



Informations sur la manifestation

# Tenero 2021

Samedi 19 et dimanche 20 juin 2021

Journées mouvement et rencontres Procap  
Assemblée des délégués et jubilé

**Joignez-vous à la fête!**

## Le comité central vous invite

Les membres du comité central sont ravis de vous inviter à notre événement anniversaire qui aura lieu à Tenero sous la devise « 90 plus 1 ». Ils ont déjà hâte de pouvoir vous y accueillir personnellement.

Après avoir dû annuler l'événement anniversaire de 2020 en raison du coronavirus, nous sommes pleinement engagés pour 2021 et comptons pouvoir célébrer Procap - et donc nous célébrer - en 2021 à Tenero. Bien sûr, en tenant compte des mesures de protection nécessaires et en s'y conformant. Et si la situation sanitaire ne le permet pas, nous agissons en conséquence - car la santé de chacun d'entre nous est et reste la chose la plus importante.

Durant ces 90 + 1 années, nous avons accompli beaucoup de choses pour les personnes en situation de handicap et nous pouvons fièrement regarder en arrière. Il reste toutefois encore beaucoup à faire, que ce soit en politique, dans le domaine juridique ou pour sensibiliser le public aux besoins des personnes avec handicap.

Peu de choses lient les gens aussi fortement que le sport. C'est pourquoi nous sommes d'autant plus heureux de pouvoir célébrer l'anniversaire de Procap à l'occasion de nos journées mouvement et rencontres 2021.

Rejoignez-nous au Tessin, au bord du superbe lac Majeur, pour vivre avec nous des moments de joie à l'enseigne du mouvement. Des sections et groupes sportifs, des membres, proches, bénévoles et collaborateur-trice-s de Procap, mais aussi des organisations partenaires, de tous les coins de Suisse se rassembleront à cette occasion à Tenero.

Nos ateliers aussi diversifiés que divertissants s'adressent à tous les âges, que vous aimiez le sport ou simplement passer du bon temps. Découvrez-en plus sur la santé et l'organisation active de loisirs et mesurez-vous à d'autres sportif-ve-s dans les disciplines les plus diverses, essayez de nouvelles activités, profitez des superbes infrastructures de loisirs en bordure du lac et saisissez l'occasion d'échanger avec d'autres. En plus de la vaste gamme d'activités sportives et de divers événements surprises à l'occasion de notre anniversaire, l'assemblée ordinaire 2021 des délégué-e-s de Procap sera également intégrée à l'événement.

Nous attendons avec impatience ces journées actives et chaleureuses ponctuées de joutes sportives, de nombreux ateliers, de moments de convivialité, de rencontres passionnantes et de discussions intéressantes.

### Le comité central de Procap

## Qu'est-ce qui vous attend à Tenero?

Les journées mouvement et rencontres seront officiellement ouvertes le samedi 19 juin 2021 à 13h15 au Centro sportivo de Tenero (CST). Tout au long du week-end, seront organisés divers petits événements d'anniversaire. Vous pouvez vous attendre à des surprises et trouver de nombreuses possibilités d'échanges entre les sections.

Différents ateliers seront proposés à tous les participants dès le samedi après-midi. Jeux en équipe, mouvement avec ou sans musique, convivialité, promotion de la santé, plaisir: l'offre est si diversifiée que chacun y trouvera forcément son compte. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire au préalable aux différents workshops.

Un triathlon sera par ailleurs organisé pour les adeptes de la compétition, tandis que les traditionnelles estafettes se tiendront à partir de 17h (voir programme).

La soirée de divertissement vous offrira ensuite un moment de convivialité et des rencontres amicales. Certains groupes présenteront peut-être un spectacle, ou peut-être aurez-vous envie de vous trémousser sur la piste de danse? Ce ne seront en tout cas pas les occasions qui manqueront avec un concert en live ou le set du DJ CelloBello. Nous organiserons aussi des lotos en petits groupes pour celles et ceux qui préfèrent le calme.

Les ateliers reprendront le dimanche matin – l'occasion de vous rattraper si vous n'avez pas eu le temps d'y participer la veille. La compétition de natation ouverte à tous sera organisée en parallèle. L'assemblée des délégués aura également lieu le dimanche matin.

Après un encas, les participant-e-s se retrouveront pour les traditionnelles «30 minutes en mouvement». Tous les fans de mouvement parcourent un maximum de kilomètres et mètres sur un trajet balisé pendant une demi-heure, dans l'idée que «chaque pas contribue à mon capital santé». Joignez-vous à nous pour ce moment particulièrement chaleureux!

Après une «Pasta Party» et l'annonce du classement de la compétition de natation, nous reprendrons la route du retour des souvenirs plein la tête. Nous attendons votre venue avec impatience!

## Qui peut participer?

La participation est ouverte à toutes les personnes intéressées, aux membres des sections de Procap, aux groupes sportifs pour personnes avec handicap, aux institutions et ateliers ainsi qu'aux familles. L'inscription se fait en groupe, par l'intermédiaire de la section, du groupe sportif, de l'institution ou de la famille. Nous vous recommandons de vous organiser et d'effectuer les trajets ensemble.

Les offres s'adressent autant aux enfants qu'aux jeunes et adultes présentant un handicap physique, sensoriel, psychique et/ou mental. Les personnes sans handicap et assistant-e-s peuvent participer à toutes les offres, en démarrant dans la catégorie «hors compétition» pour les offres de compétition.

## Délai d'inscription le 31 mars 2021

Ne ratez pas cet événement unique de Procap! Inscrivez-vous le plus tôt possible à l'aide du formulaire ad hoc pour la catégorie et l'hébergement de votre choix.

L'ensemble des coûts doivent être réglés avant la manifestation. L'hébergement souhaité, la totalité du programme et les frais de restauration sur place sont compris dans l'offre. Les autres consommations sont à la charge des participants. Le bureau de Procap confirmera votre inscription dans un délai de 14 jours.

L'assurance accidents et responsabilité civile incombe aux participant-e-s.

Les annulations ne seront acceptées que sur présentation d'un certificat médical. Des frais administratifs de CHF. 40.- ou CHF. 80.- seront alors dus en fonction de la catégorie d'hébergement choisie. Veuillez prêter attention au document relatif aux conditions générales d'inscription.

**Merci d'envoyer les formulaires d'inscription jusqu'au 31 mars 2021 au plus tard à Procap Sport, Frohburgstrasse 4, Case postale, 4601 Olten, ou par e-mail à l'adresse: [sport@procap.ch](mailto:sport@procap.ch).**

Les souhaits d'hébergement sont examinés après réception des inscriptions. Veuillez noter que les différentes possibilités d'hébergement sont limitées. Ne tardez donc pas à vous inscrire!

Les formulaires d'inscription, ce document ainsi que toutes les informations sur les journées des rencontres et du sport de Procap Tenero 2021 sont disponibles sur notre site [www.procap.ch/tenero](http://www.procap.ch/tenero).

## Assemblée des délégués Procap 2021

L'assemblée des délégués se tiendra le dimanche matin, parallèlement au programme sportif. Les délégué-e-s de Procap s'y réuniront pour discuter des points de l'ordre du jour, tels que le rapport et les comptes annuels.

L'assemblée aura lieu au Dojo, près de la salle Gottardo. Les délégué-e-s doivent également s'inscrire jusqu'au 31 mars 2021.



## Programme du samedi 19 juin 2021

(sous réserve de modifications de programme et d'horaires)

### Sport et santé pour tou·te·s

dès 12 h Verre de bienvenue et sandwich sous les arcades  
Réception des chambres le cas échéant

13h15 Accueil et ouverture des journées mouvement et rencontres par le président central  
Echauffement en musique pour tou·te·s

13h30 – 17h00 Offres sportives et de rencontres

Les ateliers suivants seront vraisemblablement proposés. Vous choisissez sur place les offres auxquelles vous souhaitez vous essayer et participer. Un horaire sera établi au préalable pour certaines offres.

- quiz Procap – chasse au trésor
- promenade le long du lac
- vélos spéciaux
- tennis
- parcours santé psychique
- marche nordique / marche
- physioball
- jeux d'équipe en intérieur et en extérieur
- rafroball
- pétanque
- discathon (frisbee)
- danse folklorique / fitness en musique
- stand up paddling (SUP)
- paraboat
- cor des Alpes
- yoga
- maquillage
- lutte Suisse
- air jump



13h30 – 15h30 Offres sportives avec classement:

Triathlon

- 80 mètres

- Lancer de la balle

- Saut en longueur

(pour personnes en fauteuil roulant: Tir au panier)



17h00 – 18h00 Estafette-navette (équipes de 6)

18h00 Match de football inclusif pour tou-te-s

Apéro sous les arcades

19h30 Souper, soirée de divertissement:

- Annonce du classement

- Résolution du quiz Procap

- Spectacles de groupe éventuels

- Loto

- Concert

- Soirée dansante avec DJ CelloBello



## Programme du dimanche 20 juin 2021

(sous réserve de modifications de programme et d'horaires)

### Sport et santé pour tous Compétition de natation Assemblée des délégué·e·s

dès 7h30	Petit-déjeuner
09h00	Echauffement en musique pour tou·te·s
09h30 – 11h30	<b>Offres sportives et de rencontres</b> Les ateliers suivants seront vraisemblablement proposés. Vous choisissez sur place les offres auxquelles vous voulez vous essayer et participer. Un horaire sera établi au préalable pour certaines offres.  - aqua-fit - vélos spéciaux - physioball - pétanque - jeux d'équipe en intérieur et en extérieur - parcours santé psychique - danse folklorique / fitness en musique - mur d'escalade - tennis - tango argentino
09h30 – 11h30	<b>Assemblée des délégué·e·s</b>
09h30 – 11h30	Compétition de natation (nage libre, nage différence de chrono)
11h45	Encas
12h15	Flash Mob
12h30 – 13h00	Action «30 minutes en mouvement»
13h00	Clôture en commun
Dès 13h15	Pasta Party avant le retour, annonce du classement de la compétition de natation
15h08 / 16h08	Départ des trains vers le nord du pays



## Offre sportive avec classement

Les participant-e-s ayant la fibre sportive pourront prendre part au triathlon, mesuré et évalué. Le triathlon comprend les disciplines suivantes: le 80 mètres, le lancer de la balle et le saut en longueur (tir au panier pour personnes en fauteuil roulant). Les trois vainqueurs de chaque discipline, par sexe et par catégorie d'âge, recevront une médaille. Les disciplines sont organisées conformément aux normes de l'athlétisme. Les personnes sans handicap et assistant-e-s peuvent participer aux différentes offres «hors compétition».

### Lancer de la balle (80 g)

- Exécution: Les concurrent-e-s lancent une petite balle dans une direction précise, debout (avec ou sans élan), à genoux, assis ou allongés derrière la ligne de lancer.
- Evaluation: La distance entre la ligne de lancer et le point de contact de la balle avec le sol est mesurée. Le lancer le plus lointain est retenu.
- Essais: 3

### 80 mètres

- Distance: 80 mètres
- Exécution: Au signal de départ visuel/acoustique, les concurrent-e-s s'élancent et essaient de parcourir cette distance le plus rapidement possible. La position de départ est libre.
- Evaluation: Chronométrage

### Saut en longueur

- Exécution: Après avoir pris leur élan, les concurrent-e-s sautent avec appel d'une seule jambe, de la zone de saut dans la fosse.
- Une aide acoustique pour les personnes aveugles ou malvoyantes est autorisée.
- Evaluation: La distance entre le point d'appel et le point de contact le plus en arrière après l'atterrissage est mesurée. Le saut le plus lointain est retenu.
- Essais: 3

## Tir au panier (seulement pour personnes en fauteuil roulant)

- Exécution: D'une distance libre, les concurrent-e-s lancent la balle d'une ou des deux mains dans le panier.
- Evaluation: Chaque panier réussi donne 1 point. Le total des points compte.
- Essais: 6

## Estafettes-navette

Les trois premiers groupes reçoivent un prix. Les moniteur-trice-s et accompagnant-e-s peuvent soutenir les groupes, mais ne sont pas autorisé-e-s à participer directement.

- Groupe: 6 personnes
- Distance: env. 30 mètres
- Exécution: Une équipe se compose de six personnes, trois de chaque côté. Les participant-e-s parcourent toute la distance à pied ou en fauteuil roulant et passent le relais (ou l'anneau) au membre de leur équipe qui attend du côté opposé. Chaque athlète parcourt la distance deux fois.  
Le passage du relais (ou de l'anneau) se fait comme suit: les participant-e-s attendent à gauche du piquet de couleur et tendent la main droite derrière celui-ci. Le relais est passé dans la main droite.
- Evaluation: Chronométrage

## Match de football inclusif

Si vous souhaitez participer au match de football inclusif, merci de le signaler dans votre formulaire d'inscription. En fonction du nombre d'inscriptions, plusieurs groupes joueront en parallèle. Tout le monde peut s'inscrire et vous aurez aussi la possibilité de participer spontanément sur place sous réserve des places disponibles – un match pour jeunes et moins jeunes, pour personnes avec et sans handicap, pour moniteur-trice-s, accompagnant-e-s, membres du CC, délégué-e-s, et toutes celles et ceux qui ont envie de participer!

## Compétition de natation (dimanche)

### Nage différence de chrono 2 x 25m

Départ	Le départ peut s'effectuer du plot de départ, du bord de la piscine ou dans l'eau. Au signal d'un long coup de sifflet, les nageurs attendent le commandement préalable. Au commandement préalable « A vos places » les nageurs se placent immédiatement en position de départ. Dès que tous les nageurs sont immobiles, le signal de départ intervient (coup de sifflet ou clapet).
Exécution	Chaque participant nage 2 fois 25m.  Le temps est stoppé une fois que la cible d'arrivée est touchée. Après l'arrivée, un nageur reste dans sa ligne d'eau jusqu'à l'arrivée du dernier nageur de la même série.
Evaluation	La différence de temps entre les 2 courses de 25m est déterminante. Plus la différence est petite, mieux le concurrent est classé.

### Nage libre 50 m

Départ	Le départ peut s'effectuer du plot de départ, du bord de la piscine ou dans l'eau. Au signal d'un long coup de sifflet, les nageurs attendent le commandement préalable. Au commandement préalable « A vos places » les nageurs se placent immédiatement en position de départ. Dès que tous les nageurs sont immobiles, le signal de départ intervient (coup de sifflet ou clapet).
Exécution	Le nageur parcourt aussi vite que possible une longueur de bassin de 50m. Le style de nage est libre.
Evaluation	Chronométrage

Les personnes sans handicap et accompagnant peuvent participer aux différents concours «hors compétition».

## 30 minutes en mouvement

Les «30 minutes en mouvement» ont lieu à la fin du programme actif et s'adressent à tous les participants. Ceux-ci doivent parcourir un maximum de kilomètres et mètres sur un parcours balisé sur le site du Centro, dans l'idée que «chaque pas contribue à mon capital santé». Chacun-e est libre de choisir son mode de déplacement: à pied, en fauteuil roulant, en marche rapide, seul, à deux ou en groupe. Le résultat final sera rendu public. Let's go!

## Agenda

31 mars 2021:	délai d'inscription
30 avril 2021:	date limite pour les modifications liées à la facturation
Mi-mai 2021:	envoi des factures
Début juin 2021:	envoi des dernières informations et du guide aux groupes/familles/personnes inscrites

## Restauration et boissons

La restauration suivante est comprise dans l'offre: verre de bienvenue et sandwich, souper, petit-déjeuner au Centro (sauf pour ceux qui logent à l'hôtel), encas du dimanche, «Pasta Party» avant le départ. Toutes les boissons et autres consommations sont à la charge des participants.

## Catégories d'hébergement et prix

Différentes résidences sont disponibles au Centro sportivo Tenero. Les grandes tentes du centre sont par ailleurs très bien adaptées aux groupes et sans obstacles. Une sélection d'hôtels dans la région est également disponible pour celles et ceux qui le souhaitent. Le Tessin n'offrant encore qu'un nombre limité de chambres complètement accessibles en fauteuil roulant, il est important que vous nous indiquiez précisément vos besoins spécifiques en matière d'hébergement.

### Tentes au Centro sportivo

Prix de l'arrangement : 25.- CHF par personne

L'hébergement au camping est très apprécié par les hôtes du CST. Passer la nuit sous tente avec ses camarades a un certain charme tout en étant propice à une bonne ambiance et à la cohésion du groupe. Les tentes sont accessibles en fauteuil roulant et peuvent accueillir jusqu'à 16 personnes: le sol est en béton, les matelas sont posés sur une palette en bois qui protège de l'humidité. Les participants doivent apporter leur propre sac de couchage. Ils trouveront sur place des couvertures en laine. Les tentes sont alimentées en électricité.

### Chambres communes dans la résidence du Centro sportivo

Prix de l'arrangement ; 50.- CHF par personne

Le Sasso Rosso se trouve directement près de l'entrée du Centro sportivo, près des salles de gymnastique Gottardo. La résidence dispose de plusieurs chambres communes; les toilettes et douches se trouvent dans le couloir. Le bâtiment est accessible en fauteuil roulant. Les chambres communes disposent de lits superposés.

<https://www.cstenero.ch/de/il-cst/vitto-e-alloggio.html>

### Hôtels dans la région

Prix de l'arrangement : entre 100.- et 200.- CHF par personne selon la catégorie et l'hôtel, hors frais de transfert

### Campofelice à Tenero

L'hôtel Campofelice se trouve à dix minutes à pied environ (500 mètres) du Centro sportivo. Les chambres ne sont pas vraiment sans obstacles, mais restent utilisables par les personnes en fauteuil roulant bénéficiant d'une certaine flexibilité. Un ascenseur mène jusqu'au 10<sup>e</sup> étage. <https://www.campofelice.ch/de/hotel>

### **Hotel IBIS à Locarno**

L'hôtel IBIS de Locarno se trouve au cœur de la ville, à quelques minutes à pied du lac. Cet hôtel non fumeur est entièrement climatisé et dispose de 83 chambres (dont quatre sont accessibles en fauteuil roulant) et de trois suites. Des encas sont servis dans le bar ouvert 24 heures sur 24. Un sauna, une zone business, une salle de petit-déjeuner conviviale, un parking et le wi-fi gratuit viennent compléter l'offre.

<http://www.ibis.com/fr/booking/hotels-list.shtml>

### **Auberge de jeunesse à Locarno**

L'auberge de jeunesse se trouve dans le superbe «Palagiovani» (palais des jeunes). Elle peut accueillir jusqu'à 198 personnes. Certaines de ses chambres modernes pour deux, quatre et six personnes (possibilité d'ajouter des lits) disposent d'un balcon. Elle se trouve à environ 1,5 km de la gare de Locarno, soit 20 minutes en fauteuil roulant. Un parking est mis gratuitement à la disposition des personnes avec handicap qui disposent de la carte de stationnement bleue officielle. <http://www.youthhostel.ch/fr/hostels/locarno>

### **Hotel City à Locarno**

Le moderne Hotel City Locarno\*\*\*S est situé dans le centre de Locarno, à quelques pas de la Piazza Grande, de ses magnifiques portiques, de ses beaux magasins, des boutiques renommées et des cafés accueillants, et près d'un parc verdoyant, qu'il suffit de traverser pour rejoindre les merveilleuses rives du lac.

[www.hotelcitylocarno.ch](http://www.hotelcitylocarno.ch)

## **N'attendez pas pour vous inscrire!**

Procap Suisse  
Frohburgstrasse 4  
Case postale  
4601 Olten  
Tél. 062 206 88 30  
[sport@procap.ch](mailto:sport@procap.ch)

**Toutes les informations sont disponibles sur notre site internet [procap.ch/tenero](http://procap.ch/tenero).**