



Exercices d'initiation à l'UltraCane

Les exercices ci-dessous ont été conçus pour vous permettre de vous familiariser avec l'UltraCane et d'accroître vos aptitudes et votre assurance. Afin que vous puissiez vous habituer à votre nouvelle UltraCane, nous vous recommandons de faire les premiers pas en sa compagnie dans un espace vaste et relativement calme. Vous constaterez également qu'étant donné que les capteurs ont un rayon au moins aussi large que vos épaules, vous n'aurez besoin de balayer de la canne que la largeur de l'espace couvert par vos deux pieds.

Certains des exercices ci-dessous requièrent la présence d'un accompagnant.

Exercice d'initiation aux différentes options de l'UltraCane et à l'appréciation tactile de la distance

Positionnez votre canne sur « longue distance ». Marchez en direction du mur jusqu'à ce que le contact soit établi. Répétez l'exercice en vous positionnant à une distance plus ou moins grande du mur.

Répétez l'exercice en positionnant l'UltraCane en mode « distance courte ».

Vous remarquerez une augmentation de l'intensité de la vibration au fur et à mesure que vous vous rapprochez du mur. Ces vibrations vous donnent des renseignements sur la distance à laquelle vous vous trouvez par rapport au mur.

Comment se déplacer perpendiculairement au mur

Positionnez la canne sur « longue distance ». Balayez avec votre UltraCane pour localiser le mur et placez-vous perpendiculairement en balayant des deux côtés jusqu'à ce que le signal soit identique des deux côtés.

Répétez l'exercice en positionnant l'UltraCane sur « courte distance ».

Détection d'objets saillants

Veillez à faire l'exercice avec un objet saillant que vous connaissez ou avec un ami. Si vous êtes accompagné, demandez à votre connaissance de tendre les bras, ou un autre objet, à hauteur de visage.

Lorsque le bouton annonçant des obstacles à hauteur de visage vibre, levez la main, paume dirigée vers l'avant, pour protéger votre corps). Ainsi, vous pouvez identifier l'obstacle et éviter la collision.

Répétez l'exercice en changeant la hauteur de l'obstacle et son éloignement par rapport à vous. Répétez cette activité jusqu'à ce que vous parveniez à vous arrêter juste devant l'obstacle, puis à l'éviter soit en le contournant, soit en passant au-dessous.

Détection d'objets devant soi et en hauteur, d'abord séparément puis simultanément

Demandez à un ami de placer une chaise sur votre trajectoire et de disposer un obstacle sur la chaise. Marchez ensuite en direction de l'obstacle et indiquez à votre connaissance les obstacles que vous détectez.

Demandez à votre accompagnant de changer la disposition des obstacles de sorte qu'il n'y ait parfois sur votre trajectoire qu'une chaise, parfois qu'un obstacle à hauteur de tête, parfois les deux.

Comment marcher parallèlement à un mur en ne le touchant ni avec la canne, ni avec le corps

En sélectionnant le mode « longue distance », il est possible de marcher suffisamment éloigné du mur pour ne le toucher ni avec la pointe de la canne, ni avec le corps. Pour procéder à cette opération, il suffit de marcher le long du mur le récepteur avant positionné sur « longue distance » en effectuant une rotation avec la poignée afin que celle-ci soit positionnée face au mur à chaque balayage pour détecter le signal d'obstacle en hauteur. Après vous être dirigé ainsi parallèlement au mur, faites demi-tour et répétez l'exercice avec le mur opposé.

Répétez l'exercice en utilisant la courte distance.

Exercices à l'extérieur

Dès que vous vous sentez suffisamment sûr, utilisez votre canne à l'extérieur. Refaites les exercices effectués à l'intérieur pour identifier : des points de repère, des objets parallèles tels que devantures de magasins et des objets saillants.

En plus des connaissances acquises à l'intérieur, également applicables à l'extérieur, vous pouvez aussi apprendre à traverser la route et à circuler dans la foule.

Détection, lors d'une traversée, d'objets situés de l'autre côté de la rue. Il peut s'agir de plusieurs types d'objets repères tels que réverbères, panneaux, poteaux indicateurs, etc.

Traversez la route en utilisant votre UltraCane. Dès que vous avez détecté un objet, signalez-le à votre accompagnant.

Comment éviter les piétons sur le trottoir ou sur la chaussée

Fiez-vous aux signaux émis par votre UltraCane pour éviter les piétons marchant dans votre direction. Au départ, afin d'éviter d'éventuels chocs trop brusques, il est préférable de marcher lentement.

Avec l'expérience, vous réussirez à éviter les piétons à proximité.

Si vous souhaitez d'autres renseignements, n'hésitez pas à contacter nos services :
01.43.62.14.62, email : service.commercial@ceciaa.com