

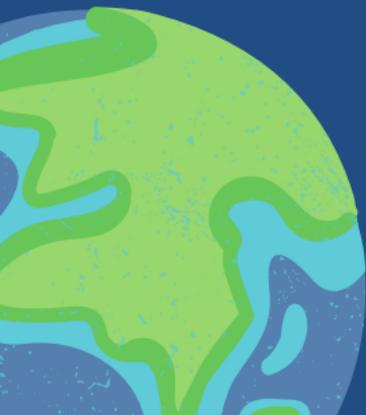


ENTRAINE-TOI COMME UN ASTRONAUTE !



MISSION X

TRAIN LIKE AN ASTRONAUT



**EURO
SPACE
CENTER**



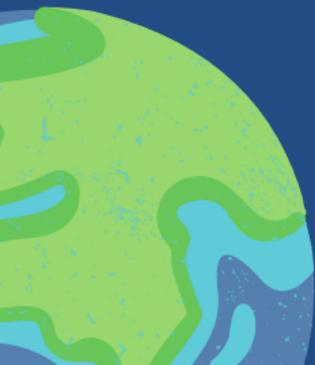
MISSION X

TRAIN LIKE AN ASTRONAUT

Un projet international



et belge !



**EURO
SPACE
CENTER**

MISSION X



PRÉSENTATION DU PROJET “ MISSION X”

1. Le projet en bref
2. Les acteurs du projet
3. Les activités du projet
4. Les étapes du projet
5. Les sources de motivation possibles pour les élèves/enfants
6. Les dates à retenir



MISSION X

TRAIN LIKE AN ASTRONAUT

1 LE PROJET EN BREF

MISSION X

Projet
éducatif
GRATUIT

De
8 à 14 ans
(P2-S3)

Pour
s'entraîner
comme un
astronaute

Avec des
activités
physiques et
scientifiques

FMTTN
Sciences
EPS



2 LES ACTEURS DU PROJET

MISSION X



Elèves



Enseignants et/ou
intervenants
extrascolaires



Léo et Luna



3 LES ACTIVITES DU PROJET

Activités
physiques
(27)

Activités
scientifiques
(13)



MISSION X



Quelques exemples d'activités physiques



Astro Course



Effectuer un parcours d'agilité aussi rapidement et aussi précisément que possible pour améliorer son agilité, sa coordination et sa vitesse.

Puzzle



Assembler un puzzle rapidement et correctement pour comprendre l'importance de la dextérité et de la coordination main-œil.

Hiit gym spatiale



Pour garder son cœur et ses poumons en bonne santé, effectuer une série d'exercices d'entraînement par intervalles de haute intensité (HIIT)

A la vitesse de la lumière



Effectuer une activité de temps de réaction à l'aide d'une règle pour exercer la coordination œil-main et la concentration.

Astro Course



Fiche pédagogique -Astro Course- accessible en ligne sur le site esero.be



Fiche pédagogique pour l'enseignant

Astro Course



Référentiels : P1 à S3- Education physique et à la santé



Durée : 15- 30 minutes par classe



Quelques exemples d'activités scientifiques



Main bionique



Explorer l'anatomie de la main et construire une main bionique en carton

Astro food



Identifier les plantes qui peuvent être cultivées dans l'espace comme une bonne source de nutrition pour les astronautes

Gravité réduite, faible teneur en matière grasse



Découvrir la teneur en graisses d'un repas et formuler un repas équilibré à partir des informations sur la teneur en graisses.

Astro crops



Suivre le développement de trois plantes pendant 12 semaines pour explorer la germination et la croissance des plantes



Main bionique



Fiche pédagogique -Main bionique- accessible en ligne sur
le site esero.be



Activité scientifique

Fiche pédagogique pour l'enseignant et fiche élève

Main bionique



Référentiels P1 à S2: FMTTN et sciences



Durée : 60 - 90 minutes



4

LES ETAPES DU PROJET

MISSION X



PREPARATION

1. Choisir les activités sur le site esero.be / [Projet Mission X/Déroulement détaillé](#)



Kit de
démarrage
rapide :

- Astro Course
- Puzzle
- Hiit Gym
- A la vitesse de la lumière



- Main bionique
- Astro food
- Gravité réduite, faible teneur en mat grasse
- Astro crops

2. S'inscrire sur le site "Train like an astronaut.org" accessible sur la page précédente pour créer son équipe

4 LES ETAPES DU PROJET



ENTRAINEMENT

3. Réaliser les activités

4. Compléter le journal de bord (pour chaque élève après une activité)

5. Compléter le poster (pour chaque classe/équipe)

Le poster vous sera envoyé sur demande par La Scientothèque après votre inscription



MISSION X

4 LES ETAPES DU PROJET



CHALLENGE "WALK TO THE MOON"

Un défi collectif pour les équipes de Mission X du monde entier !

Léo et Luna, les mascottes de l'ESA ont 384 400 km à parcourir pour atteindre la Lune.

Chaque activité réalisée par une équipe permet de les faire avancer !

Pour participer il suffit d'enregistrer vos activités sur la page de votre équipe

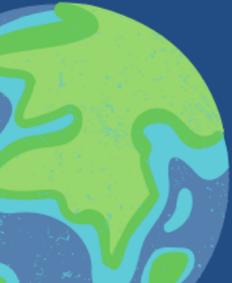


5 POUR MOTIVER LES ELEVES

MISSION X



Quelques vidéos...

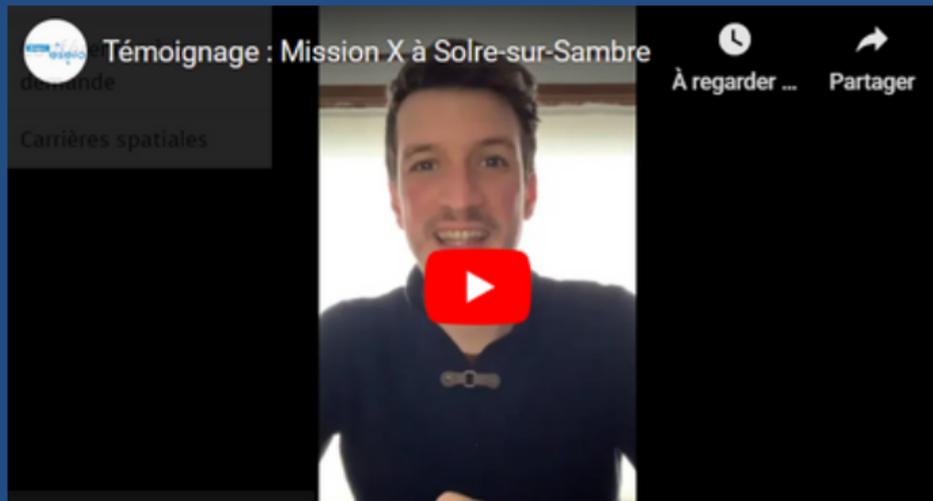


5 POUR MOTIVER LES ELEVES

MISSION X



LE TÉMOIGNAGE D'UN INSTITUTEUR DE MATERNELLE...



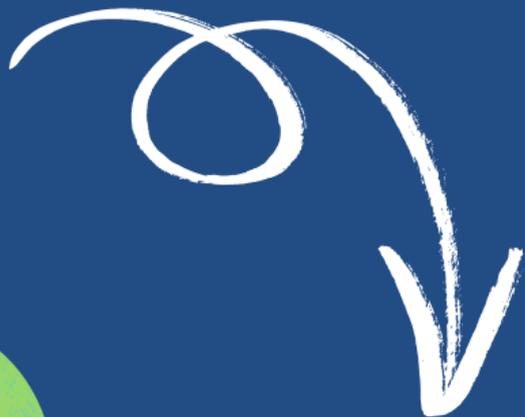
... ET CELUI DE CEUX QUI ONT PARTICIPÉ
AU PROJET MISSION X L'AN DERNIER



5 POUR MOTIVER LES ELEVES

MISSION X

Des récompenses en fin d'année ...



5 POUR MOTIVER LES ELEVES

MISSION X



**EURO
SPACE
CENTER**

Une journée à l'Euro Space Center
le 2 juin 2025
avec peut être une visio avec un astronaute !!



Pour les classes qui auront réalisé le plus d'activités
et qui auront été tirées au sort.



Attention le nombre de places est limité
et le transport jusqu'à l'Euro Space
Center est à la charge de l'école.



5 POUR MOTIVER LES ELEVES



MISSION X

**EURO
SPACE
CENTER**

Un séjour de 2 jours
à l'Euro Space Center
les 3 et 4 juin 2025

 Tirage au sort parmi les classes participantes



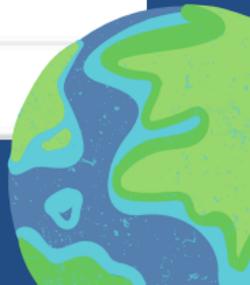
6

LES DATES A RETENIR



MISSION X

Lancement du challenge	11 septembre 2024
Tirage au sort (Belgique francophone)	30 avril 2025
Événement en ligne avec un astronaute	23 mai 2025
Événement belge de clôture à l'Euro Space Center	2 juin 2025
Séjour à l'Euro Space Center pour la classe gagnante	3 & 4 juin 2025
Publication des certificats d'achèvement	Juin 2025
Fin du défi Walk to the Moon	11 août 2025





Des questions ?



Si il vous reste des questions concernant le projet Mission X, rejoignez nous dans la communauté whatsapp “Esero Belgium Fr”

Esero Belgium Fr
Communauté WhatsApp



Suivez ce lien pour rejoindre ma communauté WhatsApp :
<https://chat.whatsapp.com/B6ZboLjgYKj6BXISbnkYLS>

