



Entraînez-vous comme un astronaute ! Stratégies d'activité physique adaptée

Astro-Course

Votre mission

Vous allez suivre un parcours d'agilité aussi rapidement et aussi précisément que possible de manière à améliorer votre agilité, votre coordination et votre rapidité. Après avoir terminé cet Astro-parcours et enregistré votre temps, vous commenterez l'agilité dont vous aurez fait preuve lors de cette expérience physique dans votre Journal de Mission.

Références concernant les capacités physiques et les normes

APENS (Adapted Physical Education National Standards – en français: Normes Nationales d'Éducation Physique Adaptée: 2.01.06.01

Développement et mise en œuvre de programmes stimulant les systèmes vestibulaire, visuel et proprioceptif.

Conditions et Capacités Spécifiques à l'Activité

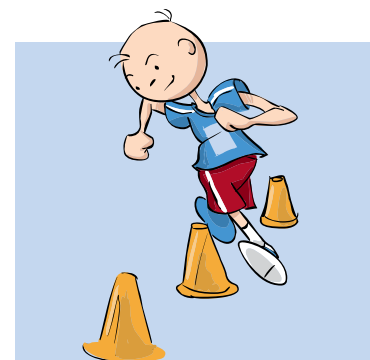
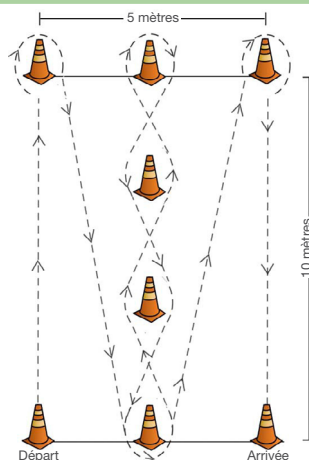
Agilité, perception de l'espace, latéralité et directionnalité.

Dans l'espace...

Quand les astronautes vont dans l'espace puis reviennent sur Terre, les changements de gravité perturbent leur équilibre et le contrôle de leur corps. Quand ils quittent la Terre, leurs corps s'ajustent à une pesanteur faible ou nulle. Au retour, leurs corps doivent se réadapter à la pesanteur terrestre. Le cours d'agilité sert à mesurer l'équilibre, le jeu de jambes et l'agilité des participants après ces changements de pesanteur. Quelques semaines après leur retour, ils auront retrouvé leur équilibre d'avant le vol.

Échauffement et entraînement

- 🚩 Faites le parcours à la marche avec les autres participants
- 🚩 Marchez ou courez en ligne droite, tournez autour d'un cône et revenez au point de départ
- 🚩 Divisez le parcours d'agilité entre des tracés simples et des tracés plus complexes
- 🚩 Marchez sur place



SUGGESTION D'ÉQUIPEMENT
ADAPTÉ :
BALLON OU FLOTTEUR DE
PISCINE EN MOUSSE



Astro-Course

ENTRAÎNONS-NOUS « COMME DES ASTRONAUTES ! »

Ajustez les étapes et les procédures en fonction des participants

- ▲ Prenez la position de départ suivante: allongez-vous sur le sol, face contre terre.
- ▲ Au signal de départ, levez-vous d'un bond et suivez le parcours en courant jusqu'à la fin en prenant soin de respecter les conditions suivantes :
 - Terminez le parcours aussi rapidement que possible
 - Ne touchez, ni ne faites tomber aucun des cônes
 - Toucher ou faire tomber un cône ajoute 2 secondes de temps de pénalité à votre temps de parcours total pour chaque infraction concernant un cône
- ▲ Prenez note de votre temps de course final dans votre Journal de Mission.
- ▲ Prenez note de chaque pénalité qui vous a été attribuée dans votre Journal de Mission.
- ▲ Reposez-vous au moins une minute.
- ▲ Retournez à la ligne de départ et répétez l'Astro-parcours d'agilité au moins trois fois en suivant les mêmes instructions que lors du premier parcours.
- ▲ Continuez votre entraînement pour améliorer vos mouvements, votre précision, et votre rapidité.

Essayez ceci ! Quelques idées pour une activité adaptée

- ▲ En guise de marquage directionnel au sol, utilisez de plus grands cônes, des flotteurs de piscine en mousse ou des ballons placés sur les cônes de manière à étendre le champ visuel du participant lors du parcours ; des marquages de couleur au sol ; des numéros ; des images ;
- ▲ Déplacez-vous dans une seule direction et augmentez graduellement la difficulté du parcours
- ▲ Changez votre position de départ pour commencer debout
- ▲ Limitez/réduisez la longueur/taille du parcours d'agilité
- ▲ Augmentez/élargissez la taille des sentiers du parcours pour les fauteuils roulants et pour les déambulateurs
- ▲ Intégrez un objet favori/un copain-partenaire du participant/un objet motivant pour encourager l'élève à avancer dans son parcours
- ▲ Permettez à l'élève d'avancer sur son parcours en position assise ou couché sur le ventre (sur une trottinette ou une planche à roulettes)
- ▲ Utilisez un équipement sonore (émettant un bip ou un tintement) placé tout au long du parcours, que l'élève devra toucher et déplacer jusqu'à la fin du parcours

