



MISSION DES MEMBRE DE L'ÉQUIPAGE:

## Retour à la Base

Tu devras accomplir la mission en marchant sur 1600m, afin de mettre à l'épreuve tes poumons, ton cœur, et d'autres muscles d'endurance. Tu devras aussi noter, dans votre journal de mission, tes observations concernant les améliorations physiques que tu ressens lors de cet exercice.

Entretenir une activité physique est important pour conserver la force des muscles, et la bonne santé du cœur et des poumons. Quand tu fais les courses, que tu visites un musée, ou lorsque tu vas à l'école à pieds, tes muscles, ton cœur et tes poumons travaillent. Ils deviendront forts grâce à des exercices physiques réguliers.

### LA MISSION:

Quelle activité physique te permettra d'améliorer l'endurance des poumons, du cœur et des muscles?



OBJECTIF DE LA MISSION:

## Entraînement D'endurance

- Vous devez progressivement parcourir les distances suivantes:
  - 400 m
  - 800 m
  - 1200 m
  - 1600 m
- Cela peut être une marche dans la cours de récréation, sur une piste, en cours de gym ou dans ton quartier.
- Parcours la distance à ton rythme. (marche, jogging, course)
  - Commencez par essayer de parcourir 400 m.
  - Travaille progressivement pour augmenter la distance de 400 m supplémentaires.
  - Et ainsi de suite jusqu'à ce que l'objectif de 1 600 m soit atteint.
- Note tes observations dans le journal de mission avant et après cet exercice.

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

En améliorant ton endurance lorsque tu marches, tu pourras constater que lors d'une course, d'une randonnée, ou chargé d'un sac à dos lourd pendant une marche, l'effort sera de plus en plus facile au fil du temps.

## Et dans l'espace

Lors de l'exploration de la Lune ou de Mars, les astronautes devront effectuer de nombreuses tâches physiques telles que la mise en place d'expériences scientifiques et de systèmes d'énergie autour de la base et la collecte d'échantillons rocheux. Ils devront également marcher ou conduire leur rover sur de longues distances pour explorer la surface. Si le rover tombe en panne, ils doivent être capables de marcher jusqu'à 10 km vers la base. Les astronautes sont examinés par des scientifiques dans le service cardiovasculaire des agences spatiales, et ils sont entraînés par des spécialistes de la santé et de l'endurance afin de renforcer leurs poumons, leur cœur et leurs muscles avant leur départ en mission. Cela aide la NASA à savoir que les membres de l'équipage sont physiquement prêts pour accomplir leurs missions, et pour effectuer un retour à pied si nécessaire.



## Accélération du rythme

- Tu dois courir 100 m puis marcher 100 m. A répéter 4 fois.
- Intervalles de sprint sur un terrain de basket: effectue un sprint sur 13 m, touche le sol avec ta main, retourne au point de départ en sprint, touche le sol avec ta main. Sprint sur 23 m, touche la ligne avec ta main, reviens au point de départ en sprint. Fais l'exercice 2 fois.
- Répète les étapes ci-dessus, mais en augmentant la distance en faisant les intervalles 4 fois au lieu de 2.

### Base:

Base d'habitation pour les astronautes sur la Lune ou sur Mars.

### Endurance:

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

### Rover:

Véhicule que conduisent les astronautes sur la Lune et potentiellement sur Mars.

### Retour:

Marcher sur une distance allant jusqu'à 10 km, que les astronautes doivent être en mesure d'accomplir afin de retourner à la base.

## Ne pas oublier la sécurité!

Les astronautes doivent faire attention à une surchauffe due à la libération de la chaleur du corps lorsqu'ils portent une combinaison spatiale très épaisse.

- Toujours porter des vêtements et des chaussures appropriés pour la marche.
- Éviter les obstacles, les dangers, et les surfaces irrégulières.
- Boire beaucoup d'eau avant, pendant et après l'effort.

## Missions d'exploration

- Effectuer l'activité comme un vrai relais d'équipe.
- Marcher sur un sentier ou en randonnée sur une distance précise.
- Concourir dans des courses amicales ou de compétition, ou rejoindre une équipe d'athlétisme.
- Marcher en famille ou avec des amis au lieu d'utiliser d'autres moyens de transport.

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