



Entraînement d'astronaute: stratégies d'activités physiques adaptées

Sauter jusqu'à la Lune

Votre mission

Vous effectuerez un entraînement de saut à la corde, immobile et en mouvement, pour augmenter la solidité des os et améliorer l'endurance du cœur et d'autres muscles. Vous devrez également noter dans votre journal de bord vos observations sur les améliorations de l'entraînement de saut, immobile et en mouvement durant cette expérience physique.

Liens vers Compétences et Normes

APENS: 2.01.12.01 Comprendre comment des modifications appropriées de l'environnement physique permettent aux personnes handicapées de pratiquer des activités sportives

Conditions/compétences spécifiques de l'activité
Coordination, équilibre, endurance

Pertinence dans l'espace

Sur Terre, votre poids soumet vos os à une contrainte permanente. Vous maintenez la solidité de vos os en pratiquant des activités quotidiennes régulières comme vous tenir debout, marcher et courir ! Dans l'espace, les astronautes flottent - sans charger leurs os avec cette contrainte importante, ce qui les affaiblit . Par conséquent, ils dépendent des nutritionnistes et des spécialistes en conditionnement physique de la NASA qui devront planifier des menus alimentaires et des activités physiques qui les aideront à garder leurs os aussi solides que possible pendant qu'ils sont dans l'espace. Des os plus solides aideront les astronautes courir moins de risques lors de l'exécution de l'ensemble des tâches assignées - que ce soit dans un véhicule spatial, sur la Lune, Mars, ou une fois de retour sur Terre.

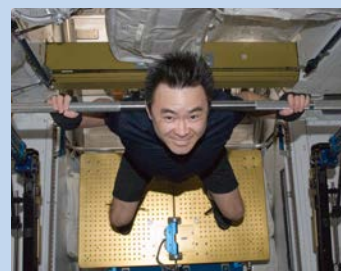
Échauffement et entraînement

- ▲ Sauter sur place
- ▲ Effectuer des rotations
- ▲ Marcher d'un pas lourd
- ▲ Faire balancer une corde au-dessus de la tête



Équipement adapté suggéré :

- ▲ Marche, différentes cordes, banc d'aérobic





Sauter jusqu'à la Lune

« Entraînons-nous comme des astronautes ! »

Ajuster les étapes et les procédures pour les adapter aux participants
Instructions pour jouer individuellement:

Immobile:

- ▲ Avec une corde à sauter, essayer de sauter sur place pendant 30 secondes.
- ▲ Se reposer 60 secondes.
- ▲ Répéter trois fois.
- ▲ Lorsque cette étape est maîtrisée, passer à celle en mouvement.

En mouvement :

- ▲ Essayer de sauter à la corde tout en se déplaçant sur une surface régulière pendant 30 secondes.
- ▲ Se reposer 60 secondes.
- ▲ Répéter trois fois.
- ▲ Répéter l'entraînement de saut deux fois de plus.
- ▲ Noter vos observations avant et après.

Essayez ça ! Quelques idées d'activités adaptées

- ▲ Sauter sur un trampoline tout en vous tenant à un mur ou à un partenaire
- ▲ Sauter sur une marche ou une boîte - Descendre d'une marche ou une boîte
- ▲ Marcher d'un pas lourd
- ▲ Banc d'aérobic
- ▲ Effectuer des sauts avec écart des jambes et des bras ou sur place (d'un côté à l'autre ou d'avant en arrière)
- ▲ Sauter à cloche-pied, sur un pied, puis l'autre
- ▲ Sauter sur place en se tenant à une table
- ▲ Placer les mains sur le mur du couloir, lever les jambes pour avancer en sautillant le long du couloir
- ▲ Utiliser une corde à sauter imaginaire
- ▲ Poser une corde sur le sol et sauter par-dessus de plusieurs façons différentes
- ▲ Utiliser une variété d'objets pour sauter dessus ou par dessus

