

# MISSION X

ENTRAINE-TOI 30 MIN/JOUR COMME UN ASTRONAUTE



## Saute jusqu'à la Lune

### DESCRIPTION DE LA MISSION

À bord de la station spatiale internationale (ISS), les astronautes flottent et vont alors beaucoup moins solliciter leurs muscles que sur Terre. Ils/Elles doivent donc suivre un entraînement physique et un régime alimentaire strict pour ne pas perdre trop de tonus musculaire et ne pas fragiliser leurs os. Pour se préparer à cela, la corde à sauter est un très bon exercice qui travaille la coordination, l'endurance et permet d'augmenter la solidité de vos os.

Pour cette mission, tu vas devoir effectuer un entraînement de corde à sauter pour améliorer ton endurance et ta coordination.

#### Objectifs d'apprentissage :

- Coordination
- Endurance
- Équilibre



### PRÉPARATION DE LA MISSION

#### Organisation de l'activité

- Répartir les élèves dans l'espace avec au moins deux mètres entre chacun.
- Prévoir plusieurs cordes à sauter.

### DÉROULEMENT DE LA MISSION

#### Sur place

- Sauter à la corde sur place pendant 30sec.
- Prendre 60sec de récupération.
- Refaire 3 fois

#### En avançant (si possible, sinon refaire sur place)

- Sauter à la corde en avançant pendant 30sec.
- Prendre 60sec de récupération.
- Refaire 3 fois

**Refaire tout l'entraînement 2 fois.**

### ÉCHAUFFEMENT

- Tourner 10 fois les bras vers l'avant, puis vers l'arrière.
- 10 rotations des chevilles (gauche puis droite) dans un sens, puis dans l'autre.
- 10 rotations des genoux dans un sens, puis dans l'autre.
- 10 petits sauts sur place.
- Un tour de la zone en trottinant.

### ADAPTATIONS

#### Augmenter la difficulté/intensité :

- Augmenter la vitesse de rotation de la corde.
- Essayer de croiser et décroiser les bras.
- Essayer de faire passer la corde deux fois par saut.

#### Diminuer la difficulté/intensité :

- Faire seulement un ou deux sauts à la fois.
- Sauter sur place sans corde.

**Anecdote** : Sur la Lune ou sur Mars, la gravité est moins forte que sur Terre. Ainsi, en 1972, au cours de la mission lunaire Apollo 16, l'astronaute John Young a effectué un saut sur la lune de presque un mètre de haut en portant une combinaison pesant 72 kg !