



MISSION X

TRAIN LIKE AN ASTRONAUT

Cochez les missions réalisées

• Valeur de l'activité:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Os vivants, os solides | <input type="checkbox"/> Main bionique |
| <input type="checkbox"/> L'énergie de l'astronaute | <input type="checkbox"/> Gravité réduite, alimentation pauvre en graisse |
| <input type="checkbox"/> Station d'hydratation | <input type="checkbox"/> Astro Farmer |
| <input type="checkbox"/> Une boîte à microbes | <input type="checkbox"/> Astro Food |
| <input type="checkbox"/> Qu'y a-t-il dans votre boîte de Petri ? | <input type="checkbox"/> Astro crops |
| <input type="checkbox"/> Un bras robotique | <input type="checkbox"/> Journal de bord de l'astronaute |
| <input type="checkbox"/> Le goût dans l'espace | |

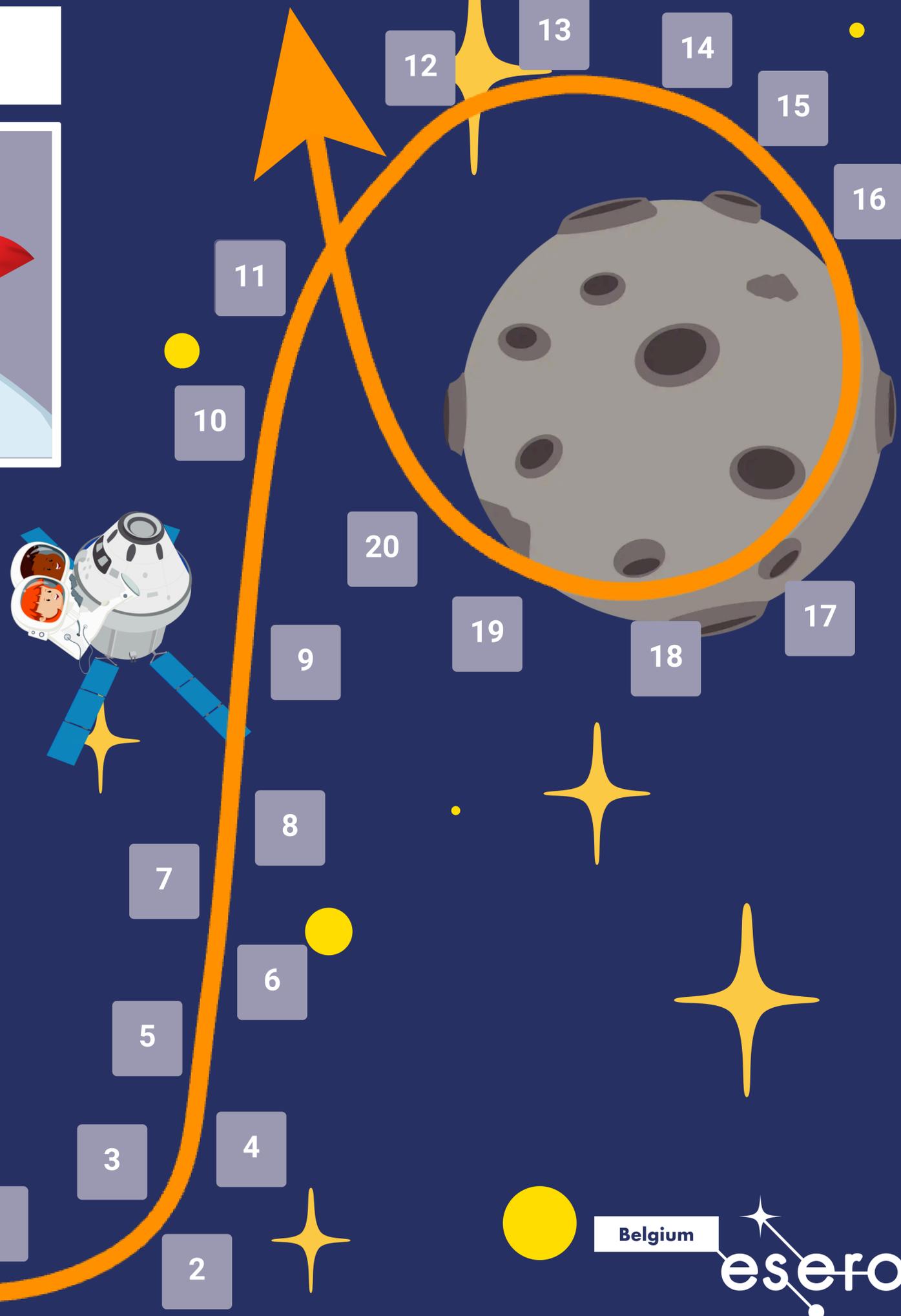
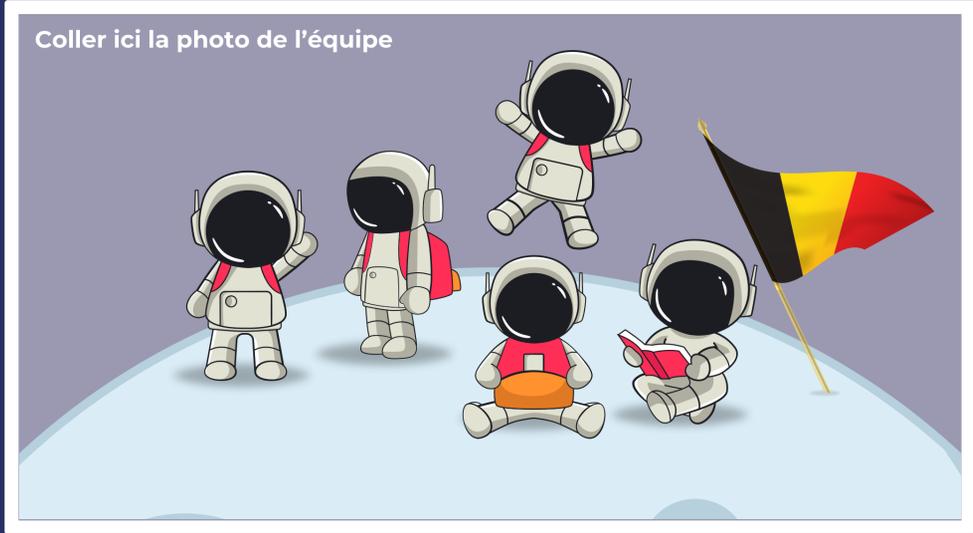
• Valeur de l'activité:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Astro-course | <input type="checkbox"/> Un pas dans l'espace |
| <input type="checkbox"/> Retour à la base | <input type="checkbox"/> Entraînement musculaire de l'équipage |
| <input type="checkbox"/> Assemblage du Puzzle | <input type="checkbox"/> Roulades spatiales |
| <input type="checkbox"/> Mission : Contrôle ! | <input type="checkbox"/> Enfourche ta bicyclette spatiale |
| <input type="checkbox"/> Escalader une montagne martienne | <input type="checkbox"/> Mission Handout |
| <input type="checkbox"/> Saute jusqu'à la Lune | <input type="checkbox"/> Renforce tes muscles abdominaux |
| <input type="checkbox"/> À la découverte de la gravité | <input type="checkbox"/> Quelle est ta taille dans l'espace ? |
| <input type="checkbox"/> La vitesse de la lumière | <input type="checkbox"/> Décollage de Tim Peake |
| <input type="checkbox"/> La gravité selon la planète où tu vas | |

• Valeur de l'activité:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> La roue cosmique | <input type="checkbox"/> HIIT Gym spatiale |
| <input type="checkbox"/> Touchdown Charlie | <input type="checkbox"/> Langues de décollage |
| <input type="checkbox"/> Le yoga dans l'espace | <input type="checkbox"/> 26.2 avec Tim |
| <input type="checkbox"/> Skip to the Moon | <input type="checkbox"/> Navigation agile |
| <input type="checkbox"/> Volcans de Vénus | <input type="checkbox"/> Astro Art |

Nom de l'équipe





MISSION X

TRAIN LIKE AN ASTRONAUT

Calendrier

Lancement du challenge	<input type="text"/>
Tirage au sort pour désigner la classe gagnant un séjour à l'Euro Space Center	<input type="text"/>
Fin du défi "Walk to the Moon"	<input type="text"/>
Publication des certificats de participation	<input type="text"/>
Evènement belge de clôture à l'Euro Space Center (pour toutes les équipes)	<input type="text"/>
Séjour à l'Euro Space Center pour la classe gagnante	<input type="text"/>

Utiliser l'affiche

Cette année, chaque équipe s'inscrivant pour participer à Mission X recevra un poster de classe ainsi que des autocollants que nous avons tout spécialement confectionnés pour suivre votre progression sur le poster.

- Le poster est au format A1 (59,4x84cm), pour être épinglé à un endroit bien visible dans votre classe.
- Un emplacement est prévu pour écrire le nom de votre équipe, ainsi qu'ajouter une photo de l'équipe.
- Après chaque activité réalisée, les enfants peuvent ajouter 1, 2 ou 3 autocollants sur le poster (selon l'activité). Ainsi, vous pouvez voir combien d'activités ont déjà été réalisées par l'équipe.
- Les encadrés blancs sont prévus pour y inscrire les échéances des étapes de l'avancement du projet.

Belgium



E-mail : eserobelgium.be@gmail.com

Téléphone : +32 486 98 03 36

Informations :

www.eserobelgium.be > Projets > Mission X

Quoi ?

- **Mission X**, c'est un ensemble d'**activités physiques et scientifiques** pour proposer aux enfants de s'entraîner comme des astronautes.
- L'entraînement proposé a été développé en collaboration par l'Agence spatiale européenne ESA et la NASA, avec des scientifiques et des professionnels du fitness attachés à la formation physique des astronautes.
- Chaque mission (activité) accomplie produit un certain nombre d'étapes. Toutes les écoles contribuent à aider les mascottes, Léo et Luna, à parcourir les **384 000 km qui les séparent de la Lune**.
- Mettez en avant les missions accomplies par votre équipe sur **cette affiche**, avec des autocollants représentant les étapes franchies.
- Toutes les équipes ayant réalisé au moins une mission seront invitées à l'évènement de clôture proposé par l'Euro Space Center.

Qui ?

- Le projet vise **tous les âges jusqu'à 14 ans** (voire au-delà). Le nombre d'élèves par équipe est totalement libre et chacune d'entre elles est **encadrée par un enseignant (ou un adulte)**.

Pourquoi ?

- **Mission X** permet aux enfants de découvrir comment **devenir plus actif physiquement et mentalement**. Il utilise l'exploration spatiale et l'entraînement des astronautes, en captivant l'imagination et en lançant des défis, pour les motiver à pratiquer des activités physiques et à adopter une nutrition saine.
- Les activités favorisent la **collaboration** et la **cohésion d'équipe**.

Comment ?

- Inscrivez-vous comme chef d'équipe sur le site international de Mission X. Ensuite, inscrivez chacune de vos équipes.
- Après l'inscription de chaque équipe, ESERO Belgium vous enverra un poster à accrocher dans la classe.
- Toutes les activités de **Mission X** sont disponibles sur notre site web.
- Établissez un **planning** pour votre équipe.
- **Pour chaque activité accomplie** : enregistrez-la sur votre compte d'équipe pour permettre aux deux mascottes d'avancer vers leur objectif. Vous pourrez coller 1, 2 ou 3 stickers sur le poster de la classe pour représenter visuellement votre contribution au challenge.
- Un tirage au sort aura lieu parmi les équipes belges francophones ayant réalisé au moins 5 activités. Vous aurez peut-être la chance de gagner un séjour de deux jours avec votre classe à l'Euro Space Center.

Pour l'enseignant

- Toutes les **activités de Mission X** sont répertoriées, incluant une liste des objectifs pédagogiques ainsi que des liens avec les **nouveaux référentiels de la FWB** :
 - sur le site d'ESERO Belgium : <https://eserobelgium.be/>
 - ou sur le site international du challenge : <https://trainlikeanastronaut.org/fr/>
- Nous pouvons organiser des sessions d'information en ligne pour les chefs d'équipe, non seulement pour vous aider, mais aussi parce que, en tant qu'organisateur, nous apprécions avoir un retour d'expérience de la part des participants.
- **ESERO Belgium** dispose d'un service **Helpdesk** : toutes les petites et grandes questions sont les bienvenues par téléphone, e-mail ou appel vidéo. Nous nous réjouissons de pouvoir vous aider.