

MISSION X

ENTRAINE-TOI COMME UN PARASTRONAUTE



Le Goalball

En 2022, le chirurgien britannique John McFall, amputé de la jambe droite après un grave accident de moto, est devenu la première personne en situation de handicap à intégrer la nouvelle promotion d'astronautes de l'ESA. Il rejoint un programme inédit visant à étudier la « faisabilité » de l'accès des vols spatiaux aux « parastronautes ». John McFall est aussi un ancien champion du monde parasportif de sprint sur 100 et 200 mètres en 2007, avant de décrocher l'année suivante une médaille de bronze aux Jeux Paralympiques de Pékin !

Les XVII^e Jeux Paralympiques se déroulent du 28 août au 8 septembre 2024 en France. Durant ces jeux, 23 disciplines sportives différentes sont représentées dont le goalball. Le goalball est un sport exclusivement paralympique qui voit s'affronter deux équipes mixtes de 3 joueurs malvoyants ou atteints de cécité dont les yeux sont bandés pendant la partie. Les athlètes doivent se répartir devant leur but et n'ont pas le droit d'avancer. Chaque équipe lance un ballon sonore au ras du sol afin de marquer dans le but adverse.

Pourquoi cette discipline paralympique du goalball peut être considérée comme un bon entraînement d'astronaute et de parastronaute ?



Thomas Pesquet visionnant le match France Portugal de l'Euro 2021 depuis l'ISS © ESA

DESCRIPTION DE LA MISSION

Les réflexes et la coordination sont des capacités essentielles de l'astronaute ou parastronaute. En effet, que ce soit lors du lancement de la fusée ou à bord de la station spatiale, les astronautes doivent être prêts et prêtes à réagir rapidement en cas de problème et au son suspect d'une alerte.

De plus, en apesanteur, les objets ne tombent pas au sol et peuvent flotter partout dans la station si l'on n'est pas vigilant. Les astronautes se déplacent également en flottant dans toutes les positions et non en marchant ou courant sur leurs 2 jambes.

Lors des jeux paralympiques, les athlètes de goalball devront faire preuve des mêmes compétences pour espérer gagner une médaille !



© Gleb Kosarenko



© HAVI 2 Brussel

COMPÉTENCES TRAVAILLÉES

- Développer sa motricité et construire un langage du corps
- S'appropriier individuellement ou à plusieurs, par la pratique, les méthodes et les outils pour apprendre
- Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble
- Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière
- S'approprier une culture physique sportive et artistique

PRÉPARATION DE LA MISSION

- Placer deux buts (2-3 m de large selon la taille des enfants) face à face espacés d'environ 10m.
- Choisir de préférence une surface molle comme un terrain en herbe. Prévoir des planches à roulettes sur lesquelles s'allonger si le terrain est trop dur pour plonger et rouler au sol.
- Répartir les enfants sur 4 ou 5 terrains.
- Les deux enfants qui jouent doivent avoir les yeux bandés durant le match (adaptations possibles).
- Prévoir un ballon pas trop dur, de grande taille et assez bruyant pour être facilement repéré.

ÉCHAUFFEMENT

10 rotations des poignets dans un sens puis dans l'autre.
Faire tourner 10 fois les bras vers l'avant, puis vers l'arrière.
Un tour du terrain en courant.
5 roulades avant ou plusieurs roulé-boulé sur soi-même allongé au sol dans un sens puis dans l'autre.

DÉROULEMENT DE LA MISSION

Contextualisez le parcours en imaginant que les enfants sont de futurs et futures astronautes effectuant un entraînement sportif et collaboratif pour leur prochaine mission dans l'espace au cours de laquelle ils et elles devront être prêts et prêtes à réagir rapidement et efficacement à toute alerte !

Les enfants s'affrontent en binômes, à tour de rôle et sur des parties courtes de 4-5min.
Les premières parties peuvent se faire les yeux ouverts pour s'habituer au terrain et aux règles.
L'équipe gagnante est celle ayant marqué le plus de buts.
Les parties peuvent se dérouler sous forme de petit tournoi ou de poules sur chaque terrain.

D'autres critères peuvent aussi être considérés dans l'évaluation comme la stratégie de jeu, la communication dans l'équipe, la bonne coordination et l'écoute des suggestions de l'autre, l'entraide et la bienveillance etc.
Des binômes peuvent aussi être formés au sein d'une même équipe si certains enfants ont besoin d'assistance pour ce jeu.

Faites remarquer et noter aux enfants que leurs performances s'améliorent avec l'entraînement et qu'ils ou elles peuvent ensuite augmenter progressivement la difficulté/l'intensité de l'activité.

EXEMPLES D'ADAPTATIONS POSSIBLES

Augmenter la difficulté et/ou l'intensité :

- Augmenter le poids du ballon (ballon officiel de 900g).
- Augmenter légèrement la taille du terrain.
- Diminuer la taille des buts.
- Faites des parties plus longues.

Diminuer la difficulté et/ou l'intensité :

- Prendre un ballon plus grand.
- Diminuer la taille du terrain.
- Augmenter la taille des buts.
- Faites des parties plus courtes.
- Mettre les élèves à genoux pour limiter les chocs.
- Ne pas bander les yeux ; rester assis sur un fauteuil roulant ; évoluer en déambulateur ou béquilles ; etc.

LE SAVIEZ-VOUS ?



Photo prise et publiée par Thomas Pesquet
© ESA, 2021

Ce ballon a une histoire incroyable : il a accompagné l'équipage de la navette Challenger en 1986, a été retrouvé à la suite de l'accident et est reparti dans l'espace 30 ans après en 2016 !