



Description des disciplines sportives

«move on» Tenero

Afin de faciliter la sélection des sports, nous avons rédigé une brève description des disciplines sportives proposées. Pour participer aux diverses disciplines, il convient de remplir les exigences décrites.

Nous essayons de répartir les participants selon les sports qu'ils ont choisis. Cependant, nous nous réservons le droit d'adapter la répartition en fonction de leurs conditions physiques et des places disponibles.

DISCIPLINES SPORTIVES

BASKET-BALL

C'est l'un des sports d'équipe les plus populaires en Suisse, également pour les personnes atteintes d'une paralysie médullaire. Pour pratiquer ce sport avec succès, il faut avoir une bonne fonction des mains et des bras des deux côtés, condition essentielle pour diriger le fauteuil roulant et contrôler la balle. Cette activité a lieu dans la salle de sport du Centro Sportivo Tenero.

ESCRIME

C'est un sport émergent en Suisse pour toutes les tranches d'âge. Il se pratique assis dans un fauteuil roulant fixé à une plate-forme. Pour s'essayer à l'escrime, il est indispensable d'avoir une bonne fonction de préhension (éventuellement avec le soutien d'un bandage) pour tenir le fleuret. Cette activité a lieu dans la salle de sport du Centro Sportivo Tenero.

HANDBIKE

C'est un sport qui peut être pratiqué aussi bien en solo qu'en groupe. Il faut avoir une bonne fonction des mains et des bras des deux côtés pour propulser, diriger et freiner le handbike. L'étape prévue va de Tenero – Aurigeno - Tenero (50 km, la plupart du temps en terrain plat). La participation à cette activité n'est possible qu'avec son propre handbike. En outre, un bon niveau de forme physique est requis pour parcourir les 50 kilomètres. Le port du casque est obligatoire.

PILATES

Cette forme alternative d'exercice physique pour le corps et l'esprit convient aussi bien aux paraplégiques qu'aux tétraplégiques. Le Pilates s'impose de plus en plus dans le monde du sport en fauteuil roulant. Cette activité a lieu dans la salle de sport du Centro Sportivo Tenero.

VOILE

Un sport nautique sympa qui convient à tous les âges et offre de nombreuses expériences en plein air, au gré du vent et de l'eau. La voile peut même être pratiquée quand il existe des restrictions au niveau des mains. Cette activité est proposée au club de voile de Lugano (Circolo Velico).

TIR SPORTIF

Concentration, contrôle de la respiration et grande précision des mouvements. Tels sont les trois facteurs-clés de réussite dans ce sport. Pour appuyer sur la gâchette d'un fusil ou d'un pistolet à air comprimé, il faut avoir une bonne fonction de préhension des doigts sur au moins une main. Cette activité est proposée au club de tir de Locarno.

PLONGÉE

Ce sport emmène les participants dans une autre dimension où l'on ne ressent plus les effets de la gravité. Le cours, qui a lieu à la piscine du Centro Sportivo Tenero, présente les techniques de base de la plongée. Ce sport convient aussi aux tétraplégiques.

Attention! Un certificat médical est requis pour la plongée. Vous en trouverez un modèle [ici](#). Ce certificat doit être envoyé à rss@spv.ch au plus tard le 25 mars 2022.

TENNIS

Il est nécessaire d'avoir une bonne fonction des bras et des mains pour manœuvrer rapidement le fauteuil roulant et tenir la raquette de manière ferme et sûre. Cette activité est proposée sur le court de tennis du Centro Sportivo Tenero.

WCMX

Il s'agit d'un sport jeune et dynamique qui permet aux personnes d'effectuer des acrobaties dans les skateparks à l'aide de fauteuils roulants adaptés. Ce sport se pratique avec une protection appropriée au niveau des coudes et des genoux. Une expérience à ne pas manquer. Pour cela, une bonne fonction des mains et des bras ainsi qu'une bonne stabilité du tronc sont nécessaires. Cette activité a lieu dans la salle de sport du Centro Sportivo Tenero.

TENNIS DE TABLE

Réaction et agilité sont les ingrédients de la réussite dans ce sport. Si, de l'extérieur, cela ressemble à peu de dynamisme et d'effort physique, eh bien, dès que l'on entre sur le court et que l'on tient la raquette, on se rend compte de l'effort que cela demande. Et là où il y a effort, il y a aussi satisfaction. Une bonne fonction du bras est requise. Cette activité a lieu dans la salle de sport du Centro Sportivo Tenero.

KAJAK

Découvrir le lago Maggiore en toute tranquillité. Oui, Tenero offre une grande opportunité de pratiquer ce sport, aussi bien le matin que l'après-midi. Les kayaks sont préparés individuellement. En outre, la sécurité est garantie par des instructeurs expérimentés. Pour cela, une bonne fonction des mains et des bras est nécessaire. Cette activité a lieu à Tenero au Lago Maggiore.