

# MISSION X

ENTRAINE-TOI 30 MIN/JOUR COMME UN ASTRONAUTE



## Retour à la base

### DESCRIPTION DE LA MISSION

Les astronautes ont besoin d'avoir une excellente condition physique ainsi qu'une très bonne endurance. En effet, lorsqu'ils/elles iront explorer la Lune ou Mars, ils/elles devront être capable de parcourir de grandes distances à pied pour récupérer des échantillons et étudier la surface de l'astre.

Pour cette mission, vous allez devoir vous entraîner à explorer un site d'atterrissage et développer votre endurance en marchant 1600m.

#### Objectifs d'apprentissage :

- Endurance
- Orientation



### PRÉPARATION DE LA MISSION

#### Organisation de l'activité

- Mettre en place un parcours de 1600m avec des repères à 400m, 800m et 1200m. Il est possible de faire un petit circuit (ex : 100m) et de compter le nombre de tours.
- Possibilité de préparer un chronomètre pour mesurer le temps de passage à chaque objectif.
- Possibilité de décorer le parcours en lien avec l'espace (Photos, dessins, accessoires...)

### DÉROULEMENT DE LA MISSION

- Marcher jusqu'au repère des 400m.
- Prendre 2min de récupération.
- Marcher jusqu'au repère des 800m.
- Prendre 2min de récupération.
- Marcher jusqu'au repère des 1200m.
- Prendre 2min de récupération.
- Marcher jusqu'au repère des 600m

**Note :** Si c'est facile, essayer d'accélérer sur les 400m suivants.

### ÉCHAUFFEMENT

- 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 flexions de jambes en descendant de plus en plus bas.
- 10 petits sauts sur place

### ADAPTATIONS

Augmenter la difficulté/intensité :

- Parcourir la distance en courant
- Effectuer l'exercice sous la forme d'une course

Diminuer la difficulté/intensité :

- Raccourcir les distances entre chaque repère
- Augmenter le temps de récupération

**Anecdote :** En 2016, L'astronaute Britannique Tim Peake s'est lancé le défi de courir les 42,195 km du marathon de Londres en direct depuis le tapis de course de la Station Spatiale Internationale. Il parcourut cette distance en 3h 35min et 21sec, un record à bord de la station !