

# Procap

03/26

Le magazine  
pour personnes  
avec handicap

Le rafroball et  
la fascination  
pour les sports  
d'équipe  
Page 6

Initiative pour  
l'inclusion et  
contre-projet  
indirect  
Page 8

Tout ce que font  
les parcs suisses  
en faveur de  
l'inclusion  
Page 12

procap

1. Tour Swiss-Trac: 20.6.2026

2. Tour Swiss-Trac: 22.8.2026

Inscription: [spv.ch](http://spv.ch)



Roulez à 9 km/h avec  
notre modèle SWT-1S.



**SWISS•TRAC®**

Trouvez un distributeur et faites un essai: [www.swisstrac.ch](http://www.swisstrac.ch)



AMENAGEMENT DE VEHICULES  
**WALDSPURGER**



**INNOVER PAR TRADITION**



**Tout pour votre mobilité**

Nous fournissons des  
solutions personnalisées, sur  
mesure et de qualité suisse.

Plus d'infos sur [waldspurger.ch](http://waldspurger.ch)

**Waldspurger SA**

Trois générations d'expé-  
rience dans l'aménagement  
de véhicules. Depuis 1978





Helena Bigler  
Responsable Voyages et Sport

## Bâtir sur l'acquis

L'année 2026 n'est de loin pas terminée, mais nous avons déjà vécu de nombreux moments émouvants. Quelques groupes sportifs de Procap ont ainsi pu participer aux National Summer Games de Special Olympics Switzerland à Zoug, où ils ont obtenu de beaux résultats. De quoi forger des souvenirs durables ! Autre temps fort, la publication de la liste des « 101 meilleurs hôtels », qui récompense pour la première fois aussi les établissements accessibles. La distinction attribuée au Centro Magliaso au Tessin me réjouit tout particulièrement. De nombreuses personnes clientes de Procap Voyages ont chaque année l'occasion de profiter de son infrastructure sans barrières et de son offre inclusive. Enfin, les journées sportives Procap à Sargans et à Couvet, qui font la part belle au mouvement, auront bientôt lieu.

Au sein des groupes de sport Procap, nous vivons chaque semaine des moments touchants. L'engagement des bénévoles dans les régions ne va pas de soi. Nous voulons bâtir sur ces acquis et intégrer d'autres disciplines sportives à notre offre. Lisez l'article aux pages 6 et 7 pour découvrir les nouveautés prévues à Tenero en 2027 et le rôle du sport d'équipe dans ce contexte.

Je vous souhaite une lecture passionnante sur le thème de l'offre sportive de Procap Suisse et de nombreuses occasions de vous dépenser au quotidien pour vous faire du bien.

## Contenu

- |                                                                                                            |                                                                                             |                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>4 Brèves</b>                                                                                            | <b>15 Procap Sport</b><br>Des compétences qui font bouger                                   | <b>23 Conseil juridique</b><br>Rente AI – nouvelle demande et demande de révision |
| <b>6 Procap Sport</b><br>« L'inclusion dans sa plus belle expression »                                     | <b>16 « Nous sommes Procap »</b><br>Regula Blaser                                           | <b>24 Procap Recherche de fonds</b><br>Prévoir son avenir en toute autonomie      |
| <b>8 Procap Politique sociale</b><br>Initiative pour l'inclusion et contre-projet indirect                 | <b>19 Casse-tête</b>                                                                        | <b>25 Calendrier d'évènements</b><br>Automne 2026                                 |
| <b>12 Procap Tourisme inclusif</b><br>Dans les parcs suisses, l'aventure se vit aussi de manière inclusive | <b>20 L'accessibilité numérique</b><br>Un engagement en faveur de l'accessibilité numérique | <b>26 Carte blanche</b><br>Julie Champenois                                       |
|                                                                                                            | <b>22 Procap Bienne Jura bernois</b><br>Insuffler encore plus de vie à la section           |                                                                                   |



## « La véritable hospitalité est inclusive ! »

Un événement particulier s'est tenu ce printemps au Bürgenstock. Pour la première fois, le classement des « 101 meilleurs hôtels » a décerné un prix dans la catégorie des hôtels accessibles. Le Centro Magliaso, au Tessin, a remporté la première place. Procap Voyages, spécialiste suisse des voyages accessibles, a participé à l'élaboration de ce classement. La devise « L'excellence par la cohérence » s'applique aussi aux voyages accessibles. Un lit boxspring peut rapidement devenir un obstacle. « Il me faudrait un trampoline ! » a plaisanté Sonja Häslér, membre de la commission des voyages de Procap. Directement concernée, elle a montré au public l'importance d'examiner les situations avec attention et de rechercher des solutions. La deuxième place est revenue à l'Hôtel Seebüel à Davos et la troisième à l'Hôtel Artos à Interlaken. Helena Bigler, responsable de Procap Voyages, résume : « La véritable hospitalité est inclusive ! »



## A vélo pour Procap

8263 francs pour Procap Neuchâtel ! C'est la somme récoltée fin mai grâce à Nathanael Zanotta et Matis Glauser. Dans le cadre d'une collecte de fonds individuelle, ils ont relié Avenches à Barcelone à vélo. « Après 10 jours de pluie, de vent, de chaleur et de petits problèmes techniques inhérents au bikepacking, Nathanael et Matis ont tenu leur promesse – et toujours avec le sourire », peut-on lire sur le site de Procap Neuchâtel à propos de cet exploit remarquable. Un immense merci et tout notre respect aux deux hommes pour leur performance et leur soutien en faveur des personnes en situations de handicap. Dès le départ, le 17 mai 2026 à Avenches, les deux cyclistes ont pu compter sur les acclamations de nombreux·euses spectateur·trice·s, parmi lesquelles figuraient leurs parents, leurs ami·e·s, la Table ronde d'Avenches et Procap Neuchâtel.



Photo: Gabriele Griessenböck

## Merci Porsche !

Une scène, une vision commune : fin mai, lors du Sport.Tourismus.Forum au Musée de la FIFA à Zurich, Procap Suisse et Porsche Suisse ont montré comment les partenariats font progresser l'inclusion. Grâce au soutien de Porsche Suisse, Procap développe son offre « Randonnées pour toutes et tous » avec davantage de chemins accessibles, des audioguides et une nouvelle plateforme d'accompagnement des loisirs. Après l'Uetliberg et le Rigi, Arosa sera bientôt la troisième région à proposer un audioguide sur la nature, la culture et les particularités locales. Sur les chemins accessibles, les audioguides offrent aux personnes atteintes d'une déficience visuelle une valeur ajoutée : outre les indications de parcours, ils proposent des récits. A certains endroits, des contenus audio ou textuels complètent les informations destinées aux personnes présentant une déficience visuelle ou auditive.

Porsche Suisse soutient Procap non seulement financièrement, mais aussi grâce à l'engagement de son personnel lors de journées sportives et de trekkings en montagne, ainsi qu'en sensibilisant ses équipes. Un partenariat particulièrement solide qui donne envie d'être imité.



## A la chasse aux médailles

Fin mai, les National Summer Games de Special Olympics Switzerland se sont déroulés pendant trois jours à Zoug. Bilan : beaucoup d'émotions et une météo idéale ! Du côté de Procap, les groupes sportifs de Zoug, Sargans-Werdenberg, de la Broye et de La Chaux-de-Fonds ont participé à différentes disciplines. Procap Sport félicite chaleureusement les participant·e·s pour leurs belles performances. Celles-ci n'auraient pas été possibles sans l'engagement des moniteur·trice·s qui s'investissent chaque semaine pour promouvoir le mouvement et le sport auprès des personnes en situations de handicap. Sport+Handicap EDUCATION a aussi présenté la nouvelle collaboration entre PluSport Suisse, Procap Sport et Sport suisse en fauteuil roulant pour leurs formations communes.

# « L'inclusion dans sa plus belle expression »

Les sports d'équipe favorisent des rencontres sur un pied d'égalité et offrent aux personnes en situations de handicap des expériences qui vont bien au-delà du jeu lui-même. Le rafroball, le football en marchant et la balle au filet illustrent trois approches différentes, mais poursuivent un même objectif : permettre à chacun·e de faire partie d'une équipe et de prendre plaisir à bouger.

**Texte** Cynthia Mira **Photos** Markus Schneeberger, Procap



Les sports d'équipe renforcent la cohésion, encouragent l'activité physique et montrent combien l'inclusion peut s'inscrire naturellement dans la pratique sportive.

Le championnat suisse de rafroball, organisé en juin, a mis à l'honneur ce sport d'équipe encore récent en Suisse romande. Procap Suisse a assisté aux qualifications à La Chaux-de-Fonds, où les équipes se disputaient leur place pour la finale. «Des moments aussi rassembleurs sont rares: c'est l'inclusion dans sa plus belle expression», s'est enthousiasmé sur place Markus Schneeberger, photographe de Procap, qui a réalisé les images de ce reportage. Dans ce sport, les personnes avec et sans handicap jouent ensemble et bénéficient de possibilités de marquer adaptées, assorties d'un système de points différencié.

Procap Sport évalue en permanence le potentiel d'intégration de nouvelles disciplines dans son offre. L'introduction d'un nouveau sport demande toutefois du temps. Les règles doivent rester simples et claires, tandis que les groupes sportifs régionaux ont besoin de temps pour découvrir les nouvelles disciplines et les adapter à leurs pratiques. Les entraîneur·euse·s doivent également bénéficier de formations initiales et continues. Dans le domaine du sport inclusif, il est essentiel de tenir compte des besoins d'adeptes aux profils très variés et de trouver un équilibre entre sécurité, équité et plaisir de jouer. Procap Sport travaille actuellement à l'élaboration d'une version simplifiée du rafroball, accessible à l'ensemble des groupes sportifs et reposant sur des règles simples ainsi que sur un matériel facile à manier.

### **La balle au filet : l'histoire d'une réussite**

Le développement de la «balle au filet plus» (Netzballplus) en Suisse alémanique montre que cet engagement en faveur de nouvelles disciplines porte ses fruits. En l'espace de dix ans, cette variante inclusive s'est imposée dans de nombreux groupes sportifs Procap. Fondée sur le règlement existant de la Fédération suisse de gymnastique, elle a pu s'appuyer dès le départ sur un cadre clair et éprouvé. Aujourd'hui, la «balle au filet plus» séduit autant les personnes avec handicap que celles qui n'en ont pas. Le tournoi Procap de balle au filet, organisé chaque année en novembre à Olten, en témoigne.

Les sports d'équipe revêtent une importance particulière pour les personnes en situations de handicap. Au-delà des bénéfices physiques, ils développent les compétences sociales, favorisent la communication et renforcent l'entraide. Roland Rüfli en fait l'expérience depuis pas moins de vingt ans au sein du groupe sportif Procap de Granges. Il raconte avoir découvert cette formidable aventure grâce à son épouse, qui occupait alors la fonction de caissière. Aujourd'hui, il préside ce groupe sportif autonome et en assure également la direction, en

organisant le programme et le déroulement des séances. Chaque mercredi, il propose à une vingtaine de personnes un programme varié associant coordination, endurance, renforcement musculaire et de nombreux jeux. «Pour moi, une séance réussie, c'est lorsque tout le monde repart en disant qu'elle était exigeante, mais que c'était bien, et que tout le monde est content», explique cet artisan boulanger-pâtissier de 57 ans. Voir les visages rayonnants après un tournoi réussi et ressentir la reconnaissance des participant·e·s continue de le toucher profondément.

### **Le football autrement**

L'inclusion dans le sport passe aussi par l'adaptation de disciplines existantes. Le «walking football», ou football en marchant, en est un bon exemple. Cette pratique s'adresse avant tout aux personnes âgées ainsi qu'aux personnes dont la mobilité est réduite et qui ne peuvent pratiquer le football que de manière limitée. L'interdiction de courir réduit le risque de blessure tout en permettant de travailler l'endurance, la coordination et la mobilité. D'autres adaptations concernent notamment la hauteur à laquelle le ballon peut être joué ainsi que les contacts physiques. «C'est le sport d'équipe idéal pour les personnes qui n'ont plus une condition physique suffisante pour jouer au football classique, mais qui souhaitent continuer à partager les émotions, le plaisir et l'esprit d'équipe de ce sport.», indique Pro Senectute Fribourg sur son site Internet. Pour Procap Sport, c'était une raison suffisante pour expérimenter cette discipline lors de la prochaine journée Sport & Santé à Tenero. En 2027, le traditionnel tournoi de football-loisir laissera place au walking football. L'organisation entend également promouvoir cette discipline au sein de ses groupes sportifs régionaux.



### **A vos agendas : journée Sport & Santé Procap à Tenero**

Tous les deux ans, Procap Sport organise des journées nationales Sport & Santé, qui se tiennent en alternance à Tenero et à Olten. Du **12 au 13 juin 2027**, plusieurs centaines de sportives et de sportifs s'affronteront sur les magnifiques installations tessinoises lors de compétitions individuelles et de groupe. La fête s'achèvera sur une soirée conviviale et musicale accompagnée d'un bon repas.

# « Les personnes en situations de handicap ont besoin non seulement d'objectifs sur papier, mais aussi d'améliorations concrètes dans leur vie quotidienne. »

Interview et texte Procap Graphique Eugen Fleckenstein, Procap



L'initiative pour l'inclusion vise à garantir que les 1,9 million de personnes en situations de handicap en Suisse bénéficient, dans tous les domaines, des mêmes possibilités que les personnes sans handicap de participer à la vie de la société et de mener une existence autodéterminée. Pour atteindre cet objectif, il est nécessaire de passer de structures et d'institutions séparées à une société inclusive à tous les niveaux. Parallèlement, l'initiative demande que les personnes handicapées aient droit, dans les limites du principe de proportionnalité, aux mesures de soutien et d'adaptation nécessaires à cette fin, notamment à une assistance personnelle et technique. Elle demande également qu'elles aient le droit de choisir librement leur forme de logement et leur lieu de domicile. Le Conseil fédéral a présenté un contre-projet indirect à l'initiative sur l'inclusion. Celui-ci comprend l'adoption d'une nouvelle loi-cadre sur l'encouragement de l'inclusion des personnes handicapées (« loi sur l'inclusion ») et une modification de la loi fédérale sur l'assurance invalidité (LAI).

Le contre-projet du Conseil fédéral suscite de nombreuses critiques. Il est insuffisant et ne constitue pas une véritable alternative à l'initiative pour l'inclusion. Outre de nombreuses organisations de et pour les personnes en situations de handicap ainsi que des organisations

spécialisées, la Conférence des directrices et directeurs cantonaux des affaires sociales (CDAS) et de nombreux cantons rejettent également le contre-projet du conseil fédéral. On exige notamment une loi sur l'inclusion efficace, qui pose dès aujourd'hui les jalons d'un avenir inclusif. Pour atteindre cet objectif, le présent contre-projet doit être remanié en profondeur.

Procap Suisse, Inclusion Handicap (association faîtière des organisations suisses de personnes en situations de handicap) ainsi que d'autres organisations représentant les personnes en situations de handicap et les personnes âgées ont transmis, l'automne dernier, leurs exigences pour la révision du contre-projet lors de la consultation.

Au printemps, certaines organisations, dont Procap, ont par ailleurs eu l'occasion de présenter directement leurs propositions d'améliorations concrètes lors d'une audition de la Commission de la science, de l'éducation et de la culture du Conseil national (CSEC-N) dans le cadre des délibérations parlementaires.

Nous avons rencontré Anna Pestalozzi, responsable de la politique sociale, ainsi que Florian Eberhard, responsable adjoint de la politique sociale de Procap Suisse, et leur avons demandé de nous donner leur point de vue.

**De nombreuses critiques, selon lesquelles le projet du Conseil fédéral serait « non contraignant et vague » ont été formulées. Sur quels aspects le contre-projet passe-t-il à côté des principaux objectifs de l'initiative pour l'inclusion ?**

**Anna Pestalozzi :** A nos yeux, le contre-projet dans sa teneur actuelle n'apporte pas une réponse suffisante à l'initiative pour l'inclusion. Cette initiative exige l'égalité juridique et effective des personnes en situations de handicap dans tous les domaines de la vie. Cela inclut notamment le droit de choisir librement la forme de logement et le lieu de domicile – ainsi que le soutien nécessaire à cet effet.

**Florian Eberhard :** Le contre-projet du Conseil fédéral n'est pas suffisamment contraignant. Il ne prévoit ni des droits suffisamment étendus ni des droits concrets à des prestations. Les personnes en situations de handicap ont besoin non seulement d'objectifs sur papier, mais aussi d'améliorations concrètes dans leur vie quotidienne, que ce soit en matière de logement, de prestations d'accompagnement, d'emploi, de formation ou, encore, de participation à la vie de la société. Nous estimons que le contre-projet reste encore trop vague sur tous ces points.

**Le contre-projet ne va notamment pas assez loin en ce qui concerne le droit de choisir librement la forme de logement et le lieu de domicile. Qu'est-ce qui manque ?**

**Anna Pestalozzi :** Ce qui manque avant tout, c'est une véritable liberté de choix. Les personnes en situations de handicap doivent pouvoir choisir librement où et comment elles souhaitent vivre. Aujourd'hui, ce n'est pas le cas pour beaucoup d'entre elles. Les personnes qui ont besoin d'une prise en charge ne peuvent souvent pas décider elles-mêmes où elles souhaitent vivre ; elles sont contraintes de s'installer là où le financement ou les structures existantes l'imposent.

**Concrètement, que faudrait-il ?**

**Florian Eberhard :** Selon nous, la Confédération et les cantons doivent être clairement tenus de garantir, dans un délai raisonnable, l'égalité dans le libre choix de la forme de logement et du lieu de domicile. Cela implique des prestations d'assistance suffisantes, le financement de formes de vie ambulatoires et centrées sur la personne, ainsi que des compétences clairement définies. Le libre choix de la forme de logement et du lieu de domicile ne doit pas dépendre du canton de résidence, de l'offre institutionnelle ou du hasard. Il est très décevant

que le Conseil fédéral n'ait pas repris cette amélioration importante dans son contre-projet, le Parlement s'étant déjà prononcé en sa faveur à une large majorité.

**L'accès aux prestations d'assistance demeure limité dans la proposition actuelle. A quoi cela est-il dû et quels changements faudrait-il mettre en œuvre de toute urgence ?**

**Anna Pestalozzi :** Aujourd'hui, environ 5000 personnes seulement perçoivent une contribution d'assistance de l'AI. Les besoins effectifs sont toutefois nettement plus élevés. Les prestations d'assistance constituent une condition essentielle pour que les personnes en situations de handicap puissent vivre, travailler et participer à la vie sociale en toute autonomie. Le développement de l'assistance est au cœur de cette initiative. Elle permet à de nombreuses personnes en situations de handicap de participer de manière autonome à tous les aspects de la vie et constitue la clé d'une véritable égalité. Or, l'accès à cette assistance est aujourd'hui trop restreint.

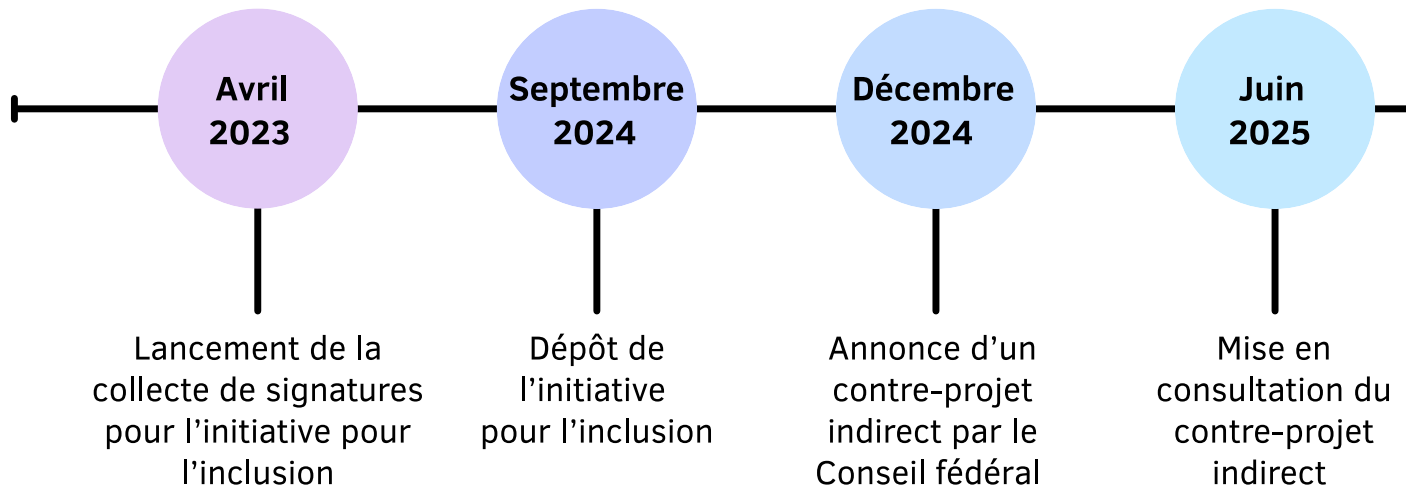
La proposition actuelle n'apporte que des améliorations ponctuelles, notamment pour les personnes dont la capacité d'agir est limitée. C'est important, mais cela ne suffit pas. Nous demandons que la contribution d'assistance soit rendue plus accessible et réponde aux besoins réels, notamment pour promouvoir l'accès au marché du travail.

**Florian Eberhard :** Il convient, en outre, d'accroître la liberté de choix dans l'organisation des prestations d'assistance. Dans certaines situations, des proches devraient eux aussi pouvoir fournir des prestations d'accompagnement, notamment lorsque aucune alternative adéquate n'existe ou lorsque cela répond le mieux aux intérêts de la personne concernée. Il est primordial que cet accompagnement soit fondé sur les besoins réels et vise à préserver ou renforcer l'autonomie de la personne.

**L'intégration sur le marché du travail primaire est également jugée insuffisante. Qu'est-ce qui ne va pas actuellement – sur le plan structurel ou sociétal ?**

**Anna Pestalozzi :** De nombreuses personnes en situations de handicap souhaitent travailler et en auraient la capacité si les conditions-cadres étaient adéquates. Dans la réalité, elles continuent toutefois de se heurter à de nombreux obstacles : manque d'accessibilité, incertitudes de la part des employeurs, préjugés, soutien insuffisant sur le lieu de travail et accompagnement à long terme trop limité.

## Le processus politique



Il ne suffit pas d'« intégrer » ces personnes à un moment donné pour ensuite les laisser se débrouiller seules, elles ou leurs employeurs. Le soutien doit aussi être disponible sur la durée, afin que les rapports de travail restent stables. A notre avis, il serait essentiel de développer le job coaching selon le modèle de l'emploi assisté (Supported Employment). Celui-ci ne se limite pas à accompagner la recherche d'emploi, mais soutient aussi la personne concernée et l'entreprise au quotidien.

**Florian Eberhard :** S'y ajoute une question de société : le travail est encore trop souvent envisagé selon un modèle standardisé – à temps plein, selon un parcours linéaire et sans besoin de soutien. Or, dans un marché du travail inclusif, la prise en compte de profils de compétences variés, de modèles de travail à temps partiel, de formes de soutien flexibles et d'aménagements appropriés doit aller de soi.

**Fin avril, Procap a été invitée à une audition par la Commission de la science, de l'éducation et de la culture du Conseil national (CSEC-N). Comment s'est-elle déroulée ?**

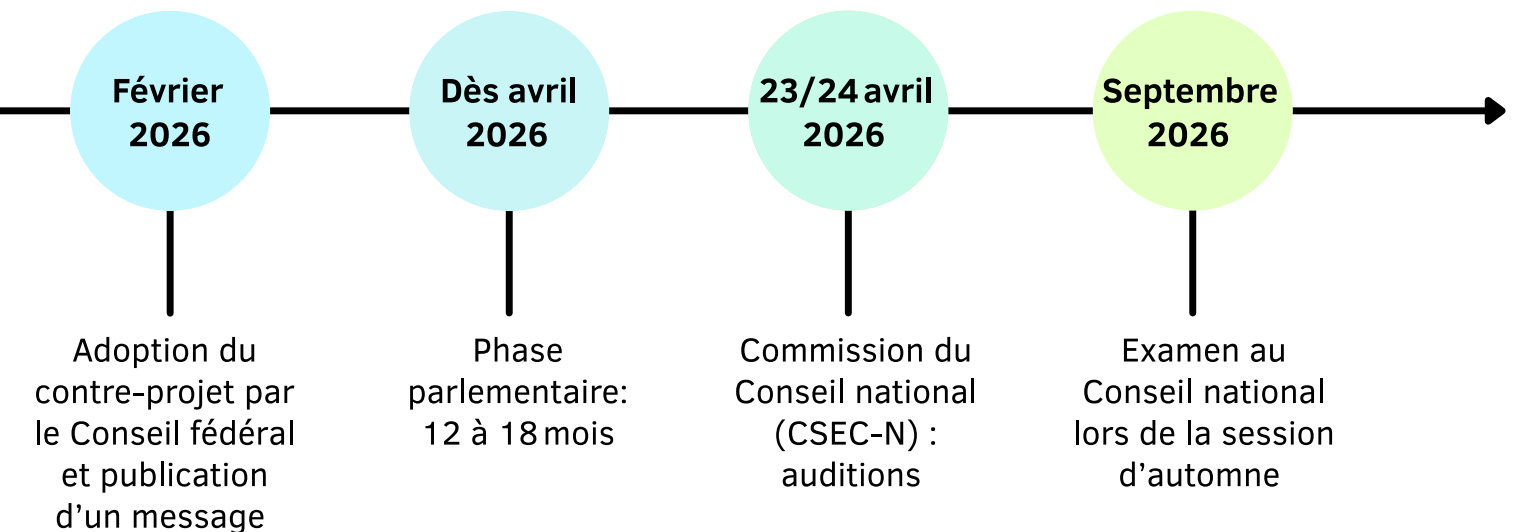
**Anna Pestalozzi :** Nous ne pouvons bien sûr rien dire au sujet des délibérations confidentielles de la commission. C'était vraiment passionnant de pouvoir vivre cette

expérience. Les membres de la Commission ont manifesté un vif intérêt pour cette thématique.

Ce que nous savons, c'est que la Commission de la science, de l'éducation et de la culture du Conseil national est entrée en matière sur le contre-projet en avril. Elle a entendu divers acteurs – dont Procap – et a confié à l'administration une douzaine de mandats d'examen, notamment dans les domaines du travail, de la formation et du logement. Elle a par ailleurs décidé d'intégrer dans le contre-projet les mesures prévues dans le cadre de la révision de la loi sur l'égalité pour les personnes handicapées (LHand).

**Y a-t-il déjà eu de nouveaux développements depuis l'audition ?**

**Florian Eberhard :** En mai, la CSEC-N a entamé l'examen détaillé du projet. La commission a proposé d'y inscrire une référence explicite à la Convention de l'ONU relative aux droits des personnes handicapées (CDPH), de préciser certains éléments de la stratégie nationale et de permettre la réalisation de projets pilotes dans le cadre de cette stratégie. Il s'agit certes d'améliorations bienvenues, mais elles restent modestes. Elles ne changent pas le fait que des mesures contraignantes font toujours défaut, alors que ce sont elles qui permettraient d'améliorer concrètement le quotidien des personnes en situations de handicap.



### Quelles seraient-elles ?

**Florian Eberhard :** Premièrement, en matière de logement, la motion LIPPI<sup>1</sup> doit être mise en œuvre de manière contraignante, avec un délai précis, des responsabilités clairement définies et un financement assuré. Les personnes en situations de handicap doivent bénéficier d'un véritable droit au libre choix de leur forme de logement – et pas seulement d'une déclaration d'intention.

Deuxièmement, il faut améliorer l'accès aux prestations d'assistance: moins d'obstacles, des approches réalistes, un nombre d'heures suffisant et une orientation vers la participation plutôt que vers une prise en charge minimale.

Troisièmement, un meilleur accompagnement sur le marché du travail primaire est indispensable. Cela inclut un job coaching à long terme, un soutien concret aux employeurs ainsi qu'une accessibilité garantie sur le lieu de travail.

Quatrièmement, il faut procéder à un examen systématique des lois existantes à la lumière de la Convention des Nations unies relative aux droits des personnes handicapées. L'inclusion ne doit pas rester une loi-cadre isolée. Elle doit être mise en œuvre dans tous les domaines pertinents de la vie: le logement, le travail, la formation, la mobilité, les loisirs, la participation politique et l'accès aux prestations.

### Quelles sont les prochaines étapes ?

**Anna Pestalozzi :** Les délibérations de la CSEC-N se sont achevées les 13 et 14 août. La balle est désormais dans le camp du Conseil national qui, selon le calendrier actuel, devrait se pencher sur le dossier durant la session d'automne.

Pour nous, les travaux parlementaires qui s'ouvrent sont déterminants. Le contre-projet peut et doit encore être amélioré. Il est nécessaire de garantir des droits contraignants et des mesures de soutien concrètes, susceptibles d'apporter des améliorations tangibles dans la vie quotidienne des personnes en situations de handicap.

<sup>1</sup> <https://shorturl.at/RIq84>



Ensemble pour plus d'inclusion : Lors de la formation de sensibilisation organisée en juin, la prise de conscience d'une participante a été particulièrement réjouissante : « En fait, nous faisons déjà beaucoup de choses bien ! »

## Dans les parcs suisses, l'aventure se vit aussi de manière inclusive

Parmi les destinations favorites de nombreuses personnes figurent les excursions dans l'un des vingt parcs suisses. Une enquête menée par le Réseau des parcs suisses auprès des responsables du tourisme de ses membres a conduit à l'organisation d'un cours régional de sensibilisation à Savognin. Aux côtés de Procap, les participant·e·s ont multiplié les prises de conscience et échangé sur l'accessibilité de leurs offres.

**Texte** Cynthia Mira **Photos** Markus Schneeberger, Cynthia Mira

Le cours de sensibilisation organisé dans le Parc Ela, au cœur des Grisons, a montré à quel point la perception des obstacles rencontrés au quotidien par les personnes en situations de handicap peut évoluer. Des personnes directement concernées ont fait découvrir aux participant·e·s ce que représente une pente pour une personne en fauteuil roulant ou les défis que rencontre une personne aveugle pour s'orienter dans une chambre. Ces expériences concrètes favorisent la compréhension et montrent toute l'importance de la sensibilisation.

Ce n'est pas la première fois que le Réseau des parcs suisses prend des initiatives pour intégrer davantage les personnes en situations de handicap dans l'offre touristique. Les nombreux projets et la collaboration avec différentes organisations partenaires témoignent de la volonté de rendre les offres existantes plus accessibles, tant sur le plan physique que numérique, et de développer des possibilités d'excursions inclusives.

«Le Parc Ela propose déjà plusieurs offres accessibles aux personnes en situations de handicap, mais nous pouvons certainement aller plus loin. Nous voyons cet atelier comme une source d'inspiration pour identifier de nouvelles pistes de développement dans le domaine de l'accessibilité», explique Silja Giovanoli, responsable du projet Sensibilisation de l'association Parc Ela. Elle a organisé cette rencontre régionale à la mi-juin dans le cadre du projet interparcs du Réseau des parcs suisses dédié à l'accessibilité.

### Apprendre à repérer les obstacles du quotidien

Le cours a passé en revue différents projets et offres de la région tout au long de la chaîne de services touristiques. Les participant·e·s ont analysé les prestations déjà inclusives et identifié les domaines présentant un potentiel d'amélioration. La partie pratique, organisée dans et autour de l'Hôtel AVES à Savognin, a donné lieu



## Le Réseau des parcs suisses

Le Réseau des parcs suisses est l'organisation faîtière des vingt parcs d'importance nationale ([www.parks.swiss/fr](http://www.parks.swiss/fr)), soit le Parc National Suisse, dix-sept parcs naturels régionaux et deux parcs naturels périurbains. Ses projets interparcs consacrés à l'accessibilité apportent des bénéfices concrets pour les personnes concernées. Des collaborateur·trice·s spécialement formé·e·s réalisent actuellement des relevés à l'aide de l'application ginto afin d'évaluer l'accessibilité des établissements touristiques situés dans les parcs. De nombreux sites Internet sont également soumis à des tests d'accessibilité numérique avant d'être améliorés. Des formations consacrées à l'accessibilité numérique et au langage clair viennent compléter ces démarches. Associées aux journées régionales de sensibilisation, elles contribuent à renforcer progressivement la prise de conscience de l'importance de l'inclusion et à développer des offres adaptées. Cette initiative bénéficie du soutien d'Innotour, le programme de soutien du tourisme innovant du SECO. Par ailleurs, chaque parc mène aussi ses propres projets régionaux en faveur de l'inclusion. Procap Suisse salue ces initiatives et souhaite à l'ensemble de ses membres de belles découvertes et de magnifiques expériences en pleine nature !



Stephanie Hirsiger-Hanser, spécialiste des voyages sans obstacles chez Procap, a animé le cours.



Ce n'est pas une mince affaire : lors de la partie pratique, certain·e·s participant·e·s ont essayé de franchir de petites marches en fauteuil roulant.

à de nombreux déclics, caractéristiques des cours de sensibilisation proposés par Procap. Les participant·es ont notamment pris conscience de détails auxquels on ne prête généralement pas attention : « Le comptoir de notre accueil est beaucoup trop haut », a par exemple constaté une participante. Une autre réflexion a mis en évidence que, pour une personne aveugle, trouver simplement la réception pouvait déjà représenter un véritable défi. « Cette journée m'a ouvert les yeux », a fait remarquer un autre participant. Au cours de la formation, il a été évoqué que l'accessibilité était souvent difficile à mettre en œuvre, en particulier dans les bâtiments anciens, car ceux-ci n'avaient pas été conçus à l'origine dans cette optique et les travaux de rénovation ne pouvaient pas être réalisés à court terme. Le changement de perspective et les échanges au cours de la formation sont d'autant plus importants pour identifier les obstacles existants. Les client·es en situations de handicap sont bien sûr les bienvenu·es, même si cela peut parfois s'avérer un peu périlleux.

« Oh, mais nous adorons l'aventure, n'est-ce pas David ? » assure en souriant Susanne Gasser, qui partage ce jour-là pour Procap son expérience de la cécité. Avec David Perren, qui se déplace en fauteuil roulant depuis un accident, elle ponctue la journée d'anecdotes qui font sourire l'assemblée. David Perren raconte notamment qu'à Barcelone, le personnel d'un hôtel présenté comme « sans obstacles » avait dû le porter dans les escaliers pour lui permettre d'accéder à sa chambre. « Heureusement, la chambre était ensuite bien adaptée », précise-t-il. Une autre fois, il se réjouissait de profiter de la piscine sur le toit d'un hébergement annoncé comme « sans obstacles »... avant de découvrir qu'un escalier l'empêchait tout simplement d'y accéder.

### **Du savon au lieu d'une rampe**

« Les hôtels aiment bien mettre en avant leurs beaux distributeurs de savon dans les chambres, mais comme vous le voyez, ce n'est pas ce qui compte pour les personnes en situations de handicap », explique Stephanie Hirsiger-Hanser, experte des voyages accessibles chez Procap. Elle complète le trio de spécialistes de Procap et anime le cours. Son accessoire de voyage le plus fidèle ? Un mètre ruban, indispensable pour mesurer les portes, les couloirs et les installations afin d'en vérifier l'accessibilité.

Un autre participant au cours, chargé d'évaluer une piscine couverte, a lui aussi compris qu'un simple élévateur de piscine ne suffisait pas à rendre un établissement réellement accessible. « J'ai du mal à imaginer

comment une personne aveugle peut retrouver son casier dans les vestiaires si rien n'est indiqué en braille ou en relief », observe-t-il. Pour lui, cette formation a surtout montré que l'on pense encore trop souvent uniquement aux personnes en fauteuil roulant, alors que l'inclusion concerne tout le monde. « Nous voulons vraiment améliorer notre offre et la rendre plus inclusive. C'est précisément pour cette raison que nous participons à ce cours. »



### **Prendre l'air avec Savurando, la chasse aux trésors gourmands dans les parcs suisses**

Depuis de nombreuses années, Procap s'engage pour un tourisme plus inclusif et plus accessible, notamment en faveur de sentiers de randonnée sans obstacles. En collaboration avec le Réseau des parcs suisses, l'organisation développe actuellement dans le Parc du Doubs une version sans obstacles de Savurando, une chasse aux trésors gourmands. Les Savurandos sont des excursions culinaires d'une journée proposées dans huit parcs suisses. Les participant·es résolvent des énigmes pour trouver leur itinéraire, découvrent des spécialités régionales et rencontrent les personnes qui les produisent dans les parcs suisses. La première Savurando sans obstacles partira du Noirmont, dans le Parc du Doubs. Elle sera inaugurée en septembre 2026.

Pour en savoir plus : [savorando.ch/fr](https://savorando.ch/fr)



Photo: Schweiz Tourismus/Christian Meixner

C'est pour l'automne 2026 : le Parc du Doubs inaugurera la première Savurando de Suisse accessible à toutes et tous.

# Des compétences qui font bouger

La nouvelle collaboration Sport+Handicap EDUCATION pour l'offre de formation et de perfectionnement dans le domaine du sport-handicap en Suisse est lancée. Les cours ont déjà rassemblé plus de 250 participant·e·s depuis le début de l'année. En mai, un transfert de connaissances a été organisé à Olten pour deux disciplines : unihockey et natation.

Texte Cynthia Mira Photos Procap



Concrètes et inclusives : ces formations continues ont apporté de précieuses idées pour les cours d'unihockey et de natation.



Depuis janvier 2026, Procap Suisse, PluSport Suisse et l'Association suisse des paraplégiques proposent une offre de formation sportive commune. « Les 100 premiers jours ont clairement montré que cette concentration de forces était une vraie plus-value pour le sport-handicap. La demande importante et les retours positifs prouvent que nous sommes sur la bonne voie », affirme Daniela Loosli, à la tête du GI Sport+Handicap EDUCATION.

Concrètement, que peut-on faire pour rendre l'unihockey intéressant aux yeux des personnes en situations de handicap ? Et pour donner à des personnes inexpérimentées le goût de la natation ? En mai, de future·s entraîneuses et entraîneurs ont testé des formes de jeu et d'exercice simplifiées pour être inclusives. « Leur motivation est un plaisir. Je suis toujours ravie de constater que les initiatives en faveur des personnes en

situations de handicap – un groupe souvent délaissé dans le sport – leur permettent de bouger davantage », affirme Simona Vallan, organisatrice et collaboratrice de Procap. Des activités sportives et physiques régulières constituent la base de la promotion de la santé en général.

Le projet pilote « Foyer en mouvement » du laboratoire d'innovation Lab7x1 de l'Office fédéral du sport a démontré l'importance de l'activité physique. Pourtant, l'étude Procap achevée en 2025 a prouvé qu'elle était nettement insuffisante dans les foyers en Suisse. Il est donc d'autant plus important que les associations de sport-handicap s'efforcent d'y remédier et qu'elles mettent en place un réseau de grande qualité. Car rien ne remplace des équipes d'entraîneuses et d'entraîneurs bénévoles, mais compétent·e·s pour inciter à se dépenser physiquement.



## NOUS SOMMES PROCAP

### « J'écris des cartes d'anniversaire pour tout le monde »

#### **Regula Blaser**

(\*1986). Amoureuse des animaux, dynamique et passionnée par l'écriture, Regula Blaser est membre du groupe sportif de Berthoud (BE). En semaine, elle travaille dans une ferme située dans un hameau isolé de Rüegsbach. Depuis 2021, chaque lundi, elle quitte ce havre rural pour rejoindre Berthoud et s'adonner à la natation pendant une heure. Procap lui a rendu visite en juin dernier.

**Interview** Cynthia Mira, Jonas Vögeli  
**Photos** Markus Schneeberger

**Procap : Regula, dans la rubrique « Nous sommes Procap », nous posons toujours une même question : quel est ton superpouvoir ?**

**Regula Blaser :** (Elle réfléchit) Hmm... J'aime beaucoup écrire. C'est d'ailleurs pour cela que j'apprécie la petite mission que le groupe sportif m'a confiée. Depuis trois ans, j'envoie une carte d'anniversaire à tous les membres.

#### **Les écris-tu à la main ?**

Oui, cela représente environ 70 cartes par an, qui arrivent toujours à temps. Ma prédécesseure n'avait plus le temps de s'en occuper. Je veille à ne manquer aucun anniversaire et à avoir les bonnes adresses. Il n'y a que les timbres que je dois demander de temps en temps. Pour le reste, je m'occupe de tout moi-même, et je crois que tout le monde s'en réjouit. Il arrive même que la carte se transforme en une longue lettre que son ou sa destinataire peut conserver.

#### **Et qu'est-ce que Procap t'apporte en retour ?**

C'est grâce à Procap que j'ai commencé le sport et que je participe à des activités en groupe. J'ai aussi eu l'occasion de partir en vacances dans le cadre de voyages organisés par l'association : une fois dans les Vosges et deux fois en Suisse pour des randonnées. Ce qui est chouette, c'est que le groupe sportif de Berthoud propose également de nombreuses activités. Chaque printemps, par exemple, nous allons jouer au bowling.

#### **Pourquoi as-tu choisi la natation ?**

Avant, je faisais de la gymnastique dans une autre association. Chez Procap, les cours ont lieu juste avant la séance de natation. Des membres participent aux deux activités et, pendant la pause, nous avons toujours un peu de temps pour bavarder. Mais, avec mon travail, il me serait difficile de pratiquer les deux disciplines. A la ferme, je bouge déjà beaucoup. Je fais de la natation avant tout parce que ça me plaît.

#### **Parle-nous un peu de ton quotidien. En quoi consiste ton travail à la ferme ?**

J'effectue des tâches très variées. Je m'occupe des petits animaux, comme les poules ou les lapins. Je donne aussi un coup de main pour la lessive et je prépare le petit-déjeuner. Cela fait sept ans que je travaille ici. Entre-temps, l'exploitation est passée



Une passion pour les animaux : à la ferme, Regula Blaser s'occupe principalement des petits animaux.

aux mains de la nouvelle génération. Je m'y sens bien. Enfant déjà, je rêvais de travailler avec les animaux. Mais mes parents n'avaient pas de ferme.

**Chaque lundi, tu dois te rendre de Rüegsbach à Berthoud pour ton cours de natation.**

**Une personne vient-elle te chercher ?**

Non, je prends les transports publics. Mais comme le cours ne commence qu'à 20 heures, il n'y a plus de bus pour le retour. Je réserve alors un Buxi. Ce petit bus local me conduit jusqu'à la route principale la plus proche, puis je termine le trajet à pied en une quinzaine de minutes. Cela ne me pose aucun problème. Je vis avec un handicap mental depuis la naissance, mais cela ne se remarque pas forcément. Je peux me déplacer seule en transports publics, je suis autonome. Ce n'est que pour remplir des formulaires compliqués que j'apprécie parfois un peu d'aide. Sur le plan physique, je ne rencontre aucune difficulté. Je peux donc nager tout à fait normalement et aider les autres.

**Quel style de nage préfères-tu ?**

La brasse, même si les responsables nous demandent parfois de pratiquer aussi le dos crawlé ou d'autres types de nage. Nous sommes une vingtaine de nageurs et nageuses au total. Avec d'autres membres, je nage pendant toute une heure en faisant des longueurs et en travaillant la technique d'un style de nage en particulier. Les monitrices et moniteurs proposent également des jeux. De toute façon, beaucoup d'entre nous commencent par une demi-heure dans le bassin d'apprentissage pour s'échauffer.

**Si une personne a peur de l'eau, quel conseil pourrais-tu lui donner ? As-tu déjà toi-même ressenti cette peur ?**

Non, jamais. Je lui dirais qu'il faut simplement essayer de dépasser cette peur.

**As-tu déjà remporté des médailles, par exemple lors de la journée de natation Procap, qui a lieu chaque année en août à Olten ?**

J'ai participé à cette journée l'an dernier et j'ai beaucoup aimé. Cette année, mon groupe de natation organise un week-end sportif qui tombe le même week-end d'août, c'est pourquoi nous ne pourrions pas être présents à Olten. Je n'ai jamais remporté de médaille en natation, mais j'en ai gagné une lors d'une journée sportive à Tenero. Sans entraînement particulier, j'ai obtenu une médaille dans la catégorie individuelle, c'était très amusant.

**Y a-t-il encore des rêves que tu aimerais réaliser ?**

Aucun en particulier. Je suis très satisfaite de ma vie telle qu'elle est.

**C'est une très belle réponse.**

# HÖGG

La mobilité  
notre métier

## Homelifts



Monte-escaliers  
et ascenseurs

hoegglift.ch

Lausanne T 021 800 06 91  
St. Gallen T 071 987 66 80  
Bern T 033 439 41 41

**rigert**  
NIVELLE LE CHEMIN

*Les amis ne peuvent pas toujours être là pour aider.  
Par contre, un monte-escaliers de Rigert, oui.*



Consultation gratuite  
☎ **021 793 18 56**  
ou voir [www.rigert.ch/fr](http://www.rigert.ch/fr)

Testez nos monte-escaliers avec siège & plateforme dans  
notre Showroom à Küssnacht am Rigi ou à Oensingen (SAHB)

## Stannah



## Déplacez-vous en toute confiance

Depuis plus de 40 ans, l'entreprise familiale Stannah est synonyme, en Suisse, de solutions de mobilité sur mesure. Nous accompagnons notre clientèle du conseil personnalisé au suivi après l'achat et contribuons ainsi à plus d'autonomie, de sécurité et de qualité de vie au quotidien.

✚ Parce que Stannah change votre vie.

☎ **021 510 78 90** [sales@stannah.ch](mailto:sales@stannah.ch) | [stannah.com](http://stannah.com)



## Il vous reste des devises étrangères ? Faites-en don pour nous aider !

Aucune devise n'est trop exotique, aucune pièce trop ancienne, aucun billet trop froissé. **Envoyez-nous vos devises étrangères !** Nous trions la monnaie qu'il vous reste après un voyage d'affaires ou des vacances à l'étranger et la changeons en francs suisses.

**Les recettes bénéficient directement aux personnes en situations de handicap en Suisse. Participez, chaque pièce compte !**

Merci de tout cœur pour votre solidarité !

### Procap Suisse

Monnaies étrangères  
Froburgstrasse 4 | 4600 Olten  
Téléphone 062 206 88 18  
[fremdwaehrungen@procap.ch](mailto:fremdwaehrungen@procap.ch)  
[procap.ch/fr/sengager/donner/monnaies-etrangees](http://procap.ch/fr/sengager/donner/monnaies-etrangees)

**procap**

## Casse-tête

|                           |                  |                  |                 |                     |                                |                    |                         |                 |                              |                            |                    |                              |   |                               |                    |                |                       |
|---------------------------|------------------|------------------|-----------------|---------------------|--------------------------------|--------------------|-------------------------|-----------------|------------------------------|----------------------------|--------------------|------------------------------|---|-------------------------------|--------------------|----------------|-----------------------|
| Hymne à Montréal (2m.)    | Terrain agricole | Appareils        |                 | Label pour vin      | Tandem musical                 |                    | Prédiction de l'avenir  |                 | Prestidigitateur américain † | Type de réacteur nucléaire |                    | Il brille dans l'ampoule     |   | Larmoyant (fam.)              | Prive de souplesse |                | Comme deux ou quatre  |
|                           |                  |                  | 7               |                     |                                |                    | Cédé à des in-jonctions |                 |                              |                            |                    | Elle a chanté Nuit magique   |   |                               | 5                  |                | Peser le contenant    |
| Toile de coton            |                  | Maître spirituel |                 |                     |                                |                    |                         |                 | Mort de rire                 |                            |                    |                              |   | Terminaison d'imparfait       |                    |                |                       |
|                           |                  |                  |                 |                     |                                |                    | Prit du temps           | 3               |                              |                            |                    | Se liera par un mariage (s') |   |                               |                    |                |                       |
| Marsupial américain       |                  | Allongés         |                 | Imitation de marbre | Organisation maritime de l'ONU |                    |                         |                 | Bagatelle                    | Bon à cueillir             |                    |                              |   | Quelqu'un, mais qui?          |                    | Remis sur pied |                       |
|                           |                  |                  |                 |                     |                                |                    | Nombre abrégé           |                 |                              |                            |                    | Porter atteinte              | 2 |                               |                    |                |                       |
| Été inévitable            | Petite batterie  |                  | Disposée (fam.) |                     | Être efficace                  |                    |                         |                 |                              | Téléphone mobile           |                    | Préfixe signifiant entre     |   |                               |                    |                |                       |
|                           |                  |                  |                 | 4                   | Sujet d'Atahualpa              |                    | Organisation pétrolière | En parfait état |                              |                            |                    |                              |   | Constellation                 |                    |                | Ancien royaume d'Asie |
| Plus ou moins (fam., 2m.) |                  |                  |                 |                     |                                |                    |                         |                 | 8                            |                            | Première terrienne | Formule de regret            |   | 9                             |                    |                |                       |
| Infos du monde entier     |                  |                  |                 |                     | Code numérique                 |                    |                         | Plus là         |                              |                            |                    | Moyen de se disculper        |   |                               |                    |                |                       |
|                           |                  |                  |                 |                     | Choc électrique externe        |                    |                         | Recruter        |                              |                            |                    |                              |   | Elle ondule dans les tribunes |                    |                | 6                     |
| Il condamne ou acquitte   | Aura pour rôle   |                  | 1               |                     |                                | Plante sans fleurs |                         |                 |                              |                            |                    | Tissu de coton résistant     |   |                               |                    |                |                       |

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

## Sudoku

Inscrivez un nombre de 1 à 9 dans chaque case vide, chaque nombre ne peut apparaître qu'une seule fois dans chaque colonne et chacun des neuf blocs de 3×3.

### Facile

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

### Moyen

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

Vous trouvez toutes les solutions à la page 27.

# Un engagement en faveur de l'accessibilité numérique

Procap s'engage à rendre le monde numérique plus accessible à tou·te·s. En Suisse, même les institutions publiques sont encore loin d'offrir des services en ligne pleinement accessibles. Le vif intérêt suscité par le webinaire gratuit que Procap organise régulièrement avec Eye-Able, leader européen dans ce domaine, est d'autant plus réjouissant.

**Texte** Cynthia Mira **Graphique** Procap



Les deux premières éditions ont rencontré un franc succès. De nombreuses personnes et organisations ont répondu à l'invitation de Procap, en particulier des institutions privées et des personnes représentant des communes de Suisse alémanique. Face à cette forte demande, deux nouvelles sessions sont déjà prévues en décembre.

En une heure et demie environ, ce rendez-vous en ligne offre un aperçu pratique des enjeux de l'accessibilité numérique. Si cette thématique n'est plus totalement inconnue de la plupart des participant·e·s, sa mise en œuvre reste complexe. « Il est important de savoir qu'il existe des solutions. L'accessibilité numérique va bien au-delà d'une simple mise à jour ; c'est un processus permanent », souligne Markus Spielmann, responsable Marketing et communication chez Procap. Selon lui, l'obtention d'un certificat ne suffit pas.

Lors du dernier webinaire, organisé début juin, Sebastian Zimmermann, spécialiste informatique et responsable des ventes chez Eye-Able, a partagé le même constat : « L'accessibilité numérique en un seul clic relève de l'utopie. » Il a présenté les différentes étapes qui jalonnent le processus, depuis la conception jusqu'aux tests et au contrôle qualité, en passant par la mise en œuvre technique, en insistant sur le fait qu'il s'agit d'un processus d'amélioration constant.

### Pour aider un ami

Le webinaire a présenté des listes de contrôle pour concevoir des interfaces web accessibles, illustré des exemples d'utilisation de l'intelligence artificielle et montré des solutions concrètes de mise en œuvre. Marvin Rottenberger, responsable du site d'exploitation de Würzburg, accompagne Eye-Able depuis sa création et a déjà soutenu de nombreuses organisations en Allemagne dans leurs démarches en faveur de l'accessibilité numérique en ligne. Il a rappelé que l'entreprise est née d'une amitié. Tout est parti d'un ami du cofondateur Oliver Greiner, dont la déficience visuelle l'empêchait pratiquement d'utiliser Internet. L'équipe a alors développé des solutions spécialement pour lui. « Aujourd'hui encore, nous poursuivons cet engagement avec la même conviction », a assuré Marvin Rottenberger.

Les démonstrations en direct ont particulièrement séduit les participant·e·s. Elles ont montré comment évaluer, en quelques instants seulement, le niveau d'accessibilité d'un site Internet. Les différents

modules de l'outil, déjà utilisés à des millions de reprises, étaient immédiatement opérationnels. En un clic, il est possible notamment de modifier le contraste des couleurs ou de masquer les images afin de se concentrer sur le texte. Optimisé pour les lecteurs d'écran et associé à un système de traduction automatique, l'outil permet également de proposer les contenus dans plusieurs langues. Il offre en outre la possibilité de convertir des textes complexes en langage clair pour une fraction du coût habituel.

Procap a également soumis ses propres pages Internet à une analyse d'accessibilité à l'aide des outils d'Eye-Able et corrige désormais progressivement ses points faibles. Cela concerne notamment d'anciens fichiers PDF, qui seront supprimés ou remplacés par des versions accessibles. « On ne peut trouver des solutions que lorsque l'on dispose d'une vue d'ensemble », explique Markus Spielmann. L'outil s'est révélé particulièrement précieux à cet égard : « On ne peut corriger les erreurs que lorsqu'on les a identifiées. »

---

### Prochaines sessions en décembre (en allemand)

Partager les connaissances pour renforcer l'accessibilité numérique : rejoignez-nous ! Le webinaire s'adresse aux communes, aux institutions privées ainsi qu'à toute personne intéressée. Si cela vous intéresse, n'hésitez pas à nous envoyer un e-mail. Nous vous tiendrons informé dès que les dates seront fixées : [kommunikation@procap.ch](mailto:kommunikation@procap.ch).



### Petite liste de contrôle Eye-Able pour des contenus numériques accessibles

- Structurer clairement les contenus et utiliser des titres.
- Prévoir un texte alternatif pour les images porteuses d'information.
- Assurer un contraste suffisant entre les couleurs.
- Utiliser des liens explicites.
- Ajouter des sous-titres et des transcriptions aux contenus audio et vidéo.
- Rédiger dans un langage compréhensible.
- Vérifier les contenus à l'aide d'un lecteur d'écran.

# Insuffler encore plus de vie à la section

La section Procap Bienne Jura bernois a un nouveau président : Yannick Monin. En 2014, il a participé pendant six mois à une mission humanitaire à l'étranger avec Médecins sans frontières, une expérience qui a profondément marqué son parcours de vie. Ses dix années passées au sein du comité de la section l'aideront également à atteindre les objectifs qu'il s'est fixés pour le Jura bernois.

Texte Cynthia Mira Photo Yannick Monin



En discutant avec Yannick Monin, on remarque rapidement qu'il aborde cette nouvelle fonction avec beaucoup d'enthousiasme, mais aussi avec humilité. « Je souhaite être un président proche des membres, à leur écoute et engagé pour faire vivre notre association. » Il tient tout d'abord à remercier les membres pour la confiance qu'ils lui accordent. Fort de ses nombreuses années d'engagement au sein du comité, il évoque une association dynamique, portée par une petite équipe de bénévoles engagé·e·s et des membres attachés à ses valeurs.

Lorsque l'opportunité de reprendre la présidence s'est présentée, il lui a semblé naturel de poursuivre cet engagement et de mettre son expérience

au service de la section. « J'ai envie de contribuer à son développement et de défendre les intérêts des personnes en situations de handicap du Jura bernois, une région chère à mon cœur », explique cet homme de 45 ans.

Originaire de Reconvilier, où il a grandi, Yannick Monin a effectué sa scolarité au Gymnase de Bienne avant de poursuivre ses études de pharmacie en Suisse romande. Pharmacien de profession, il a acquis au cours de sa carrière une vision globale du système de santé et de l'accompagnement des patient·e·s. « Ma conviction que chacun·e doit pouvoir accéder aux soins et être traité·e avec dignité, quelles que soient sa situation ou ses difficultés, s'est particulièrement renforcée lors de ma mission avec Médecins sans frontières. »

Dans sa nouvelle fonction, il souhaite continuer à renforcer la convivialité et la collaboration. « Je crois beaucoup au travail d'équipe. Une section ne peut avancer que grâce à l'engagement de son comité et à la participation active de ses membres. » Même si des progrès ont été réalisés ces dernières années, de nombreux défis subsistent dans la région. L'accessibilité des infrastructures, la mobilité, l'accès à l'emploi ou encore la participation à la vie sociale demeurent des enjeux importants. « Il est essentiel de poursuivre le dialogue avec les autorités, les institutions et la population afin de construire une société où chacun·e peut trouver pleinement sa place », souligne-t-il.



Dominik  
Sennhauser  
Avocat

# Rente AI – nouvelle demande et demande de révision

Je perçois une rente partielle et, en raison d'une détérioration de mon état de santé, je souhaite demander de nouvelles mesures professionnelles et un réexamen de ma rente. A quoi dois-je être attentif?

Les personnes qui perçoivent des prestations de l'assurance-invalidité (AI) sont tenues d'annoncer à l'AI tout changement concernant leur situation personnelle et financière. Cette obligation d'information s'applique notamment en cas d'amélioration de l'état de santé. En cas de détérioration de l'état de santé, plusieurs éléments doivent être pris en considération avant de déposer une nouvelle demande ou, si vous percevez déjà une rente (partielle), une demande de révision.

### Nouvelle demande après un refus de prestations

Si une rente vous a été refusée par le passé, une nouvelle demande de mesures professionnelles ou de rente (nouvelle demande) ne sera examinée par l'AI que si le degré d'invalidité s'est modifié de manière significative au regard du droit aux prestations. Avant de déposer une nouvelle demande, il est indispensable que la détérioration de l'état de santé soit attestée par un médecin. Un simple certificat d'incapacité de travail ne suffit pas. Le rapport médical doit décrire les diagnostics, les résultats des examens (constatations médicales), l'évaluation de la capacité de travail ainsi que son évolution.

Les rapports établis par des médecins spécialistes ont généralement une valeur probante plus importante que ceux des médecins généralistes.

Une détérioration passagère de l'état de santé ne suffit pas à justifier une nouvelle demande. Celle-ci n'est indiquée que si l'aggravation dure depuis au moins trois mois à compter de la dernière décision ou si, selon l'évaluation médicale, elle est appelée à durer plus de trois mois et a des répercussions sur la capacité de travail.

### Demande de révision

Pour déterminer si une révision est justifiée en raison d'une détérioration de l'état de santé, il convient d'examiner si le tableau clinique ou ses répercussions sur la capacité de gain ont évolué. Une modification de la gravité d'une maladie ou de ses répercussions sur la capacité de travail peut également constituer un motif de révision. C'est notamment le cas lorsque des troubles psychiques deviennent chroniques ou lorsque le degré de gravité d'un même diagnostic ou des mêmes constatations médicales a changé. Les bénéficiaires d'une rente peuvent eux-mêmes déposer une demande de révision lorsqu'une modification importante de leur état de santé, de leur situation professionnelle ou de leur situation personnelle est intervenue.

### Procédure en cas de nouvelle demande ou de demande de révision

Avant de déposer une demande auprès de l'AI, il est recommandé de se procurer les rapports médicaux nécessaires. En revanche, il n'est pas indispensable qu'un nouveau diagnostic soit posé. A lui seul, un nouveau diagnostic ne prouve pas une aggravation de l'état de santé. Ce sont les répercussions négatives de cette aggravation sur la capacité de travail qui sont déterminantes. Les conséquences du diagnostic revêtent donc une importance essentielle.

Une demande déposée prématurément peut avoir des conséquences défavorables. Si l'AI refuse d'entrer en matière sur une nouvelle demande, cette décision constitue un nouveau point de départ pour l'examen d'éventuelles demandes ultérieures. Il devient alors plus difficile d'établir qu'une aggravation de l'état de santé est survenue depuis cette décision. Si l'AI entre en matière sur une demande de révision, elle réexamine de manière approfondie le droit à la rente. La capacité de travail fait alors l'objet d'une nouvelle évaluation. Dans le pire des cas, la rente peut être réduite, voire supprimée, même si l'état de santé s'est détérioré. Avant de déposer une nouvelle demande ou une demande de révision, nous vous recommandons de prendre rendez-vous avec votre centre de conseil Procap.

# Prévoir son avenir en toute autonomie

Réfléchir à sa succession n'est pas une mince affaire. C'est pourquoi Procap organise régulièrement des séances d'information sur la planification de la succession et la rédaction d'un testament.

Texte et Photo Procap

Les réflexions liées à la succession peuvent être délicates, notamment sur le plan émotionnel. Le sujet est loin d'être réjouissant, mais les personnes qui ont décidé de s'y intéresser de plus près se disent souvent soulagées quand elles ont atteint leur but. Elles ont en effet clarifié les questions importantes et formulé sans ambiguïté leurs souhaits; leurs proches, quant à eux, savent à quoi s'en tenir.

Irja Zuber, responsable du service juridique de Procap Suisse, et Franziska Lüthy, avocate chez Procap Suisse, répondent aux questions les plus importantes lors des séances d'information organisées par l'association. Elles présentent les possibilités, renvoient aux documents utiles et alertent sur les points à prendre en compte pour régler ses affaires à temps.

Ces séances rencontrent un grand succès. Les renseignements compréhensibles, la possibilité de poser des questions et l'échange avec les juristes et les autres personnes présentes sont très appréciés. De nombreuses personnes disent alors y voir plus clair.

Cette année aussi, deux séances d'information sont organisées. Elles s'adressent à toute personne soucieuse de se pencher calmement sur la question de sa succession et de s'informer sur le sujet. N'hésitez pas à attirer l'attention de vos proches sur cette offre. Le nombre de places est limité.

## Bientôt disponible : le nouveau guide du testament de Procap

Régler sa succession peut sembler compliqué au premier abord. Procap a rédigé un guide offrant des points de repère compréhensibles et montrant, pas à pas, les étapes importantes: depuis le testament valable jusqu'aux informations personnelles en passant par les préparatifs à l'intention des proches et des personnes de confiance. Nous présenterons le guide plus en détail dans le prochain numéro du magazine.



## Séances d'information en 2026

**Aarau** Mardi 17 novembre 2026,  
Naturama Aargau, Feerstrasse 17, 5000 Aarau  
Conférencière : Irja Zuber,  
responsable du service juridique de Procap  
Pour s'inscrire :  
[procap.ch/nachlass-anlass](https://procap.ch/nachlass-anlass)



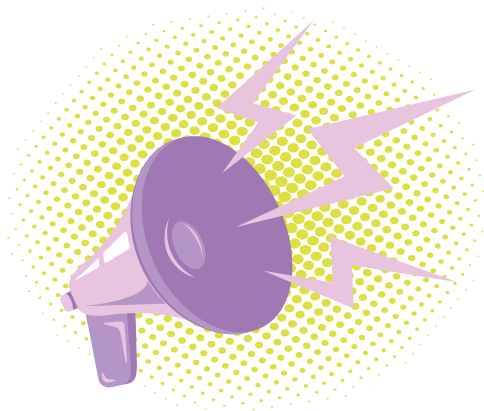
**Lausanne** Mardi 24 novembre 2026,  
Hôtel Aquatis, route de Berne 148, 1010 Lausanne  
Conférencière : Franziska Lüthy,  
avocate chez Procap  
Pour s'inscrire :  
[procap.ch/seance-succession](https://procap.ch/seance-succession)



En cas de question, n'hésitez pas à nous contacter en écrivant à [nachlass@procap.ch](mailto:nachlass@procap.ch) ou en appelant au 062 206 88 70.

# Calendrier d'événements

## Automne 2026



### **Procap Genève**

**Samedi 19 septembre**

Musée Omega, Bienne

**Samedi 31 octobre**

Chocolaterie, Broc

**Samedi 19 décembre, 12h**

REPAS DE FIN D'ANNÉE -  
Espace de quartier des  
Minoteries

Ce programme est sujet à  
modifications. Merci de  
consulter [procap-geneve.ch](http://procap-geneve.ch)

Informations et inscriptions :  
[geneve@procap.ch](mailto:geneve@procap.ch)

### **Procap Lausanne**

**Samedi 5 septembre**

Parcours des aventuriers  
Koh-Lanta, bois du Grand-Jorat

**Dimanche 6 septembre**

Ceramic Kanvas, peinture sur  
céramique, Lausanne

**Samedi 12 septembre**

Fly for all, parapente pour tous,  
Charmey/Mauborget

**Dimanche 13 septembre**

Swiss Vapeur Parc, Bouveret

**Jeudi 17 septembre**

Cinéma, Lausanne

**19.9, 10.10, 14.11, 12.12.**

Samedis des enfants  
de 10h à 16h, CPHV Lausanne

**Dimanche 20 septembre**

Parc aux Tortues, Chavornay

**Samedi 26 septembre**

Atelier Chocolat Favarger,  
Lausanne

**Samedi 21 novembre**

Repas de Noël, Maison de  
paroisse, Epalinges

Pour les activités dès octobre :  
Sortie bowling, badminton,  
laser game, atelier céramique,  
bricolage... Faites le plein  
d'activités, à découvrir dans le  
Programme d'activités 2026 :  
[procap-vaud.ch/activites](http://procap-vaud.ch/activites)

Informations et inscriptions :  
[lausanne@procap.ch](mailto:lausanne@procap.ch)

### **Procap Neuchâtel**

**Cafés-rencontres**

1× par mois le mardi de 14h à 16h  
Bureau ou extérieur :  
mardi 1er septembre

Bureau Procap :  
mardi 6 octobre  
mardi 3 novembre

Informations et inscriptions :  
[neuchatel@procap.ch](mailto:neuchatel@procap.ch)

Et plein d'activités sportives à  
retrouver sur [procap-ne.ch](http://procap-ne.ch)

# Et si j'avais oublié l'essentiel ?



**Julie Champenois**  
**Infirmière et autrice**

Après plus de vingt-cinq ans comme infirmière spécialisée en pédiatrie, Julie Champenois est devenue, à son tour, patiente. Cette double expérience nourrit aujourd'hui son travail d'écriture. A travers des articles, des chroniques et son livre « Soignants, écoutez-nous ! », elle explore les réalités du handicap, la relation soignant·e-soigné·e et les changements de regard qu'elles peuvent susciter.

juliechampenois.ch

Ces dernières années, ma vie a basculé. La maladie s'est installée et, peu à peu, a pris toute la place. Mon quotidien s'est rempli de rendez-vous médicaux, d'exams, de traitements et de démarches administratives. Chaque déplacement me demande de l'énergie. Alors je choisis. Je calcule. Je garde mes forces pour l'indispensable. Sans vraiment m'en rendre compte, j'ai cessé de vivre. Je survis. Puis, un dimanche, une association de sport adapté me permet de prendre le départ d'une course en joëlette. Autour de moi, les bénévoles s'activent et plaisantent. La musique résonne. Les coureurs et les coureuses s'échauffent. Je sens l'excitation monter. Je connais cette ambiance. Elle m'a tellement manqué.

Le départ est donné.

J'ai froid. Je ris. Je crie. Je sens l'effort de celles et ceux qui m'entourent. Je suis au milieu des coureuses et des coureurs, du bruit, des encouragements. De la vie.

Et soudain, je réalise. Je suis sortie parce que j'en avais envie. Depuis quand cela ne m'était-il plus arrivé ? Ce jour-là, je ne fais rien de nécessaire. Je ne me soigne pas. Je ne travaille pas. Je ne remplis aucun dossier. Je profite. Et si j'avais oublié l'essentiel ?

Et si vivre, c'était aussi rire, rencontrer, partager ? S'accorder du temps pour ce qui nous fait du bien. Être au milieu de la vie. Se rappeler qui l'on est, au-delà de la maladie. A force de garder mes forces pour survivre, j'avais oublié d'en garder pour vivre.

Depuis, j'ai changé ma définition de l'essentiel. Le plaisir en fait désormais partie.

## Impressum

**Éditrice** Procap Suisse **Tirage** 27 100 (total), version française : 4800, parution quatre fois par année **Edition et rédaction** Magazine Procap, Frohburgstrasse 4, 4600 Olten, info@procap.ch, tél. 062 206 88 88, procap.ch **Compte pour les dons** IBAN CH86 0900 0000 4600 1809 | **Direction de projet** Markus Spielmann, Corinne Vonaesch **Rédaction** Miriam Hürlimann, Cynthia Mira **Ont collaboré à ce numéro** Helena Bigler, Julie Champenois, Eugen Fleckenstein, Markus Schneeberger, Dominik Sennhauser, Jonas Vögeli **Traduction** Intexto Magali Züblin, Nathalie Métral Kurkus, Zélie Schaller, Morgane Sieber, wordup GmbH **Photo de couverture** Markus Schneeberger **Concept et layout** Corinne Vonaesch **Correction** db Korrektorat, Bern **Marketing des annonces** Contact : Larissa Spielmann, tél. 062 206 88 04, larissa.spielmann@procap.ch **Impression et expédition** Stämpfli AG, Bern **Changement d'adresse** à signaler au Secrétariat romand de Procap, tél. 032 322 84 86 **Abonnement** annuel non-membres en Suisse CHF 20.-, à l'étranger CHF 40.- ; ISSN 1664-4603 **Délai de rédaction** du n° 4/2026 : 22 septembre 2026 ; parution le 26 novembre 2026.

Chaque franc compte : vous pouvez aussi soutenir Procap en faisant un don.



**Faites un don avec TWINT !**

Scannez le code QR avec l'app TWINT

Confirmez le montant et le don



# Envie d'ailleurs ? Soif de découverte ou besoin de vacances ?



Notre équipe de Procap Voyages et Sport : Plus de 30 ans d'expertise dans les vacances, le sport et les loisirs sans obstacles.

Nous sommes là pour vous:  
procap-voyages.ch | 032 322 84 82

**procap**

Pour personnes avec handicap.  
Sans compromis.

## Solutions des casse-tête de la page 19.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ■ | ■ | ■ | E | ■ | ■ | C | ■ | H | ■ | ■ | F | ■ | P | ■ | ■ | P | ■ |
| O | C | A | N | A | D | A | ■ | O | B | E | I | ■ | L | A | R | A | ■ |
| ■ | H | ■ | G | O | U | R | O | U | ■ | P | L | I | E | ■ | A | I | T |
| C | A | L | I | C | O | T | ■ | D | U | R | A | ■ | U | N | I | R | A |
| ■ | M | ■ | N | ■ | ■ | O | M | I | ■ | ■ | M | U | R | ■ | D | ■ | R |
| O | P | O | S | S | U | M | ■ | N | B | R | E | ■ | N | U | I | R | E |
| ■ | ■ | B | ■ | T | ■ | A | G | I | R | ■ | N | ■ | I | N | T | E | R |
| F | A | L | L | U | ■ | N | ■ | ■ | I | N | T | A | C | T | ■ | T | ■ |
| ■ | C | O | U | C | I | C | O | U | C | A | ■ | ■ | H | E | L | A | S |
| ■ | C | N | N | ■ | N | I | P | ■ | O | T | E | ■ | A | L | I | B | I |
| J | U | G | E | ■ | C | E | E | ■ | L | E | V | E | R | ■ | O | L | A |
| ■ | ■ | S | E | R | A | ■ | P | R | E | L | E | ■ | D | E | N | I | M |

**ENDURANCE**

## Sudoku

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

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



# Saneo

## Accessible peut aussi être coloré et adapté aux enfants.

La collection Barbie™ x HEWI apporte une touche de légèreté ludique à la salle de bains des enfants – inspirée par Barbie, icône de diversité et d'autonomie, et associée au classique du design HEWI 477/801. Des accents roses créent une atmosphère chaleureuse et accueillante, tandis que des éléments robustes et faciles d'accès aident les enfants à apprendre les gestes du quotidien de manière autonome et en toute sécurité. Idéale pour les crèches, écoles et cliniques – et tout aussi parfaite pour la salle de bains des enfants à la maison.

Become a follower



[bringhen.ch](http://bringhen.ch)

Düdingen FR +41 26 492 52 00  
 Sierre VS +41 27 455 33 77  
 Lonay VD +41 21 804 10 20  
 Volketswil ZH +41 44 403 40 00

 **Bringhen Group**