



Entraînez-vous comme un astronaute : Stratégies d'activité physique adaptées

Entraînement de renforcement de l'équipage

VOTRE MISSION

En équipe, vous assemblerez un puzzle rapidement et correctement afin de comprendre l'importance de la dextérité et de la coordination œil-main. Vous pratiquerez également la communication et vos techniques de résolution de problème. Les observations relatives à votre dextérité et à votre coordination œil-main seront notées dans votre journal de mission.

LIENS AVEC LES CAPACITÉS ET LES NORMES

APENS: 10.01.03.03 Comprendre l'analyse efficace des progrès et assurer le suivi des personnes handicapées à l'aide d'une méthode d'enseignement pratique.

Termes et capacités spécifiques de cette activité

Travail d'équipe, communication, techniques de résolution de problème, dextérité, coordination œil-main, endurance

RAPPORT AVEC L'ESPACE

Les humains se fatiguent lorsqu'ils travaillent dans l'espace et lors des activités extravéhiculaires. Pour les protéger de l'environnement hostile de l'espace, les gants utilisés lors des activités extravéhiculaires sont pressurisés et comportent plusieurs couches. Les sensations ressenties en portant ce type de gants sont similaires à celles des gants de hockey sur glace. Les astronautes doivent avoir une solide musculature et posséder l'endurance nécessaire pour lutter efficacement contre l'encombrement et la pression interne de leur combinaison.

Échauffement et entraînement

Échauffement

- ▲ Jouez aux « trois petits chats » (jeux de mains) avec des gants
- ▲ Soulevez des objets familiers
- ▲ Participez à des compétitions de relais avec des gants (avec un ballon ou un frisbee)

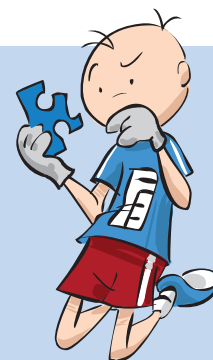


Une bulle

Une retenue

Gants de protection thermique antimicrométéorite

Entraînement: Pratiquez ces capacités séparément



MATÉRIEL ADAPTÉ RECOMMANDÉ:

- ▲ PLUSIEURS GRANDS PUZZLES
- ▲ TABLEAU DE TÂCHES FONCTIONNELLES
- ▲ BLOCS OU BARRETTES DE CONSTRUCTION ASSORTIS



Entraînement de renforcement de l'équipage

Des gants d'astronautes

Jeu individuel

- ▲ En portant différents gants, assemblez un puzzle ou les éléments d'une tâche (par exemple en vissant une vis à l'aide d'un tournevis)

Procédure de relais d'équipe

- ▲ Deux membres d'équipage établiront une base.
- ▲ Désignez un membre d'équipage qui chronométrera les opérations.
- ▲ L'un des membres d'équipage ouvrira la boîte contenant les pièces du puzzle et les distribuera équitablement à tous les membres d'équipage.
- ▲ Après la distribution des pièces, les membres d'équipage devront enfiler deux paires de gants. La première paire de gants devra être très ajustée. La deuxième paire de gants devra être portée au-dessus de la première paire et ces gants devront être plus épais, par exemple les gants de ski.
- ▲ Les membres d'équipage qui ont reçu les pièces « A » se rendront sur le site d'assemblage et assembleront la partie extérieure du puzzle. Ils assembleront le puzzle face vers le haut (en non lettres vers le haut).
- ▲ Une fois toutes les pièces « A » assemblées, tous les membres d'équipage retourneront à leur base pour passer le relais.
- ▲ Les membres d'équipage qui ont reçu les pièces « B » se rendront sur le site d'assemblage et assembleront la partie suivante du puzzle, à l'intérieur de la précédente.
- ▲ Une fois toutes les pièces « B » assemblées, ces membres d'équipage retourneront à leur base.
- ▲ Si votre équipe possède les pièces de puzzle « C » et d'autres lettres, continuez à assembler le puzzle par ordre alphabétique jusqu'à ce qu'il soit terminé et que tous les membres d'équipage soient retournés à leur base.
- ▲ Le chronométrateur notera le temps pris par votre équipe pour assembler le puzzle. Escribete tus observaciones en el Diario de la Misión antes y después de este ejercicio físico.

Notez les observations avant et après cette expérience physique dans votre journal de mission

ESSAYEZ CES EXERCICES! Voici quelques idées d'activités adaptées

- ▲ Puzzle comportant des boutons et des formes, planche à fermeture éclair, planche à loquet
- ▲ Morceaux de velcro (objets tridimensionnels)
- ▲ Fixez des objets à une surface plus grande, comme une table ou un mur
- ▲ Réalisez une simple tâche d'assemblage comme pour un « coffret à bijoux »
- ▲ Ramassez des mikados ou des osselets, des grosses briques ou de gros blocs
- ▲ Placez des inscriptions en braille sur les pièces du puzzle
- ▲ Repères visuels ou une main après l'autre
- ▲ Réduisez ou éliminez les distances de transport des pièces

