



Entraînement d'astronaute: stratégies d'activités physiques adaptées

Un pas dans l'espace

Votre mission

Vous effectuerez la « marche à quatre pattes de l'ours » et la « marche en crabe » pour augmenter la force musculaire et améliorer la coordination des membres supérieurs et inférieurs de votre corps. Vous noterez également vos observations sur l'amélioration de votre force musculaire et de votre coordination des membres supérieurs et inférieurs dans votre journal de bord.

Liens vers Compétences et Normes

APENS: 2.01.10.01 Comprendre les différences de progression des performances d'habileté motrice de base entre les personnes handicapées

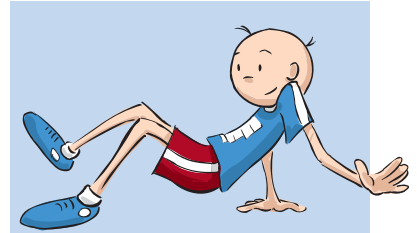
Conditions/compétences spécifiques de l'activité
Habilité motrice globale, mobilité, dextérité, souplesse

Pertinence dans l'espace

Les astronautes doivent développer leur force musculaire et leur coordination. Dans un environnement de gravité réduite, les astronautes sont incapables de marcher comme ils le font sur Terre. À la place, ils coordonnent leurs mains, bras et pieds pour se tirer et se pousser d'un endroit à l'autre. Que ce soit à l'intérieur d'un véhicule spatial ou à l'extérieur lors d'activités extravéhiculaires (EVA), leur force musculaire et leur coordination les aideront à se déplacer dans l'espace.

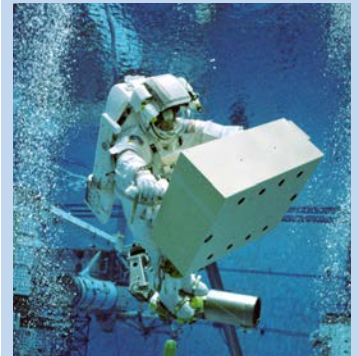
Échauffement et entraînement

- ▲ Utiliser les mains pour « marcher sur le mur » (marche sur le mur)
- ▲ La « marche de l'astronaute » ou « l'insecte mort » (marcher comme sur la Lune ou se coucher sur le sol et mettre un bras en l'air et la jambe opposée derrière vous)
- ▲ Étirement du chien en diagonale (se mettre à quatre pattes, lever un bras en l'air et étendre la jambe opposée derrière vous)
- ▲ Lever les deux bras au dessus de la tête, puis lever un bras à la fois au-dessus de la tête
- ▲ Marche au pas
- ▲ Tout type de mouvement bilatéral et alternatif (poignets, bras, jambes)



Équipement adapté suggéré :

- ▲ Roue abdominale
- ▲ Bandes élastiques
- ▲ Chaise pivotante
- ▲ Scooter



Un pas dans l'espace

« Entraînons-nous comme des astronautes ! »

Mesurer une distance d'environ 12 m (40 pieds).

Marche à quatre pattes de l'ours:

- ▲ S'accroupir sur vos mains et pieds (vers le sol) et marcher à quatre pattes comme un ours.
- ▲ Essayer de parcourir la distance mesurée.
- ▲ Se reposer pendant deux minutes.
- ▲ Répéter deux fois.

Marche en crabe :

- ▲ Faire la « marche à quatre pattes de l'ours » à l'envers. S'asseoir sur le sol et mettre vos bras et mains derrière vous, les genoux pliés et les pieds sur le sol. Se soulever du sol (l'avant du corps vers le haut).
- ▲ Essayer de parcourir la distance mesurée.
- ▲ Se reposer pendant deux minutes.
- ▲ Répéter deux fois.

Noter vos observations avant et après cette expérience physique dans votre journal de bord.

Essayez ça ! Quelques idées d'activité adaptée

- ▲ Utiliser une « roue abdominale » pour se déplacer vers l'avant
- ▲ Dans un fauteuil roulant, relever les repose-pieds, puis se déplacer vers l'avant à l'aide des pieds
- ▲ Laisser le partenaire pousser / aider main sur main l'exécutant en fauteuil roulant ou déambulateur à retirer ou déplacer les éléments
- ▲ Utiliser une corde à sauter / corde pour tirer le corps dans l'espace (sur scooter / tapis carré)
- ▲ Rallonger la distance
- ▲ Raccourcir la distance
- ▲ Inclure des extensions ou des pinces pour aider les exécutants ayant une amplitude de mouvements ou une force limitée
- ▲ Placer des objets qu'il aime le long de la distance souhaitée pour motiver le marcheur (jouets, rubans de papier, autocollants, ballons (s'il n'existe pas d'allergie au latex) et des objets émettant des sons (cloche / balle sonore)
- ▲ Utiliser des signes verbaux ou un appel, une laisse, un dispositif de guidage pour malvoyants ou un assistant partenaire pour diriger l'exécutant tout au long de la sortie dans l'espace ; marquer une zone à l'aide d'une bande de couleur ou d'une frontière texturée ; le choix de la couleur dépend des besoins de l'exécutant
- ▲ Faire une démonstration physique des phrases ou images visuelles dans l'ordre des instructions / étapes afin de suivre et de compléter la tâche

