

## MISSION X MISSION HANDOUT



### MISSION DES MEMBRES DE L'ÉQUIPAGE:

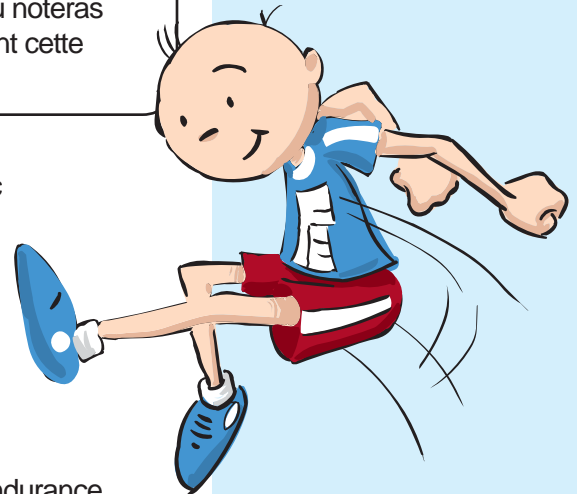
## Saute jusqu'à la lune

Tu vas devoir t'entraîner à sauter à la corde, sur place et en te déplaçant, pour solidifier tes os et améliorer l'endurance de ton cœur et des autres muscles. Tu noteras dans ton journal de mission les améliorations que tu as observées pendant cette expérience.

Des os plus solides te permettront de courir, sauter, travailler et jouer avec moins de risques de blessure. Un cœur plus résistant et plus d'endurance musculaire te permettront d'être physiquement actif beaucoup plus longtemps ! Pour améliorer la résistance de tes os et l'endurance de ton cœur et de tes muscles, tu peux sauter de manière répétitive sur une jambe, sauter à la corde ou attraper un ballon de basket.

### LA MISSION:

Quelle activité physique te permettra d'accroître la solidité de tes os et l'endurance de ton cœur et des autres muscles?



### OBJECTIF DE LA MISSION: **S'entraîner à sauter**

- Sur place
    - ⇒ Essaie de sauter à la corde sur place, pendant 30 secondes.
    - ⇒ Repose-toi pendant 60 secondes.
    - ⇒ Recommence l'exercice 3 fois.
    - ⇒ Quand cet exercice est maîtrisé, tu peux te déplacer.
  - En te déplaçant
    - ⇒ Essaie de sauter à la corde sur une surface plane pendant 30 secondes.
    - ⇒ Repose-toi pendant 60 secondes.
    - ⇒ Recommence l'exercice 3 fois.
  - Recommence cet entraînement 2 autres fois.
- Note tes observations avant et après cet exercice dans ton journal de mission.

**Suis ces instructions pour t'entraîner comme un astronaute.**

Tes os deviennent plus résistants quand tu fais des exercices qui supportent ton poids, comme courir ou sauter. En t'entraînant à sauter pendant assez longtemps, tu entraîne ton cœur et tes muscles à fonctionner plus longtemps sans se fatiguer. Après l'entraînement, tu pourras constater que certaines activités qui rendaient tes muscles douloureux et faisaient accélérer les battements de ton cœur deviennent plus faciles.

## Et dans l'espace

Sur terre, le poids exerce une pression constante sur les os. Cette pression est maintenue en pratiquant tes tâches quotidiennes, telles que se tenir debout, marcher et courir. Dans l'espace, les astronautes flottent ; ils déchargent cette pression ce qui rend leurs os moins résistants. C'est pourquoi ils ont besoin que des diététiciens et des spécialistes de la NASA leur prévoient des menus et des activités physiques qui vont les aider à garder leurs os aussi résistants que possible pendant leur séjour dans l'espace. Des os plus résistants vont aider les astronautes à rester en meilleure forme pendant qu'ils effectuent les tâches qu'ils doivent faire, qu'ils soient dans un véhicule spatial, sur la lune, sur Mars, ou de retour sur Terre.



### Endurance:

Capacité d'effectuer un exercice physique sur une longue durée.

## Accélération du rythme

- Saute à la corde sur place pendant 60 secondes sans t'arrêter. Repose-toi pendant 30 secondes. Saute à la corde pieds joints pendant 60 secondes. Recommence 3 fois. Puis, sautez à la corde en sautant, une jambe après l'autre, pendant 60 secondes. Recommence 3 fois.
- Saute sur place pendant 30 secondes. Saute à la corde pieds joints pendant 30 secondes. Puis, sautez à la corde, une jambe après l'autre, pendant 30 secondes. Repose-toi 30 secondes. Recommence 3 fois.

## Ne pas oublier la sécurité!

De la même manière que les gants des astronautes sont adaptés à la taille de leurs mains, ton équipement doit être adapté à ta taille.

- Vérifie que la longueur de ta corde est adaptée à ta taille.
  - Place-toi debout au milieu de la corde: il faut que les extrémités de la corde aillent presque jusqu'aux aisselles.
- Par mesure de sécurité, plie toujours légèrement tes genoux quand tu retombes sur le sol. Maintiens au moins une distance de 2 longueurs de bras entre toi et les autres quand tu sautes à la corde. Evite les obstacles et les surfaces irrégulières. Et surtout, regarde où tu vas!
- N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau, avant, pendant et après une activité physique.

## Missions d'exploration

- Compte le nombre de sauts en un temps donné.
- Va sur une piste et fais un saut en longueur, puis un triple saut.
- Essaie de danser; ceci nécessite aussi de sauter et de retomber sur le sol.
- Organise un concours de sauts dans ton école.
- Saute aussi haut que tu peux, en amortissant la retombée.

Vérification: As-tu bien mis à jour ton journal de mission?



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

## Sauter jusqu'à la Lune

### Votre mission

Vous effectuerez un entraînement de saut à la corde, immobile et en mouvement, pour augmenter la solidité des os et améliorer l'endurance du cœur et d'autres muscles. Vous devrez également noter dans votre journal de bord vos observations sur les améliorations de l'entraînement de saut, immobile et en mouvement durant cette expérience physique.

### Liens vers Compétences et Normes

APENS: 2.01.12.01 Comprendre comment des modifications appropriées de l'environnement physique permettent aux personnes handicapées de pratiquer des activités sportives

Conditions/compétences spécifiques de l'activité  
Coordination, équilibre, endurance

### Pertinence dans l'espace

Sur Terre, votre poids soumet vos os à une contrainte permanente. Vous maintenez la solidité de vos os en pratiquant des activités quotidiennes régulières comme vous tenir debout, marcher et courir ! Dans l'espace, les astronautes flottent - sans charger leurs os avec cette contrainte importante, ce qui les affaiblit . Par conséquent, ils dépendent des nutritionnistes et des spécialistes en conditionnement physique de la NASA qui devront planifier des menus alimentaires et des activités physiques qui les aideront à garder leurs os aussi solides que possible pendant qu'ils sont dans l'espace. Des os plus solides aideront les astronautes courir moins de risques lors de l'exécution de l'ensemble des tâches assignées - que ce soit dans un véhicule spatial, sur la Lune, Mars, ou une fois de retour sur Terre.

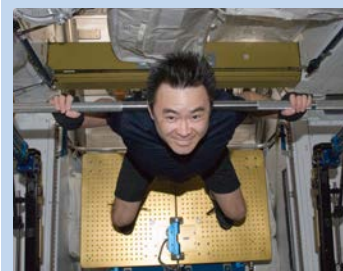
### Échauffement et entraînement

- ▲ Sauter sur place
- ▲ Effectuer des rotations
- ▲ Marcher d'un pas lourd
- ▲ Faire balancer une corde au-dessus de la tête



Équipement adapté suggéré :

- ▲ Marche, différentes cordes, banc d'aérobic





# Sauter jusqu'à la Lune

## « Entraînons-nous comme des astronautes ! »

Ajuster les étapes et les procédures pour les adapter aux participants  
Instructions pour jouer individuellement:

Immobile:

- ▲ Avec une corde à sauter, essayer de sauter sur place pendant 30 secondes.
- ▲ Se reposer 60 secondes.
- ▲ Répéter trois fois.
- ▲ Lorsque cette étape est maîtrisée, passer à celle en mouvement.

En mouvement :

- ▲ Essayer de sauter à la corde tout en se déplaçant sur une surface régulière pendant 30 secondes.
- ▲ Se reposer 60 secondes.
- ▲ Répéter trois fois.
- ▲ Répéter l'entraînement de saut deux fois de plus.
- ▲ Noter vos observations avant et après.

## Essayez ça ! Quelques idées d'activités adaptées

- ▲ Sauter sur un trampoline tout en vous tenant à un mur ou à un partenaire
- ▲ Sauter sur une marche ou une boîte - Descendre d'une marche ou une boîte
- ▲ Marcher d'un pas lourd
- ▲ Banc d'aérobic
- ▲ Effectuer des sauts avec écart des jambes et des bras ou sur place (d'un côté à l'autre ou d'avant en arrière)
- ▲ Sauter à cloche-pied, sur un pied, puis l'autre
- ▲ Sauter sur place en se tenant à une table
- ▲ Placer les mains sur le mur du couloir, lever les jambes pour avancer en sautillant le long du couloir
- ▲ Utiliser une corde à sauter imaginaire
- ▲ Poser une corde sur le sol et sauter par-dessus de plusieurs façons différentes
- ▲ Utiliser une variété d'objets pour sauter dessus ou par dessus

