



# Entraînement d'astronaute: stratégies d'activités physiques adaptées

## Contrôle de mission

### Votre mission

Pour améliorer l'équilibre et la perception de l'espace (la compréhension de votre situation par rapport aux objets environnants), vous pratiquerez des techniques de lancer et de réception simultanément pour améliorer votre équilibre dans des situations difficiles.

### Liens vers Compétences et Normes

APENS: 2.01.06.01 Élaborer et mettre en œuvre des programmes qui stimulent les sens vestibulaire, visuel et proprioceptif (perception d'un mouvement à l'intérieur du corps.)

APENS : 2.03.06.01 Structurer les tâches et les activités impliquant le vol d'objets pour contrôler les problèmes de synchronisation qui sont évidents dans certains types de handicaps.

Conditions compétences spécifiques de l'activité

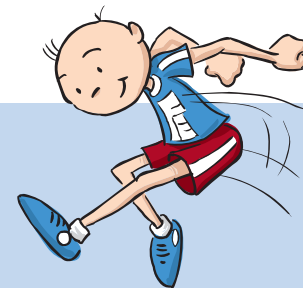
Équilibre, coordination, stabilité, coordination des mains et des yeux, concentration, temps de réaction.

### Pertinence dans l'espace

Durant et après un vol dans l'espace, les astronautes doivent relever des défis d'équilibre et de perception de l'espace. Grâce au reconditionnement des astronautes à leur retour sur Terre, ils réapprennent la façon d'utiliser leurs yeux, leur oreille interne et leurs muscles pour aider à contrôler les mouvements du corps.

### Échauffement et entraînement

- ▲ L'insecte mort (se coucher par terre et mettre et lever un bras et la jambe opposée. Déplacer les bras et les jambes opposées en avant et en arrière comme un insecte)
- ▲ Étirement du chien en diagonale (se mettre à quatre pattes, lever un bras en l'air et étendre la jambe opposée derrière vous).
- ▲ Marche sur le mur
- ▲ Étirer les bras, fermer les yeux et se toucher le nez
- ▲ En se tenant à une table ou une barre, lever un pied à la fois (marche)
- ▲ Mouvements de Tai Chi
- ▲ Faire rebondir et attraper une balle
- ▲ Rester en équilibre sur un pied pendant 1 s, puis augmenter progressivement la durée



Équipement adapté suggéré:

- ▲ Ballons gonflables ou ballons de plage
- ▲ Sac de fèves ou de sable ou balle anti-stress
- ▲ Gants de velcro
- ▲ Poubelle



# Contrôle de mission

## « Entraînons-nous comme des astronautes ! »

Ajuster les étapes et les procédures pour les adapter aux participants

Instructions pour jouer individuellement :

- ▲ Faire rebondir une balle de tennis sur le mur et essayer de l'attraper en étant en équilibre sur un pied.
- ▲ Lever un pied derrière vous, jusqu'à la hauteur du genou.
- ▲ Compter combien de secondes vous pouvez tenir à cloche-pied tout en lançant la balle de tennis contre le mur. Essayer d'éviter que la balle ou votre pied ne touche le sol. Essayer de rester en équilibre pendant au moins 30 secondes sans tomber.
- ▲ Continuer à pratiquer cette activité au fil du temps jusqu'à ce que vous puissiez garder votre équilibre pendant 60 secondes sans avoir à tout recommencer.

Instructions pour le jeu en groupe :

- ▲ Se diviser en groupes de 6 joueurs ou plus et former un cercle.
- ▲ Dans votre cercle : vous séparer de plus de la longueur des bras.
- ▲ Essayer de rester en équilibre sur un pied tout en lançant doucement un ballon de gymnastique à un joueur en face de vous.
- ▲ Si un joueur perd l'équilibre et que ses deux pieds touchent le sol, il ou elle devra faire le tour du cercle à cloche-pied avant de rejouer.

Noter vos observations sur cette expérience physique dans votre journal de bord.

## Essayez ça ! Quelques idées d'activités physiques adaptées

Diviser en 3 missions (progression du 1 au 2 au 3) :

Mission 1 : Rester en équilibre sur un pied

Mission 2 : Lancer et réception

Mission 3 : Réaliser les missions 1 et 2 ensemble

- ▲ Varier la taille des balles
- ▲ Gants de velcro (ratage impossible)
- ▲ Utiliser une chaise, un mur ou une barre pour stabiliser l'exécutant
- ▲ Lancer la balle sur une cible (par terre, dans une poubelle, sur un mur, ou sur un velcro)
- ▲ Utiliser les deux mains pour faire rebondir ou attraper un ballon de plage
- ▲ Déposer des sacs de fèves ou de sable
- ▲ Lancer individuel d'une main à l'autre
- ▲ Individuellement ou en groupe, isoler chaque compétence de la mission 2 ; uniquement lancer ou attraper une balle
- ▲ Tenir la balle, la presser et la relâcher
- ▲ Apprendre ou réviser les techniques de chute correctes en cas de perte d'équilibre

