages, souligné par une belle photo au début et repris dans des interviews et des articles de fond.

**Nous informons sur les activités de Procap** Nous pensons rédiger à chaque fois un article sur l'engagement si important des bénévoles qui œuvrent pour Procap pendant leur temps libre. Notre équipe rédactionnelle vous présentera aussi des projets d'intégration réussis et des constructions ou adaptations de bâtiments afin de les rendre sans obstacles. En outre, le conseiller juridique présentera un cas réel de son activité en faveur des membres Procap.

**Nous garantissons un service tout compris** Nous avons aussi gardé les rubriques que vous consultez le plus, soit : les petites annonces, le coin lecture, les rapports des sections et l'agenda. Chaque édition



du magazine sera enrichie d'un concours ; pour les prochaines éditions il faudra résoudre des mots croisés.

La nouvelle répartition du magazine, où les langues ont été séparées – donc, une édition francophone avec une partie italo-phonie et une édition alémanique –, devrait plaire à nos membres et être plus lisible.

**Meilleure lisibilité** Lors de la transformation, nous avons songé aux personnes malvoyantes et essayons donc d'utiliser des caractères bien lisibles et assez grands. En structurant mieux les pages, nous aimerions que l'accès au texte soit « sans obstacles ». [ahu/bsc] «



#### Est-ce que le nouveau magazine vous plaît?

Avez-vous des remarques concernant la mise en page? Ou des suggestions de thèmes à traiter à l'avenir? Si c'est le cas, faites-le-nous savoir à [info@procap.ch](mailto:info@procap.ch).



# Procap Sport évolue

Depuis 1960, Procap Sport associe promotion de la santé et convivialité. La première journée sportive nationale a lieu en 1971. Depuis 1990, l'offre d'activités a été renforcée.

**Matthias Engel**

Il y a 50 ans, le 24 avril 1960, l'Association Suisse des Invalides (ASI) fonde une association des groupes de sport handicap à Soleure, en réponse à la création de l'actuel Plusport (autrefois Fédération Suisse de Sport Invalidité, FSSI, voir Fédération Suisse de Sport Handicap, FSSH), qui avait été fondée quelques mois auparavant avec le soutien du haut commandement militaire.

L'intégration du sport handicap dans les structures de l'armée n'est pas très bien vue par l'ASI : selon ses responsables, le sport handicap devrait servir en premier lieu à l'entraînement physique, au renforcement de la conscience de soi des personnes handicapées et à l'entretien de la camaraderie. « Les épreuves de force ainsi que les compétitions sportives devraient être évitées. » De plus, l'idée de l'autoprise en charge est alors importante pour l'ASI : « L'association aimerait que l'organisation du sport handicap soit prise en charge grâce à l'entraide et que le plus grand nombre d'invalides possible puisse avoir la possibilité de dispenser de tels cours. »

Les premiers cours dispensés par l'ASI ont lieu en mai 1961 dans le gymnase Riedermatt à Bienne. De nombreuses

personnes qualifiées fraîchement formées sont elles-mêmes handicapées et créent des groupes sportifs dans de nombreuses villes suisses qui proposent des cours collectifs de gymnastique, de natation et de gymnastique aquatique. Dans les années 60, l'offre commune pour les membres des groupes sportifs se réduit à une seule proposition, à cause des conditions de transport alors difficiles : le cours de natation ASI sur deux jours, dispensé à partir de 1965 à Baden.

## **Représentation sportive à l'Expo 64**

Les membres des groupes sportifs sont mis pour la première fois sous les feux des projecteurs lors de l'Expo 64. Le 31 mai 1964, la journée des personnes avec handicap se trouve au programme de l'exposition nationale de Lausanne. Plus de 3000 personnes handicapées font le voyage vers le lac Léman depuis les quatre coins de la Suisse pour assister à ce spectacle. Le moment fort du programme spécial est la représentation des groupes sportifs.

Le correspondant de la *NZZ* écrit : « La démonstration du groupe sportif des handicapés de l'ASI, sous la direction du physiothérapeute Paul Good, en dit plus long que n'importe quel discours. Les exercices sportifs du groupe des aveugles, les exercices avec les planches à roulettes,

**Un objectif, le plaisir: une image de la journée sportive à Yverdon-les-Bains en 2009.**



les drapeaux suisses et les ballons rouges et blancs ont été la manifestation la plus impressionnante de la journée. En tant que personne en bonne santé, on éprouvait presque un sentiment de culpabilité à assister à cette manifestation de bonne volonté et de l'engagement physique rendu plus difficile par le handicap. »

### Les journées sportives depuis 1969

Lorsqu'une dizaine de personnes avec handicap se retrouvent à Zoug le 31 août 1969, l'intérêt du public est beaucoup plus faible que lors de l'Expo. Mais le plaisir n'en est que plus grand. Une journée du sport handicap suisse alémanique est instaurée pour la première fois. Les participant(e)s s'essayent au lancer de ballon lesté, au lancer de poids, au saut en longueur départ arrêté ou au tir à l'arbalète. Aucun classement n'est établi, chacun reçoit en souvenir une attestation de performance. L'idée de jeu et de plaisir est reprise en 1971 pour les premières journées sportives nationales à Baden.

**>>** **Jubilé des 50 ans** Dans la rubrique Agenda, vous retrouverez la liste de tous les camps de loisirs et de sport ainsi que les festivités uniques du jubilé des 50 ans de Procap Sport. Vous trouverez également des informations détaillées concernant l'offre sportive sur [www.procap-sport.ch](http://www.procap-sport.ch).

### Rapprochement des associations

Pendant près de 20 ans, les membres de Procap Sport ne purent participer aux manifestations ni aux cours de Plusport. Depuis 1966, des discussions ont lieu entre les responsables des deux associations. Ce n'est que dès 1979 que les membres de Procap peuvent également participer à toutes les compétitions Plusport. En 1980, pour la première fois depuis 1960, deux membres Procap peuvent s'aligner aux Jeux Olympiques. Walter Kessler, groupe sportif de March-Höfe, remporte d'ailleurs l'argent au saut en hauteur.

Pour Procap, le lien entre promotion de la santé et convivialité était certes toujours l'élément de premier plan, mais les personnes handicapées ne devaient pas pour autant se sentir coupables de fêter leurs victoires.

L'une des personnes à avoir pu crier sa joie le plus souvent dans les années 80 et 90 s'appelle Walter Kälin, actuel président central de Procap, devenu 20 fois champion de Suisse sur ses skis. Il a remporté près de 30 autres médailles et est monté sur le podium des championnats du monde ainsi que sur celui des Jeux Olympiques. Il a ainsi montré au monde que la Suisse était également une nation du ski dans le sport handicap.



Photos: Walter Bärtschi

## L'aventure avec un handicap

En fauteuil roulant ou non-voyantes, les personnes avec handicap n'ont pas seulement conquis les pistes de ski durant ces 30 dernières années mais ont également visité tous les jolis coins de terre suisses. Que ce soit en hiver ou en été, elles ont montré une soif d'aventure toujours plus grande. Procap réalise son premier camp voile et sport au Tessin en 1990. C'est en 1995 qu'a lieu un premier trekking en haute montagne; aujourd'hui, dans la liste des activités proposées, on ne peut plus passer à côté d'offres comme le canoë ou l'escalade.

## Un ancrage fort en Suisse romande

Aujourd'hui, les groupes sportifs Procap existent dans de nombreuses régions de Suisse. Depuis toujours, Procap Sport est particulièrement actif en Suisse romande, ce qui n'est pas uniquement dû au nombre important de groupes sportifs régionaux et locaux. Jusqu'à l'an 2000, Procap était responsable de la formation sport handicap des moniteurs francophones; depuis, les cours de formation sont organisés par Plusport, comme en Suisse alémanique. Procap propose toujours de nombreuses offres de formation continue en Suisse romande et soutient la formation initiale avec son personnel qualifié.

Tirées des archives photos du groupe sportif de Baden: (de gauche) Walter et Paul au tennis de table, le relais de luge nordique remporte l'argent aux Jeux Paralympiques d'hiver en 1988 à Innsbruck, la journée suisse du sport handicap a lieu à Baden en 1975, une équipe de balle assise est créée à Baden en 1972, cours de gym avec O. Gebauer.

## Simplement être de la partie

Depuis les années 80, les personnes avec handicap ont enfin la chance d'exercer leur activité sportive avec des personnes sans handicap. En 1987, le groupe sportif ASI Appenzell Vorderland a ainsi invité des collégiens à un cours de gym commun. Le groupe sportif ASI Zoug a participé au festival de gymnastique cantonal et a été très applaudi.

Tous les trekkings en montagne que Procap a organisés à partir de 1996 en commun avec l'établissement pénitentiaire de Witzwil représentaient une collaboration tout à fait incroyable: des personnes avec handicap partaient marcher dans les montagnes avec des prisonniers.

Lorsque, aujourd'hui, grâce au projet Procap Andiamo, des personnes avec handicap participent aux slowUp, ou journées sans voiture, partout en Suisse, les passants s'étonnent encore tout au plus de voir des véhicules électriques. «



## En forme au quotidien, grâce à Procap Sport

Helena Bigler, responsable de Procap Loisirs & Sport, se réjouit des 50 ans de Procap Sport. **Interview: Matthias Engel**

### **Journal Procap : Combien y a-t-il de personnes avec handicap passionnées de sport au sein des groupes sportifs de Procap ?**

**Helena Bigler :** Chaque année, quelque 1200 personnes participent à nos activités. Le programme annuel comprend environ 80 offres pour 30 types d'activités sportives différentes.

### **Quelle que soit la saison ?**

Les cours s'étalent sur toute l'année. Les seules interruptions sont celles des vacances scolaires lorsque les installations sont fermées. Durant ces périodes, Procap Sport propose des

vacances actives. Certaines s'adressent spécifiquement aux personnes sportives avec de la randonnée ou du canoë.

### **La pratique de sports d'aventure est-elle devenue courante chez les personnes avec handicap ?**

Je n'irais pas jusque là. Nos offres de vacances actives, conçues par notre bureau d'Oltén depuis les années 1990, s'élargissent toujours plus; son succès est important et la demande dépasse nettement l'offre. Mais l'essentiel, chez Procap Sport, reste les groupes sportifs locaux qui

proposent des entraînements complets et diversifiés où l'on pratique la gymnastique et/ou la natation ensemble.

### **Quels sont les sports d'équipe proposés ?**

Selon les régions, différentes disciplines sont pratiquées : à Fribourg par exemple, on joue au unihockey, à Saint-Gall au basket. Les sports d'équipe sont particulièrement appréciés des adolescents et des jeunes adultes.

### **A ses débuts, Procap Sport ambitionnait de voir ses groupes dirigés par des personnes atteintes d'un handicap. Est-ce toujours le cas ?**

Ce qui est prioritaire, c'est la compétence : ceux et celles qui dirigent un programme de sport chez nous ont acquis les compétences nécessaires au cours de la formation – en plusieurs étapes – de responsable de sport pour personnes avec handicap. Cette formation est accessible aussi bien aux personnes avec que sans handicap.

### **Pourquoi cette formation exigeante vous tient-elle tant à cœur ?**

Aujourd'hui, notre offre est qualitativement ambitieuse. L'époque où les personnes avec handicap se retrouvaient une fois par semaine à la salle de gym pour se lancer un ballon pendant des heures est révolue. Le plaisir d'être ensemble reste important, bien sûr. Mais on peut en trouver autant à la piscine en développant un nouveau style de nage ou une meilleure coordination motrice qu'en y « nageotant » comme avant. De plus, la Confédération exige de favoriser la santé et d'améliorer la forme physique.

### **En quoi cela consiste-t-il ?**

Ce processus est multiple et touche aussi bien les leçons de sport à l'école publique que les entraînements au club de gym local. Progresser en matière de force, de rapidité, d'endurance et de souplesse est prioritaire, de même qu'atteindre une certaine condition physique de base.

**Y a-t-il aussi des objectifs annuels ?**

Le moniteur a bien sûr la possibilité de fixer certains objectifs avec les participants en début du cours et de mesurer les progrès réalisés.

**Le plaisir de pratiquer un sport n'en souffre-t-il pas ?**

Tout l'art consiste à concevoir des séances aussi diversifiées que possible, ludiques ou ciblées en alternance. Bien entendu, la motivation n'est pas toujours pareillement forte chez chacun. Et parfois, quand deux amis ne se sont pas vus de la semaine et se mettent à bavarder, le ou la responsable devra trouver le bon moment et les mots justes qui inciteront les bavards à s'y remettre. Car fondamentalement, nous demandons à chacun de participer. Nous ne sommes pas un service de gardiennage.

**Les participants sont-ils parfois confrontés à des exigences trop élevées ou au contraire trop faibles ?**

Lorsque c'est possible, la composition des groupes dépend du niveau. Pour les sports aquatiques par exemple, les nageurs, les non-nageurs et ceux qui participent à l'aqua-gym seront idéalement placés dans des groupes différents.

**Préparez-vous aussi aux Paralympics ?**

Non, pas du tout. Procap Sport est fondamentalement orientée sur le sport de masse et entend y proposer une offre complète. Un club de gym local n'offre d'ailleurs pas non plus d'entraînements pour la Ligue nationale A de volley.

**Les installations sportives sont-elles toujours accessibles aux personnes avec handicap ?**

Malheureusement, il reste fréquent que les installations sportives, mais aussi les piscines ou les hébergements présentent des obstacles insurmontables. La bonne volonté seule ne suffit pas – des modifications constructives sont souvent nécessaires. >>

« Procap Sport est fondamentalement orientée sur le sport de masse et entend y proposer une offre complète. »



>> **Helena Bigler** dirige le département Loisirs & Sport de Procap. Elle a rejoint l'association en 1995 en tant qu'animatrice sportive. Née à Olten, elle est titulaire du diplôme fédéral de maître d'éducation physique et de sport I et II et d'un diplôme en gestion du sport. Elle dirige la gymnastique aquatique du groupe sportif d'Olten. Ses activités favorites sont la pédagogie des sports d'aventure et les activités de plein air comme le canoë.

### De quoi la journée sportive de Tenero sera-t-elle faite ?

Le programme contient de nombreuses disciplines athlétiques bien connues comme le saut en longueur ou le lancer de balle. Mais nous mijotons aussi des formes de jeu plus récentes dans le domaine de la coordination des mouvements.

### La journée sportive pour personnes avec handicap a-t-elle encore un sens ? Ne faudrait-il pas miser entièrement sur l'intégration ?

La journée de Tenero reste très appréciée des membres de Procap. Mais la question de l'intégration est bien entendu très importante pour nous. Que des sportifs avec handicap participent à une fête de gym en Suisse orientale, c'est très bien. Mais qu'est-ce que l'intégration ? Est-elle atteinte lorsque nous faisons du sport dans une manifestation parallèle sur le terrain d'à côté ? Ou voulons-nous proposer une prestation sportive en collaboration avec un club de gym « classique » ?

### Quelles sont les perspectives des journées sportives nationales de Procap ?

Nos journées sportives offriront encore longtemps à des personnes avec handicap l'occasion de pratiquer le sport avec d'autres. Ne serait-ce que pour son atmosphère conviviale, il vaut toujours la peine de se rendre à Tenero. «

**» Procap Sport dépend du bénévolat** En 2009, les aides et bénévoles ont accompli 34 000 heures de travail au cours de 310 interventions pour le département Loisirs & Sport de Procap. Quelque 1500 personnes travaillent bénévolement dans les sections et groupes sportifs de Procap comme moniteur, membre de comité, etc. Si vous souhaitez vous engager activement, n'hésitez pas à contacter votre section locale ou, sinon, Procap Sport : tél. 062 206 88 30, sport@procap.ch.

# Félicitations !

En préambule à la Journée nationale de sport à Tenero, des personnalités suisses nous ont envoyé leurs vœux pour le jubilé des 50 ans de Procap Sport. Nous les en remercions de tout cœur.



**Ueli Maurer**, conseiller fédéral,  
Chef du Département fédéral  
de la défense, de la protection  
de la population et des sports

### Chers sportifs, Très chers délégués de l'association,

Pour des sportifs avec différents types de handicap, il est quelquefois difficile de se rencontrer spontanément pour faire du sport ou partager un moment de détente ensemble. Les obstacles d'organisation sont souvent trop élevés, les circonstances freinent souvent la réalisation d'un tel événement. Procap Sport aide à surmonter ces obstacles. Procap Sport permet aux sportifs avec diverses limitations de se retrouver pour un entraînement hebdomadaire dans la bonne humeur, pour une expérience en plein air ou pour des retrouvailles. Depuis 50 ans, Procap Sport se charge de cette tâche importante.

Les responsables de Procap Sport veillent à ce que les personnes avec des handicaps bougent aussi régulièrement, afin de promouvoir leur santé. La valeur de ce travail ne peut pas être trop hautement estimée.

Je remercie tous les responsables de Procap Sport, ainsi que les représentants de l'association et des groupes de sport du travail important et gourmand en temps qu'ils effectuent en faveur des personnes handicapées.

Je félicite vivement Procap Sport pour son jubilé des 50 ans.

Photos: mäd



**Luc Recordon, conseiller aux Etats (PES), membre du comité de soutien de «Procap Sport 50 ans»**

Un ami disait récemment que vivre son handicap est une « activité à plein temps ». Et c'est vrai que, quel qu'en soit le type, ça prend le corps et la tête très intensément. Pourquoi alors y ajouter le sport ? Parce que c'est sans doute la meilleure des manières – au moins la plus frappante – de se réaliser en cherchant ses limites et de faire comprendre aux autres que le handicap est une activité qui peut être riche et passionnante. Mais oui.



**Heinz Frei, athlète handisport**

Le sport et ses retombées positives – comme un meilleur sens de sa propre valeur, plus de force et d'endurance –, c'est ce que je souhaite à chaque handicapé, afin qu'il

ou qu'elle influence et améliore sensiblement son autonomie et sa qualité de vie par des activités sportives.

Je remercie Procap pour l'engagement et la mise à disposition de l'infrastructure et des volontaires nécessaires pour que les handicapés puissent vivre des expériences communes et enrichissantes !

Je souhaite tout le succès possible aux événements festifs du jubilé ainsi qu'à votre institution : qu'elle continue à bien progresser et qu'elle puisse afficher le sourire sur nombreux visages !



**Fulvio Pelli, consigliere nazionale, presidente PLR.I Liberali, presidente del Comitato organizzatore**

50 anni Procap, una pietra miliare significativa per i prossimi 50 anni – auguri di cuore ed un caloroso grazie per l'impegno instancabile a favore di uno sport che unisce, supera ostacoli e regala gioia. Il mio rispetto, la mia stima e la mia ammirazione vanno a tutti, gli organizzatori, i collaboratori e i volontari, soprattutto però ai magnifici sportivi. Ad multos annos!



**Maria Walliser, championne du monde de ski à plusieurs reprises, membre du comité de patronage «50 ans de Procap Sport»**

Quiconque fait du sport gagne de toute manière ! Le sport est sain, fait du bien, rend heureux et renforce la camaraderie. Je trouve super que, grâce à Procap Sport, les personnes avec un handicap peuvent aussi apprendre à connaître les nombreuses facettes positives de la pratique du sport. Et cela depuis 50 ans. Toutes mes félicitations à Procap Sport pour son jubilé de 50 ans.



**Pascale Bruderer Wyss, présidente du Conseil national, (PSS), membre du comité de patronage «50 ans de Procap Sport»**

Toutes mes félicitations pour votre jubilé des 50 ans ! Je souhaite à Procap beaucoup de satisfaction et de succès aussi à l'avenir dans l'importante construction de ponts entre les personnes sans et avec un handicap.

**»» Procap Sport 50 ans – programme des manifestations de l'année: Juin 12/13 Journées sportives nationales Procap,**

Tenero (TI); 11–13 Stand Journée sportive Special Olympics, La Chaux-de-Fonds; 19 Neuchâtel bouge 24 h, Neuchâtel; 26 Rossfeld, Berne  
**Juillet** 3/4 Paraboat-Event Procap Thurgau West (TG) **Août** 2 Dä schnellste Lütisburger, Lütisburg (SG); 29 slowUp Bodensee **Septembre** 10 Jungfraumarathon, Interlaken (BE); 12 slowUp Emmental (LU); 18 Behindertensporttag Gretzenbach (SO); 25 Lausanne Event; 26 slowUp Zurich **Octobre** 16 Marché d'automne, Arlesheim (BL)  
**Décembre** 3 Fête de clôture, Olten (SO)

Plus d'infos : [www.procap.ch/50jahre](http://www.procap.ch/50jahre)





**« Tout le monde a le droit de faire du sport »**

Olivier Cachemaille aime faire du sport. Et les camps organisés par Procap lui ont toujours beaucoup plu. Logique qu'il se soit également inscrit à la Journée sportive à Tenero.

### L'avis d'Olivier Cachemaille sur...

**... le temps** Je me réjouis toujours de voir une nouvelle année commencer.

**... le travail** J'aime travailler au Foyer. Mais je n'aime pas tous les types de travaux. Je n'aime pas nettoyer.

**... le luxe** Pour moi, le luxe est synonyme de télévision et DVD. J'aime aussi être servi. Et le luxe c'est aussi tous les moments où je peux me détendre.

**... l'amitié** J'ai beaucoup d'amis qui me sont chers et que j'aime bien.

**... l'amour** Au son de ce mot, je pense à des fleurs et des fruits. Si je fais cadeau d'une fleur à quelqu'un, cela veut dire que je l'aime beaucoup.

**... les vacances** C'est le moment où je peux dormir plus longtemps le matin et faire les choses dans le calme.

Olivier Cachemaille montre avec fierté la médaille d'or qu'il a obtenue en natation l'année passée. Une fois par semaine, Olivier s'adonne à son sport préféré au sein d'un groupe de natation à Lausanne. « Me détendre en nageant, cela me fait du bien ! », dit Olivier. L'eau est son élément naturel, et lors d'un camp de vacances Procap, il y a deux ans, ce fut un bonheur pour lui de descendre le Doubs en canoë.

Olivier est légèrement handicapé par son autisme, mais il se rend tout seul jusqu'à son lieu de travail, l'atelier protégé Le Foyer. Actuellement, il aide à rénover une cabane. Autrement, il produit des allumeurs de feu pour cheminée. Il habite avec deux amis dans un appartement de trois pièces.

Malgré son handicap, Olivier est curieux de nature : « Dans les camps Procap, je peux essayer de nouvelles activités sportives que je ne connaissais pas avant, et j'aime aussi faire connaissance avec de nouvelles personnes. » Au mois de mars, à Vercorin, le jeune homme de 26 ans s'est initié au ski alpin. Et même si cela n'a pas été facile, il s'est fixé un objectif : l'hiver prochain, il reviendra dans ce camp Procap pour améliorer sa technique. Les différents handicaps dans son groupe sportif ne lui posent aucun problème. Olivier Cachemaille insiste sur le fait que « tout le monde, même les personnes handicapées, a le droit de faire du sport ».

Olivier va souvent faire une randonnée en montagne. Il aime bien marcher, et il vient rendre visite à ses parents quand, en automne, ils s'occupent de la cabane de Plan-Névé, dans les hauteurs de Bex. Le jeune romand a un penchant pour les activités sportives qui se déroulent en extérieur et qu'il peut partager avec des copains. Il s'est donc inscrit à la Journée sportive à Tenero. « Au Tessin, j'espère rencontrer de nouvelles personnes et apprendre à connaître de nouvelles activités. » Il va d'ailleurs bien se préparer : « J'ai en tête de marcher jusqu'à mon lieu de travail, au lieu de prendre le métro. Mais c'est dur à mettre en pratique ! » **Anita Huber**

# Le Rossfeld se met en mouvement

Dans l'internat du foyer et centre de formation Rossfeld ainsi qu'à l'Ecole professionnelle de commerce, des expert(e)s travaillent en collaboration avec les jeunes afin de mettre en place des idées pour un quotidien plus sain dans le foyer.

**Matthias Engel**

Au Rossfeld, à Berne, les personnes avec un handicap physique bénéficient d'une offre complète de formation et d'apprentissage ainsi que de places en foyer et de lieux de travail. Dans le cadre du projet pilote «Procap bouge», la cheffe de projets Gérinne Schwarz, éducatrice spécialisée en formation, la nutritionniste Isabel Zihlmann, le directeur d'école Norbert Forster et le professeur de sport Martin Wenger de «Procap bouge» travaillent ensemble avec quatre jeunes du Rossfeld afin de mettre en pratique des idées pour un quotidien plus sain dans le foyer. Le projet se trouve encore dans sa phase initiale. Avant que le groupe ne présente en grande pompe aux résidents son concept de vie plus saine, les membres essaient de vivre eux-

mêmes plus sainement. Les expert(e)s et les jeunes se réunissent une fois par mois et, après de vives discussions, prennent des résolutions pour les semaines à venir. «La mise en pratique des conseils ne doit pas être un poids pour les personnes handicapées, mais plutôt une source de joie», déclare Martin Wenger, lui-même en fauteuil roulant. «Car ceux qui bougent davantage éprouvent un bien-être qui leur était jusqu'ici encore inconnu.» A condition que les règles alimentaires et physiques soient basées sur le volontariat.

## L'escalier plutôt que l'ascenseur

Gérinne Schwarz souligne que l'autonomie joue un rôle important: «Nous voulons par exemple inciter les jeunes à cuisiner de manière saine lorsqu'ils doivent se préparer un repas.» Mais savoir quels types de préparation sont possibles dépend évidemment du handicap de chaque adolescent.

Actuellement, l'accent est cependant mis sur davantage de mouvement. «Nous avons convenu de faire deux fois par jour quelque chose qui nous est difficile en temps normal», déclare Shpresa Fejza, 19 ans, qui vit à l'internat de l'école professionnelle de Rossfeld. Elle a pour sa part décidé d'utiliser les escaliers au lieu



Photo: Thal Christen

**Une des nombreuses offres de mouvement au Rossfeld.**

de l'ascenseur, le matin et le soir. «J'arrive bien à me motiver. Mais il m'arrive aussi d'oublier de temps en temps.»

## Le projet fait des émules

Louis Amport, 19 ans également, vit en chambre individuelle dans le foyer. «J'ai décidé de participer parce que je suis sportif et je trouve que faire plus d'activité physique est une bonne chose.» Il a décidé d'aller marcher deux fois par jour avec des cannes au lieu de se déplacer en chaise roulante. «Je ne regrette pas cette résolution. Mais quand je me réveille trop tard, parfois je dois prendre mon fauteuil roulant pour être à l'heure en cours.»

Des camarades de ces jeunes ont déjà commencé à copier quelques conseils alimentaires et physiques et à les mettre en pratique eux-mêmes. C'est un premier signe qui montre combien le projet «Procap bouge» est précieux pour l'Ecole professionnelle de commerce et l'internat de Rossfeld. «

» **L'équipe spécialisée de «Procap bouge»** accompagne trois institutions pilotes: St-Josef à Bremgarten (AG) (enfants/adolescents avec un handicap mental), Rossfeld (BE) (élèves d'enseignement professionnel avec un handicap physique), Foyer de Porrentruy (JU) (adultes avec un handicap mental). Grâce à des mesures alimentaires et physiques axées sur la pratique, des conditions optimisées en faveur de la santé sont créées, par exemple une offre adaptée de restauration collective, des capacités élargies pour la préparation des repas et une offre de mouvement adaptée. A terme, toutes les personnes avec handicap bénéficieront de ces résultats, de ces expériences et de la mise en réseau avec d'autres projets et partenaires. [Isabel Zihlmann] [www.procap.ch/bouge](http://www.procap.ch/bouge)

# Bonne collaboration à Bienne

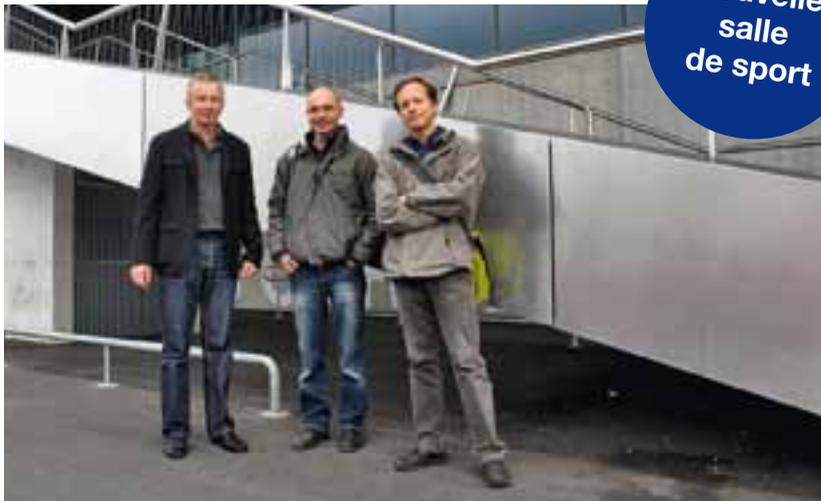
La nouvelle salle omnisports de Bienne est également accessible aux passionnés de sport handicapés grâce à un ascenseur et à des corridors larges et sans obstacle. Une très bonne note également pour les vestiaires et les sanitaires.

**Matthias Engel**

Quand Christian Stucki de la division Constructions de la ville de Bienne parle d'une salle de sport Esplanade «sans obstacles», il ne pense pas seulement à trois places pour fauteuil roulant, mais plutôt à un bâtiment conçu globalement dans une optique proche des handicapés. «Dans la salle de sport, enfants et adultes avec handicap doivent pouvoir pratiquer des activités sportives, soit pendant les heures de gym de l'école, soit pendant les entraînements des différents clubs», nous explique M. Stucki.

## Eviter de mauvaises planifications

M. Stucki est très reconnaissant à Pierre Chanez, conseiller technique du Centre construire sans obstacle (CSOB) du canton de Berne, et à Yves Milani, architecte du bureau GXM. Les deux architectes ont collaboré pendant la phase de planification afin d'éviter de mauvais plans qui correspondraient tout juste aux normes, mais qui mettraient néanmoins un frein au plaisir de l'activité sportive



**Christian Stucki, ville de Bienne, Pierre Chanez, Centre construire sans obstacle du canton de Berne, et Yves Milani, architecte GXM, devant la salle omnisports.**

des handicapés. «Pour nous, architectes de notre génération, penser aux besoins des personnes avec handicap quand nous planifions un édifice est devenu automatique», fait noter Yves Milani. Ni les directives légales, ni les prises de position du conseiller technique n'ont été ressenties comme des restrictions pour lui. «Une collaboration parfaite», fait également noter M. Chanez. Lors de la réception des travaux, seul un petit point a dû être amélioré: «Les portes en verre n'avaient pas été marquées correctement pour les malvoyants, ce que le constructeur a tout de suite corrigé pour garantir la sécurité des handicapés visuels.» Pour des raisons de place, l'accès aux rangées du public est assuré par un plan incliné à douze niveaux et par un ascenseur qui amène les passionnés

de sport handicapés jusqu'à la zone du public au premier étage ou jusqu'aux vestiaires au sous-sol.

## Norme respectée

Nous attribuons de très bonnes notes aux vestiaires et aux sanitaires. La petite marche de l'espace douche a été réduite à seulement 25 millimètres. Dans chaque douche, la hauteur de la pomme de douche est réglable afin de permettre une meilleure utilisation pour les handicapés, même chose pour les sèche-cheveux et les lavabos. Les toilettes pour handicapés sont également vraiment «sans obstacles», ce qui est loin d'être le cas pour beaucoup d'autres WC ailleurs; ici, la norme SIA 500 «constructions sans obstacles» a été respectée au centimètre près.

Pierre Chanez voit un seul endroit qui pourrait être amélioré: «Les portes des vestiaires sont un peu dures à ouvrir, cela demande de la force car les ferme-portes ne sont pas encore assez souples», dit-il d'un air désolé. Yves Milani garantit que le nécessaire sera fait. «

## » Le Centre construire sans obstacle canton de Berne (CSOB)

est géré par une association d'intérêt public et est membre du réseau pour la construction adaptée de Procap. Le CSOB conseille les personnes concernées, les architectes, les administrations et autres professionnels du bâtiment. [www.hindernisfrei-be.ch](http://www.hindernisfrei-be.ch)

Nouvelle  
salle  
de sport

Photo: met

# « J'aime les serpents »

Petite, Anicia Rérat savait déjà qu'elle voulait devenir gardienne d'animaux.

Mais trouver une place d'apprentie s'est avéré extrêmement difficile :

Anicia est presque aveugle. Sa dernière chance était « La petite ferme de John ».

**Susi Mauderli**

Personne ne sortira d'ici sans porter sur lui l'odeur de l'écurie, déclare le directeur du zoo, John-David Bauder, lors de notre visite : contact direct avec les animaux garanti. Comme pour le souligner, sitôt entrée, une oie me pince la jambe et différents animaux viennent vers nous sans qu'une barrière ne nous sépare. Une gardienne d'animaux se tient quelques mètres plus loin avec un python sur le bras. Elle est entourée d'une nuée d'enfants : les plus courageux touchent le serpent.

Les serpents sont aussi les animaux préférés d'Anicia Rérat, qui est presque aveugle depuis sa naissance. Elle effectue ici à Kallnach son apprentissage de trois ans en tant que gardienne d'animaux. « Le service d'orientation professionnelle de l'AI m'a conseillé un apprentissage d'agent commercial. L'air du bureau ne m'a pas plu. J'ai besoin d'être à l'extérieur, d'être en mouvement... et j'aime le contact avec les animaux », raconte-t-elle.

## Intégration sociale

Dès le départ, John-David Bauder a été d'accord de former Anicia. Plusieurs personnes au passé atypique travaillent chez lui : certaines ayant été sous l'emprise de drogues, d'autres avec des problèmes psy-

chosociaux et d'anciens prisonniers par exemple. « Ici je fais de l'intégration sociale et ça marche plutôt bien. Pour quelles raisons les personnes avec handicap seraient-elles exclues ? » De plus, il est sensible au handicap visuel : il propose des visites pour aveugles, et de nombreux enclos sont indiqués en braille. Il laisse ses animaux courir en liberté pour permettre aux handicapés visuels de les toucher.

## Prendre ses responsabilités

La journée de travail d'Anicia commence à 7 h du matin par la consultation des rapports du jour. Puis elle s'attèle au travail pratique qui consiste à nettoyer les enclos et nourrir tous les animaux du zoo. Elle remplit

cette mission à responsabilité en toute autonomie ; l'AI met des moyens techniques à sa disposition, une balance parlante et un thermomètre sonore par exemple. Le programme alimentaire des animaux lui est fourni en braille. Pour Anicia, aller à l'école professionnelle est déjà plus compliqué. Les supports pédagogiques sont souvent des graphiques, des images et des modèles qu'elle ne peut pas toucher. Elle est donc ravie qu'un coach envoyé par une école pour non-voyants soit à ses côtés. Persuadée qu'elle apprend le bon métier, elle espère vraiment trouver un emploi de gardienne d'animaux après son apprentissage. «

» [www.johnskleinfarm.ch](http://www.johnskleinfarm.ch)



**Apprentie gardienne d'animaux**

Photo : Sarah Buess

**Anicia Rérat, handicapée de la vue, a enfin trouvé un apprentissage de gardienne d'animaux à « La petite ferme de John » à Kallnach.**

# Le bénévolat, c'est une ouverture

« D'une certaine manière, le bénévolat te force au contact. Cette ouverture, je l'ai gardée dans la vie de tous les jours. » Tristan Bénon était à Yverdon samedi 24 avril 2010 pour aider à l'organisation de la « Fête du sport ».

**Raphaël Fehlmann**

Les passants étaient invités à s'installer dans une chaise roulante et à effectuer un parcours sur la place pavée, à se rendre compte de la difficulté de traverser un seuil. De même, des jeux d'adresse étaient proposés, avec ce « plus » par rapport aux fêtes foraines : des lunettes reproduisant divers types de handicap visuel. Ces jeux de sensibilisation, parmi d'autres, nécessitent la présence de personnes motivées et compétentes afin que les participants puissent vivre une réelle découverte du handicap et obtenir des réponses à toutes leurs questions.

## Engagement à long terme

Tristan Bénon était l'un des bénévoles engagés ce jour-là. Mais il est également un habitué des camps et des autres prestations proposées par Procap. D'origine jurassienne, il a 22 ans et vit à Lausanne pour étudier. Inscrit en sciences du sport à l'Université de Lausanne, il vise un mastère en « activités physiques adaptées et santé ». Une manière de s'intéresser de près aux questions de santé des personnes âgées ou malades, avec ou sans handicap.

C'est en 2006 que Tristan participe à son premier camp d'une semaine aux Franches-Montagnes. C'est le fruit du hasard : « Mon papa a



Photos : Lucas Dubuis

« Fête du sport »  
à Yverdon

**Tristan Bénon sensibilise au handicap à l'aide de jeux.**

été handicapé et membre du groupe sportif Procap. J'allais donner un coup de main, aider au chronométrage, etc. En 2006, arrivent les vacances d'été. Je ne voulais pas nécessairement travailler ni être payé, mais plutôt me rendre utile. C'est comme cela que je me suis inscrit au camp Procap. Depuis, je n'ai plus arrêté. » Il est très régulièrement bénévole dans les camps « aventure/nature » de Procap, dans les activités « à la carte » et les autres manifestations qui permettent aux personnes

avec handicap d'aller vers un monde de découvertes. En 2010, il a déjà participé à un camp de ski en mars, au week-end « aventure » de Pentecôte au bord du Doubs, et il s'est inscrit à nombre d'autres manifestations Procap jusqu'en fin d'année.

## Sensibilisation au handicap

A la « Fête du sport » d'Yverdon se sont mêlés les jeux de sensibilisation de Procap et les animations mises sur pied par la marraine du jour, Anilda Dewarrat, marathonnienne d'Yverdon. Tristan Bénon est enchanté de cette journée :

« Ça a très bien marché, avec beaucoup de monde. C'est juste un peu dommage que les parents nous laissent leurs enfants mais ne participent que très peu. C'est intéressant de voir combien ils sont distants. Nos animations les titillent, mais ils n'osent pas faire le premier pas. C'est sûr, les enfants sont beaucoup plus spontanés ! » <<



**Prêt pour le parcours en chaise.**



# Procap – l'evoluzione dello sport

Procap Sport coniuga dal 1960 promozione della salute e vita sociale. La prima giornata sportiva nazionale è stata organizzata nel 1971, e l'offerta di discipline viene ampliata costantemente dal 1990. **Matthias Engel**

Il 24 aprile 1960 l'allora Associazione svizzera degli invalidi (ASIV) fondò a Soletta un'unione gruppi sportivi di invalidi, in risposta alla creazione della Federazione sportiva svizzera degli invalidi (dal 1977 Federazione sportiva svizzera dei disabili e attualmente Plusport). La Federazione sportiva svizzera degli invalidi era stata istituita alcuni mesi prima con il sostegno delle alte sfere militari.

L'ASIV non vedeva troppo di buon occhio l'integrazione dello sport per disabili nelle strutture dell'esercito. Secondo i suoi responsabili, l'attività sportiva doveva servire in prima linea a rinvigorire il fisico e rafforzare l'autostima delle persone diversamente abili, oltre che a consolidare lo spirito di squadra. Ma occorreva evitare prove di forza e competizioni sportive. Inoltre l'ASIV riteneva importante concretizzare l'auspicio di organizzare lo sport per invalidi in forma di autoaiuto e di offrire l'opportunità agli stessi invalidi di dirigere i corsi.

L'Associazione tenne i primi corsi nel maggio 1961 presso la palestra Riedermatt di Bienne. Gli specialisti freschi di formazione – molti dei quali disabili – diedero vita a gruppi sportivi in molte città della Svizzera. I programmi delle attività comprendevano corsi di educazione fisica, nuoto e ginnastica in acqua.

**Soddisfatti al traguardo: impressioni della giornata sportiva di Yverdon-les-Bains 2009.**

Negli anni 1960, a causa delle difficili condizioni di trasporto, l'ASIV propose ai gruppi sportivi associati un'unica attività congiunta: un corso di nuoto di due giorni che dal 1965 in poi si tenne regolarmente a Baden.

## **Esibizione all'Expo 64**

I soci dei gruppi sportivi si esibirono per la prima volta in pubblico in occasione dell'Expo 64 di Losanna, precisamente il 31 maggio, nella giornata dedicata alle persone con handicap. Per l'occasione, oltre 3000 disabili provenienti da tutta la Svizzera confluirono sulle sponde del Lemano. Il lungo programma della giornata culminò con l'esibizione dei gruppi.

Il cronista della *NZZ* scrisse: «L'esibizione sportiva dei gruppi di invalidi dell'ASIV, diretti dal fisioterapista Paul Good, è stata più eloquente di tante parole. Il saggio dei gruppi di non vedenti con le bandiere svizzere e i palloncini rossi e bianchi è stato il più emozionante dell'intera giornata. Da persone sane ci si sente quasi in colpa di fronte a tanta buona volontà nonostante le difficoltà fisiche.»

## **Giornate sportive dal 1969 in poi**

Il 31 agosto 1969 alcune decine di disabili si diedero appuntamento sul treno per recarsi alla prima giornata sportiva per invalidi della Svizzera tedesca. L'interesse del pubblico nei loro confronti era nettamente inferiore rispetto all'Expo, ma il loro entusiasmo era ancora più grande. Nel corso di quella giornata si sarebbero cimentati nel lancio del pallone medicinale, nel gioco delle bocce, nel

salto in lungo e nel tiro con la balestra. Al termine della manifestazione tutti avrebbero ricevuto un diploma in ricordo della partecipazione, senza che fosse stilata alcuna classifica. L'idea di puntare sul divertimento evitando le classifiche fu ripresa anche nella prima giornata sportiva nazionale svoltasi a Baden nel 1971 e nelle manifestazioni successive.

## **Avvicinamento delle associazioni**

Per quasi 20 anni, i soci di Procap Sport non hanno potuto partecipare alle manifestazioni e ai corsi di Plusport. Nel 1966 i responsabili delle due associazioni avviarono delle trattative, che solo nel 1978 sfociarono in un contratto collettivo. Così, a partire dal 1° gennaio 1979, i soci di Procap poterono partecipare a tutte le gare di Plusport. E a distanza di 20 anni, nel 1980, due soci di Procap parteciparono nuovamente alle olimpiadi. Walter Kessler, del gruppo sportivo March-Höfe, si aggiudicò l'argento nel salto in alto.

Benché Procap continuasse a mettere l'accento sulla promozione dello sport e della vita sociale, i suoi soci accolsero queste vittorie con grande soddisfazione.

A ottenere il maggior numero di piazzamenti negli anni 1980 e 1990 fu l'attuale presidente del Comitato centrale di Procap, Walter Kälin, venti volte campione svizzero di sci e detentore di altre 30 medaglie, di cui alcune conquistate ai campionati mondiali e alle olimpiadi. In tal modo ha dimostrato al mondo che la Svizzera è una nazione di sciatori, anche tra i disabili.



Foto: Lucas Dubuis

Esercizi di riscaldamento alla giornata sportiva di Yverdon-les-Bains 2009.

### **Diversamente abili alla ricerca di avventura**

A prescindere dal genere di handicap, negli ultimi tre decenni i diversamente abili hanno conquistato non solo le piste di sci, ma tutte le località della Svizzera dove si praticano degli sport, in estate come in inverno, manifestando una sete crescente di avventura.

Procap ha svolto il primo campo di sport e vela nel 1990 in Ticino. Nel 1995 ha proposto per la prima volta un trekking ad alta quota, e oggi le discipline come il rafting o l'arrampicata sono ormai irrinunciabili.

### **Forte coinvolgimento nella Svizzera romanda**

I gruppi sportivi di Procap sono presenti in molte regioni della Svizzera, spesso nelle zone rurali e negli agglomerati. Procap Sport è da sempre particolarmente attiva nella Svizzera romanda, e non solo per il folto numero di gruppi sportivi regionali e

locali. Fino al 2000, Procap è stata responsabile della formazione dei maestri di sport per disabili di lingua francese, dopodiché l'organizzazione di questi corsi è passata sotto la responsabilità di Plusport come avveniva già nella Svizzera tedesca. Procap continua a proporre numerose offerte di specializzazione nella Svizzera romanda e sostiene la formazione di base con i propri specialisti.

### **Il piacere di partecipare**

Dagli anni 1980 le persone diversamente abili hanno finalmente l'opportunità di praticare degli sport insieme a persone normodotate. Per esempio, nel 1987 il gruppo sportivo

dell'ASIV di Appenzell Vorderrland ha invitato degli allievi delle scuole alle proprie ore di ginnastica, mentre il gruppo sportivo ASIV di Zugo ha partecipato al convegno ginnico cantonale suscitando molti applausi.

Con un sodalizio molto particolare, Procap e l'istituto penitenziario di Witzwil hanno organizzato congiuntamente dei trekking, che a partire dal 1996 hanno portato in montagna disabili e detenuti.

E se oggi qualche passante si stupisce ancora di vedere disabili che – grazie al progetto Andiamo – partecipano alle giornate slowUp in tutta la Svizzera, è solo per le carrozzine elettriche. ◀◀

➤➤ **Cinquantesimo** Nella rubrica Agenda sono consultabili i corsi e i festeggiamenti per il cinquantesimo di Procap Sport. Per informazioni dettagliate sull'offerta sportiva si rimanda all'indirizzo [www.procap-sport.ch](http://www.procap-sport.ch).

# «Sport: un diritto per tutti»

A Olivier Cachemaille piace lo sport. Finora ai campi di Procap si è sempre divertito e quindi ha deciso di iscriversi anche alla giornata sportiva di Tenero. **Anita Huber**



Foto: Lucas Dubuis

Olivier Cachemaille mostra orgoglioso la medaglia d'oro che ha vinto lo scorso anno nel nuoto. Il nuoto è il suo sport preferito e in estate lo pratica una volta a settimana con un gruppo sportivo di Losanna. «Nuotare mi fa bene e mi rilassa.» Olivier adora l'acqua, non c'è quindi da meravigliarsi se due anni fa durante una vacanza di Procap ha disceso entusiasta il fiume Doubs in canoa.

Nonostante sia affetto da una lieve forma di autismo, Olivier si reca autonomamente al suo posto di lavoro presso il laboratorio Le Foyer. Attualmente partecipa alla restaurazione di una baita. In genere produce accendifuoco per il camino. Abita in un appartamento di tre locali che condivide con un amico. I suoi geni-

tori vanno a trovarlo regolarmente e lo aiutano nelle mansioni un po' complicate per lui, come il pagamento delle fatture.

Nonostante i problemi, Olivier è curioso: «Nei campi di Procap ho la possibilità di sperimentare nuovi sport e di incontrare altre persone.» Per esempio, questo intraprendente ventiseienne ha iniziato a sciare in occasione del campo invernale di Verconsin svoltosi lo scorso mese di marzo. Non è stato facile, ma si è posto un obiettivo: partecipare anche il prossimo inverno a un campo di Procap per approfondire le sue conoscenze. Per Olivier Cachemaille, le disabilità dei membri del suo gruppo sportivo non costituiscono alcun problema. E afferma con determinazione: «Pen-

so che tutte le persone abbiano diritto a fare sport, anche quelle con handicap.»

A Olivier piace camminare in montagna e ci va spesso. In autunno raggiunge i suoi genitori che gestiscono una capanna a Plan-Névé, sopra Bex. Adora la natura, in particolare il canto degli uccelli e i cibi che si producono nelle Alpi.

Il giovane Losannese apprezza gli sport di gruppo all'aria aperta. Per questo ha deciso di iscriversi anche alla giornata sportiva di Tenero. «In Ticino spero di fare nuove conoscenze e sperimentare nuovi sport.» E ha deciso di prepararsi per l'occasione: «Voglio arrivare a Tenero allenato, per cui vado al lavoro a piedi anziché con la metropolitana, ma non è facile!»

## »» Olivier Cachemaille a proposito di...

**Tempo** Sono sempre contento quando inizia un nuovo anno.

**Lavoro** Lavorare al Foyer mi piace, anche se non amo tutte le attività. Non mi piace pulire.

**Lusso** Per me è un lusso avere un televisore con lettore DVD o farmi servire. Sono un lusso i momenti in cui mi posso rilassare.

**Amicizia** Ho tanti cari amici a cui tengo molto.

**Amore** La parola amore mi fa pensare ai fiori e ai frutti. Se regalo dei fiori a una persona, significa che le voglio bene.

**Vacanze** In vacanza mi piace dormire fino a tardi e prendermela comoda.

## Le règlement d'un centre de fitness peut-il exclure les handicapés ?

Dans un centre de fitness, le règlement prévoit entre autres que l'accès est interdit « aux personnes souffrant d'une maladie contagieuse, d'une maladie de la peau ou d'une infirmité sévère ». Est-ce compatible avec le droit à l'égalité de traitement des personnes handicapées ?

**Gabriela Blatter, conseillère du centre  
Egalité Handicap**

Une jeune femme en chaise roulante à cause de sa tétraplégie aimerait s'inscrire au centre de fitness. Une fois sur les lieux, elle prend connaissance du règlement précité, sur la base duquel l'utilisation des installations lui est interdite.

Le centre de fitness en question est, comme dans la plupart des cas, une entreprise de prestation de services privée. L'interdiction de discrimination ancrée dans la Constitution fédérale (art. 8 al. 2 CF) ne peut pas être appliqué directement dans ce cas, car les droits fondamentaux de la Constitution fédérale n'obligent directement que l'Etat, respectivement les autorités, avec quelques rares exceptions. Dans le cadre d'une offre de prestation de services de la part d'une entreprise privée, l'art. 6 de la Loi sur l'égalité pour les handicapés (LHand) est néanmoins applicable. Cet article interdit les discriminations qui portent atteinte à la dignité d'un être humain avec un handicap d'une manière particulièrement crasse et dégradante. Une simple inégalité de traitement ne suffit pas.

Si une personne handicapée est discriminée (et non « seulement » traitée de façon inégale) par une personne ou une entreprise privée



lors de l'utilisation d'un service, comme le centre de fitness, elle peut demander une indemnité dans une procédure civile, et non, comme dans le cas d'une inégalité de traitement par l'Etat, la cessation du comportement discriminatoire. Dans le cas d'une discrimination avérée, la personne lésée a ainsi simplement une prétention maximale de 5000 CHF.

Dans le cas présent, le centre de fitness fait partie d'une chaîne qui appartient à une entreprise active sur tout le territoire suisse. Egalité Handicap essaiera d'œuvrer à ce que le passage cité soit biffé du règlement d'utilisation des centres de fitness ou qu'il soit au moins reformulé. Car dans sa formulation actuelle et sa mise en œuvre par le personnel, le texte peut mener à une inégalité de traitement très forte contre toute personne avec un handicap.

## Loisirs & Sport

[Sport Nature à la carte](#)

**Randonnée au Creux-du-Vent,**  
5 et 6 juin 2010

**Séjour en Sologne (Center Parcs),  
France,** 18 au 25 juin 2010

**Sport Nature à la carte aux  
Franches-Montagnes,**  
25 juillet au 7 août 2010  
(1 ou 2 semaines, à choix)

**Descente de l'Orb en canoë-kayak,  
France,** 12 au 19 septembre 2010

**L'appel de la montagne,**  
18 et 19 septembre 2010

**Sport Nature à la carte en Valais,**  
3 au 10 octobre 2010

**Activités aquatiques et loisirs,**  
5 au 7 novembre 2010

[Pour enfants et adolescents](#)

**Activités sportives et ludiques à  
la carte aux Franches-Montagnes,**  
25 juillet au 31 juillet 2010

**Activités sportives et ludiques  
à la carte en Valais,**  
3 au 10 octobre 2010

[Vacances Procap](#)

**Les Diablerets,**  
25 juillet au 7 août 2010

**Magliaso,** 13 au 26 juin 2010

[Formation continue](#)

**Sport-santé – comment motiver  
les gens à plus bouger ?**

**Au Parcours Vita et lors de jeux  
en plein air,** 28 août 2010

**Sport-santé – comment  
motiver les gens à plus bouger ?  
Dans l'eau,** 23 octobre 2010

➤ [Consulter notre site  
www.procap-sport.ch pour  
découvrir la galerie de photos  
des camps de loisirs & sport qui  
ont eu lieu en 2009.](#)

## Sections Groupes sportifs

Journées sportives

**Journées sportives nationales : Tenero**, 12 et 13 juin 2010

**Journée de natation, Herzogenbuchsee**, 18 septembre 2010

**Fête de clôture «50 ans Procap Sport», Olten**, 3 décembre

### Andiamo!

Grâce au projet « Andiamo » de Procap, tous les slowUp sont accessibles aux personnes avec handicap.

**Hochrhein**, >> [www.slowup-hochrhein.ch](http://www.slowup-hochrhein.ch), 20 juin

**Jura**, >> [www.slowupjura.ch](http://www.slowupjura.ch), 27 juin

**Vallée de Joux**, >> [www.slowup-lavallee.ch](http://www.slowup-lavallee.ch), 4 juillet

**Gruyère**, >> [www.slowup-gruyere.ch](http://www.slowup-gruyere.ch), 11 juillet

### Fêtes de Genève,

>> [www.slowup-ge.ch](http://www.slowup-ge.ch), 8 août

**Seetal**, >> [www.slowup-seetal.ch](http://www.slowup-seetal.ch), 22 août

**Lac de Constance**, >> [www.slowup-euregiobodensee.ch](http://www.slowup-euregiobodensee.ch), 29 août

### Emmental-Oberaargau,

>> [www.slowup-emmental.ch](http://www.slowup-emmental.ch), 12 septembre

**Basel-Dreiland**, >> [www.basel-dreiland.ch](http://www.basel-dreiland.ch), 19 septembre

**Zürichsee**, >> [www.zuerichsee.ch](http://www.zuerichsee.ch), 26 septembre



Prêts pour le départ, sur une neige parfaite !

Photos : Raphaël Fehlmann

### Procap Sport Week-end de ski organisé par Procap pour l'association ART21 16 et 17 janvier 2010

« Toute personne a quelque chose à partager, encore faut-il trouver et prendre le temps de le faire de façon active et organisée. » Pour la troisième année consécutive, ce magnifique pari a débouché sur une réussite en ce week-end de ski grâce aux efforts conjugués des acteurs de Procap Sport et des familles d'ART21.

Une vingtaine de familles avec un enfant atteint du syndrome de Down (trisomie 21) composaient l'équipe de 80 personnes ; l'hôtel, exclusivement réservé à cette occasion, a servi de « quartier général », encadrant chaleureusement les retrouvailles des participant(e)s.



Les participant(e)s au slalom étaient divisés en plusieurs catégories, pour donner une chance à chacun(e).

Que ce soit dans les groupes de ski ludiques ou autonomes, à travers les jeux de neige, de la randonnée en raquettes ou encore lors de la course de ski, tout le monde y a trouvé son compte et beaucoup de plaisir. Le programme à la carte, préparé par Procap et ses dix moniteurs, a permis aux familles de se composer un week-end de rêve et de se décharger un instant des responsabilités liées à l'éducation d'un enfant avec handicap.

Côté animations, le samedi soir a réservé une surprise magistrale : Jean-François Martin et son fils Karl, venus du Québec, nous ont présenté leur film : « Le défi Pérou », une magnifique leçon de courage et de solidarité tant chez les adultes atteints de trisomie 21 que chez leurs accompagnants. Le film a donné lieu à une très intéressante discussion sur le dépassement de soi, l'énergie et le courage.

Même si le soleil a joué à cache-cache, la chaleur et l'amitié furent au rendez-vous. [rf]

>> Les sections romandes sont invitées à faire connaître leurs activités en s'adressant à : Procap Magazine, Frobürgstrasse 4, case postale, 4600 Olten, [info@procap.ch](mailto:info@procap.ch)

# Agenda

# Petites annonces

## Petites annonces gratuites pour les membres

1. La publication d'annonces dans cette rubrique est gratuite pour les membres.
2. La rédaction se réserve le droit de retravailler le contenu rédactionnel de l'annonce.
3. Les lettres-réponses sous chiffre sont transmises par Procap sans être ouvertes.
4. La rédaction décline toute responsabilité sur le contenu des annonces. Procap ne les vérifie pas. Procap se réserve le droit de refuser des annonces sans indication des motifs.

## Les annonces sont à envoyer

**à l'adresse:** Rédaction Journal Procap, case postale, 4601 Olten, info@procap.ch

## Rencontre

Charmante personne, 57 ans, cherche un ami pour relation suivie, soutien mutuel, week-ends, vacances, avec ou sans handicap, max. 63 ans. Région VD/VS, tél. 078 709 37 14.

Dame suisse, sérieuse et active, célibataire, douce et compréhensive, avec léger handicap, souhaite rencontrer homme suisse avec handicap physique, sérieux et sincère, pour construire une relation de qualité basée sur le respect et la compréhension. Région Valais/Vaud. Merci de me contacter au 077 218 17 77.

Homme 62 ans, souhaite rencontrer femme entre 50 et 65 ans, sérieuse, même handicap et même forte pour construire une relation intime et chaleureuse. Région Bienne-Jura NE. Chiffre 10/2-7, Procap, case postale, 4601 Olten.

Coin lecture

## Vivre au quotidien avec un traumatisé crânien

Tel est le titre du dernier livre paru sous la direction de la docteure Hélène Oppenheim-Gluckman aux éditions du CTNERHI. Adressé aux familles et aux proches de personnes traumatisées crânio-cérébrales, écrit par des professionnels, ce livre offre des pistes pour mieux comprendre les répercussions d'un traumatisme dans la vie quotidienne. Les informations qui y figurent sur le parcours et les démarches à suivre concernent la France. Mais on y trouvera également de nombreuses explications des séquelles physiques et neuropsychologiques consécutives à un traumatisme. L'ouvrage n'oublie pas en outre d'aborder la question des retentissements psychiques que celui-ci peut avoir sur la personne atteinte et sur ses proches. D'une lecture facile, il répond de façon pratique aux questions des familles et donne de précieux conseils pour la vie quotidienne.

» Editeur : CTNERHI/CRFTC, ISBN : 978-2-87710-204-9, 280 pages

**Faux pas**

**de Jean-Yves Le Meur**

Un faux pas lui a coûté ses jambes, mais la rage de vivre et la passion de la montagne l'ont propulsé au sommet du Mont-Blanc, debout sur un pied artificiel et arc-bouté sur ses béquilles. Ingénieur reconnu et sportif accompli, Jean-Yves Le Meur raconte avec recul, sensibilité, intelligence et humour sa renaissance et son ascension impossible. Un témoignage, dont la portée est universelle, sur le dépassement de soi et la reconstruction. Bouleversant.

» Editeur : Glénat  
 EAN/ISBN : 9782723459327  
 216 pages

**Pratiques sportives et handicaps – « Ensemble sportons-nous bien » par Joël Gaillard, Claude Neu, Christian Molaro, Bernard Andrieu, Collectif**

La pratique sportive, vecteur d'intégration sociale, permet, en améliorant l'ensemble des capacités de la personne, de mieux l'adapter à son handicap et de surmonter celui-ci en la réconciliant avec son corps. Source de bien-être, la pratique sportive permet de prendre conscience que la communication est toujours possible, offrant ainsi la possibilité de (re)construire équilibre psychique et physique tout en se (ré)inventant une place parmi les autres.

» Editeur, Chronique Sociale, Collection : Comprendre les personnes, ISBN : 978-2-85008-671-7

**Les mots croisés**

Remplissez la grille des mots croisés, trouvez le mot caché et gagnez avec un peu de chance une des trois brosses à dents soniques.

Envoyez votre solution jusqu'au 10 juillet 2010 à : Rédaction du magazine Procap, case postale, 4601 Olten, ou par courriel à info@procap.ch.



	TRÈS ANCIENNE DUPENT	HARDIS À L'EXCÈS						
	RÈGLE PLATE FILS DE NOÉ	6						
	PROTÈGE DOIGT STAND FORAIN		MAIRES MÈRE D'HORUS	BORDURE DE L'ÉCU GÉNÉRAL	BALAIS FOLLICULINE			
					8			
MOCHETÉ NOCIF								9
CIRRES HAUSSÉE D'UN DEMI TON								USUEL
						PRONOM FAMILIER TAS		4
	7							
SUR UNE PEAU D'ÂNE CHIC		PRIÈRE À LA VIERGE		SAINT CURÉ LE MOI			1	
		FORTE CARTE	5	GRANDE AGITATION				3
PILOTE D'AVION CAUSE DU TORT							2	
				HARDIE				

© Alain DUBOIS

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

» La solution sera publiée sur le site www.procap.ch après la fin du délai d'envoi, ou peut être commandée auprès de la rédaction. Les noms des gagnants seront publiés dans la prochaine édition. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours.



### Trisomique

De nombreuses personnes me demandent pourquoi j'appelle mon fils trisomique « mon petit Bouddha ».

Autrefois, on utilisait le terme « mongolien » pour désigner les personnes atteintes de trisomie 21 car ils ont les yeux en

amande comme les Mongols. Mais étant donné que les Mongols ne sont pour rien dans le fait que ces personnes aient les yeux en amande, on est passé à une appellation qui fait référence au chercheur qui a expliqué pour la première fois cette maladie de manière scientifique. Il s'appelait Down, d'où le « syndrome de Down ». Tout enfant qui venait au monde avec 3 chromosomes 21 se voyait donc désigné avec le terme « down » (en bas).

Mon expérience de père ne comprend pas de « down », mais du « bonheur ». Le bonheur de pouvoir rencontrer une grande personnalité enfermée dans le corps d'un enfant. Sa présence a quelque chose de transcendantal pour moi. Quand je suis avec lui, il me semble que je ne fais qu'un avec la Terre. Voilà pourquoi je l'appelle « mon petit Bouddha » !

Linard Bardill

Linard Bardill, poète et compositeur-interprète des Grisons, est père d'un garçon atteint de trisomie. Ce texte a paru comme « point de vue » dans l'hebdomadaire de la Coop.

## POINT FORT 3/2010

Habitat  
et handicap

### Prochain dossier spécial

Dans son prochain numéro, le magazine Procap traitera du thème « Habitat et handicap ». A quoi ressemble un logement sans obstacle ? Où en est la Suisse par rapport à l'application de la construction sans obstacle dans les secteurs privé et public ? Les experts de Procap Construction vous informent sur les services de conseil du secteur « Construction, Habitat, Transport ». Nous examinons les aspects juridiques et financiers des transformations adaptées. A l'aide d'un cas précis, le magazine Procap explique concrètement la marche à suivre. [ahu]

### Sondage Procap

#### Que pensez-vous du nouveau procap magazine ?

- Très bien
- Médiocre
- Nullement

» Enquête à [www.procap.ch](http://www.procap.ch)

### Impressum

**Editeur** Procap **Tirage** 21 911 (REMP) ; paraît quatre fois par année **Edition et rédaction** Procap magazine, Frobürgstr. 4, case postale, 4001 Olten, tél. 062 206 88 88, [info@procap.ch](mailto:info@procap.ch) [www.procap.ch](http://www.procap.ch) **Annonces** Axel Springer Schweiz AG, Fachmedien, Förlibuckstrasse 70, case postale, 8021 Zürich, tél. 043 444 51 09, Fax 043 444 51 01, [info@fachmedien.ch](mailto:info@fachmedien.ch) **Rédaction** Anita Huber (ahu), Matthias Engel (men), Bruno Schmucki (bsc), Urs Manz (um) **Ont collaboré à ce numéro** Susi Mauderli, Raphaël Fehlmann, Dominique Hartmann, le Scribe (traduction f), Flavia Molinari Egloff (traduction it), Priska Vogt (relecture) **Conception et mise en page** [www.bueroz.ch](http://www.bueroz.ch) **Impression et expédition** Stämpfli Publications SA, Wölflistrasse 1, case postale 8326, 3001 Berne ; Les changements d'adresse sont à signaler au Secrétariat romand de Procap, tél. 032 322 84 86 **Abonnement** Pour non-membres par année : Suisse Fr. 20.-, étranger Fr. 25.-, ISSN 1420-5017 **Décalé de rédaction du n° 3/2010** 4 août 2010 ; parution 9 septembre 2010



