



Entraînement d'astronaute pour des personnes ayant des besoins particuliers

Explorer et découvrir

Votre mission

Vous transporterez prudemment des objets lourds de la zone d'exploration vers votre station de base pour améliorer votre capacité aérobie et anaérobie. Vous pourrez également noter vos observations sur l'amélioration de votre capacité aérobie et anaérobie durant cette expérience physique dans votre journal de bord.

Liens vers Compétences et Normes

APENS: 2.03.06.01 Structurer les tâches et les activités pour tenir compte des difficultés d'anticipation des personnes ayant des problèmes de figure-fond dans le cadre des jeux de balles.

Conditions/compétences spécifiques de l'activité

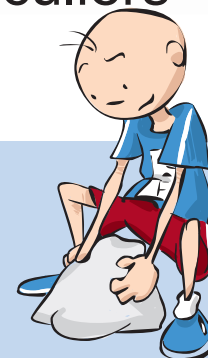
Rythme, endurance, travail d'équipe, changement de direction, reconnaissance d'objets

Pertinence dans l'espace

Pour explorer la Lune et Mars, les astronautes doivent marcher jusqu'aux sites de collecte, prélever des échantillons, mener des expériences scientifiques et soulever sans encourir de risque les objets qu'ils découvrent, pour les ramener à la station de base. Afin de compléter ce travail, les astronautes doivent se préparer physiquement en pratiquant régulièrement des activités telles que la marche, la course, la natation et la musculation.

Échauffement et entraînement

- ▲ Flexions des jambes
- ▲ Rotations
- ▲ Danse de la locomotive
- ▲ Saut sur place
- ▲ Entraînement pour sentir son pouls ; effectuer une activité physique pour sentir le changement de pouls
- ▲ Diviser les tâches en plus petites étapes et effectuer uniquement les étapes individuelles
- ▲ Pendant les flexions de jambes, ramasser des balles. Effectuer le processus inverse pour remettre les balles à leur position d'origine



Équipement adapté suggéré :

- ▲ Ballon ou divers objets pouvant être transportés



Explorer et découvrir

« Entraînons-nous comme des astronautes ! »

Ajuster les étapes et les procédures pour les adapter aux participants

Instructions pour jouer individuellement :

- ▲ Démarrer à la station de base. Le médecin vous aidera à prendre le pouls de l'explorateur et à le noter sur le journal de bord de celui-ci. Le médecin demandera à l'explorateur comment il se sent et notera les réponses sur le journal de bord de l'explorateur.
- ▲ Sur commande, l'explorateur se dirigera jusqu'à la zone d'exploration pour prélever les échantillons de la mission. Il est important que l'explorateur ne coure pas lors de cette mission.
- ▲ L'explorateur soulèvera prudemment un échantillon de mission et le rapportera à la station de base.
- ▲ L'explorateur continuera à recueillir six échantillons de mission de différentes tailles et poids, en soulevant sans prendre de risque un échantillon de mission à la fois et en le ramenant à la station de base. Une fois que tous les échantillons de mission sont à la station de base, l'explorateur les rapportera un par un dans la zone d'exploration. Lorsque tous les échantillons de mission seront de nouveau dans la zone d'exploration, l'explorateur retournera à la station de base.
- ▲ Avec l'aide des médecins, l'explorateur prendra de nouveau son pouls après la mission d'exploration et le notera dans son journal de bord. Le médecin posera des questions sur la condition physique de l'explorateur et notera les réponses sur le journal de bord de celui-ci.

Essayez ça ! Quelques idées d'activité adaptée

- ▲ Différentes tailles de balles
- ▲ Des objets magnétiques
- ▲ Utiliser du velcro pour coller des objets au mur
- ▲ Changer la distance et le nombre d'objets
- ▲ Utiliser des paniers ou des seaux
- ▲ Pince de préhension extensible
- ▲ Transporter des objets dans des sacs à dos
- ▲ Objets sur la table
- ▲ Sous forme de relais
- ▲ Attacher des ballons sur des objets pour les rendre plus faciles à voir
- ▲ Utiliser une laisse ou dispositif de guidage pour malvoyants
- ▲ Utiliser un fauteuil roulant. Placer des objets sur le plateau.

