



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

## Retour à la Base

### Votre mission

Vous allez effectuer une marche de 1600 m (1 mile) pour améliorer votre endurance générale, cardiaque, pulmonaire et musculaire. Vous allez également prendre note, dans votre Journal de Mission, de vos progrès dans la mobilisation de vos poumons, de votre cœur et de vos muscles en général durant cette marche.

### Références concernant les capacités et les normes

APENS (Adapted Physical Education National Standards – en français : Normes Nationales d'Education Physique Adaptée): 3.09.08.01 Comprendre les différentes catégories directes et indirectes des tests de force musculaire, d'endurance, et de souplesse chez les personnes handicapées.

#### **Conditions et capacités spécifiques à l'activité**

Endurance, Force, Orientation, Mobilité

### Dans l'espace...

Pendant l'exploration spatiale, les astronautes accomplissent de nombreux travaux physiques. Si leurs véhicules tombent en panne lors de l'exploration d'une planète, ils doivent être capables de parcourir une distance pouvant atteindre jusqu'à 10 km (6,2 miles) pour rentrer à la station. Pour aider la NASA à déterminer quels membres de l'équipage sont physiquement prêts à accomplir leur mission ou à rentrer à la station à pied, les astronautes s'entraînent à la course et font de la musculation pour améliorer leur condition physique générale.

### Échauffement et entraînement

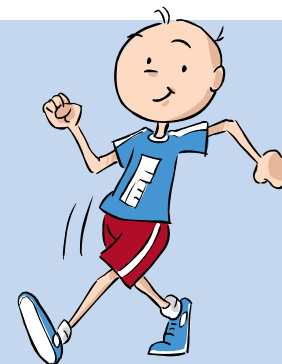
#### Échauffement

- ▲ Aérobic ou dance pendant 2 minutes
- ▲ Sautez sur place
- ▲ Effectuez des mouvements circulaires avec les bras
- ▲ Trotinettes/planches à roulettes (dans un relais)

#### Entraînement

- ▲ Marchez pendant 2 minutes, en augmentant la vitesse et/ou la distance
- ▲ Effectuez des mouvements circulaires avec les bras pendant 2 minutes en augmentant la cadence et/ou la durée
- ▲ Entraînez-vous à un des exercices qui constituent l'activité

[www.trainlikeanastronaut.org](http://www.trainlikeanastronaut.org)



#### SUGGESTIONS D'ÉQUIPEMENTS ADAPTÉS À L'ACTIVITÉ :

- ▲ MINUTERIE/CHRONOMÈTRE
- ▲ PODOMÈTRE/ACCÉLÉROMÈTRE
- ▲ ROUE DE MESURE OU RUBAN (ADHÉSIF)
- ▲ BÂTONS COLORÉS DE COMPTAGE EXTRA-LARGES
- ▲ AUTO-COLLANTS



## Retour à la Base

### ENTRAÎNONS-NOUS « COMME DES ASTRONAUTES ! »

Ajustez les étapes et les procédures, de manière à ce qu'elles soient adaptées aux participants

#### Instructions pour le jeu individuel:

- ▲ Délimitez un parcours avec les distances suivantes:
  - 400 m ( $\frac{1}{4}$  miles), 800 m ( $\frac{1}{2}$  miles), 1200 m ( $\frac{3}{4}$  miles), 1600 m (1 miles)
  - Il pourrait s'agir de tours autour du terrain de jeu, sur une piste, dans un gymnase, ou dans le quartier
- ▲ À votre propre rythme, marchez ou courez la distance délimitée.
- ▲ Commencez par essayer de terminer le parcours des 400 m ( $\frac{1}{4}$  miles).
- ▲ Entraînez-vous pour augmenter la distance progressivement de 400 m ( $\frac{1}{4}$  miles).
- ▲ À terme, votre but devrait être de terminer le parcours des 1600 m (1 miles).
- ▲ Prenez des notes dans votre Journal de Mission avant et après cet exercice physique.

### ESSAYEZ CECI ! Quelques idées pour une activité adaptée

- ▲ Ergomètres (pour le haut du corps)
- ▲ Vélo stationnaire
- ▲ Mouvement de pédalage avec les bras et les jambes
- ▲ Changez ou accumulez les distances
- ▲ Trotinettes/planches à roulettes
- ▲ Utilisez le test de marche de Rockport
- ▲ Natation
- ▲ Variez les distances ou les aires de marche, de jogging, de course et/ou d'autopropulsion
- ▲ Motivez (à l'aide d'objets désirés) les participants afin qu'ils parcourent la distance (autocollants, bâtonnets colorés de comptage)
- ▲ Utilisez des indicateurs/indices verbaux, des mains-courantes en cordes ou un guide visuel
- ▲ Sélectionnez des objets aux couleurs éclatantes: cônes, marqueurs; ou utilisez des piliers émettant des sons que les élèves devront suivre ; le choix de la/des couleur(s) dépend des besoins de l'élève
- ▲ Effectuez l'activité avec l'aide d'un partenaire (poussant le fauteuil-roulant ou stabilisant le marcheur en le laissant prendre appui sur la main du partenaire)

