



MISSION X

CONCOURS SUR L'ENTRAÎNEMENT DES ASTRONAUTES

MISSION X : est un concours international destiné à susciter chez les enfants l'intérêt pour l'exploration spatiale tout en apprenant à vivre sainement !

Ce concours permet aux enfants de découvrir comment devenir plus actif physiquement et mentalement. Il utilise l'exploration spatiale et l'entraînement des astronautes pour leur lancer un défi, pour les motiver et les éduquer à prendre goût à l'activité physique et à adopter une nutrition saine. En y participant, les enfants auront l'occasion d'accomplir une mission, de partir à la découverte des sciences sur lesquelles se fonde la nutrition des astronautes et d'apprendre à s'entraîner comme eux !

La MISSION X comporte deux volets : les activités physiques et les activités scientifiques. La partie sportive est modelée sur la formation que les astronautes reçoivent avant de partir pour explorer l'espace. La partie scientifique est proposée sous forme d'expériences que les enfants réaliseront en rapport avec les besoins de leur organisme sur Terre ainsi qu'avec les besoins d'un astronaute dans l'espace.

L'entraînement d'astronaute proposé par MISSION X a été développé en collaboration avec l'Administration Nationale de l'Espace et de l'Aéronautique (NASA), avec l'Agence Spatiale Européenne (ESA) et avec des scientifiques et professionnels du fitness attachés à l'entraînement des astronautes. Bien que conçu pour une catégorie d'enfants âgés entre 8 et 12 ans, ce défi s'étend aussi à tous ceux qui s'intéressent à l'exploration spatiale et à la formation des astronautes.

Motiver les enfants pour qu'ils fassent partie de la prochaine génération d'explorateurs en pleine forme !

BUT DE MISSION X :

En utilisant l'intérêt que suscite l'exploration spatiale et en présentant l'entraînement des astronautes comme un défi, MISSION X se propose d'aborder les sciences via les disciplines nutritionnelles et sportives ; le but final étant de faire prendre conscience de la nécessité d'un esprit sain dans un corps sain.

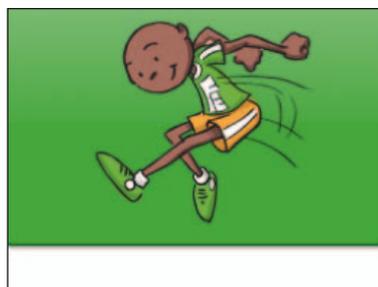
COMMENT MISSION X MARCHE-T-ELLE ?

D'abord il faut :

1. former une équipe d'étudiants qui participera au concours étalé sur six semaines de l'année scolaire ;
2. télécharger les activités physiques et éducatives sur le site après inscription ;
3. visionner les vidéos présentant le guide des activités.

Les étudiants devront accomplir des missions en se fixant des objectifs et en tenant un journal de bord, le but étant de ressentir et comprendre les effets d'un voyage dans l'espace sur le corps humain. Les participants aideront également "Charlie" à se promener sur la lune !

Pour plus d'informations et pour vous enregistrer, visitez le site Web : www.trainlikeanastronaut.org.





ACTIVITÉS SCIENTIFIQUES

POUR LES ÉTUDIANTS :

La MISSION X inclut des activités scientifiques qui vont aider les étudiants à comprendre comment le sport et la nutrition sont de première importance pour le corps humain que ce soit sur Terre et dans l'espace. Ces activités sont basées sur les sciences, les technologies, l'ingénierie et les concepts de mathématiques. Le guide de l'étudiant donne les instructions pour que les participants puissent suivre pas à pas la méthode scientifique. Le but final est de comprendre l'importance de se maintenir en bonne santé mais aussi de comprendre comment les calories sont converties en énergie et comment composer entre autre un repas équilibré.

POUR LES PROFESSEURS :

Le guide des professeurs fournit les informations nécessaires pour mener chaque activité. Une partie théorique sur l'espace est incluse pour qu'ils puissent faire le lien entre les activités proposées et l'exploration spatiale. Le guide contient aussi des trucs et astuces pour expliquer les différentes étapes.

ON Y TROUVE AUSSI :

- Des questions de contrôle et d'évaluation ;
- La liste de matériel nécessaire ;
- Un peu de vocabulaire spatial ;
- Des directives de sécurité ;
- Etc.

ACTIVITÉS SPORTIVES

La MISSION X comporte aussi des activités physiques appelées "missions". Un guide est également fourni avec les instructions nécessaires à la réalisation de ces missions.

Les activités physiques sollicitent les mêmes muscles et les mêmes organes que ceux des astronautes lorsqu'ils s'entraînent avant d'aller dans l'espace.

Comme les astronautes, les enfants pratiqueront des exercices de coordination oculo-manuelle, d'endurance musculaire, cardiaque et pulmonaire, d'équilibre, des exercices d'aérobic et d'anaérobic, de communication etc.

Le but final est de comprendre comment se maintenir en forme comme de véritables astronautes.

The collage displays several pages from the MISSION X activity guide. Key sections include:

- Et dans l'espace:** A page with a cartoon astronaut and text about the challenges of space exploration, such as maintaining pressure and staying hydrated.
- Accélération du rythme:** An exercise involving jumping rope and running, with instructions on how to perform it correctly.
- Missions d'exploration:** A section with various tasks, including a 'Mission X Mission Handout' and an 'Astro-course' designed to improve agility.
- Ne pas oublier la sécurité:** A section with safety instructions, such as wearing proper clothing and shoes, and avoiding obstacles.
- Retour à la base:** A section with instructions on how to return safely from space, including a 'Mission X Mission Handout' and an 'Astro-course' designed to improve agility.
- Agilité:** A section with instructions on how to improve agility, including a 'Mission X Mission Handout' and an 'Astro-course' designed to improve agility.