

DÉFIS MISSION X - SPORT

• Un pas dans l'espace

- déplacement sur les mains et les pieds sur une longueur de 12m.
- en mode **ours** (regard vers le sol, dos vers le ciel) à l'aller
- en mode **crabe** (regard vers le ciel, dos vers le sol) au retour
- Essayer d'accélérer la 2ème fois.



=> *coordination bras/jambes et augmentation de la force musculaire. Les astronautes doivent adapter leurs déplacements à leur environnement.*

• Retour à la base

- séquence en cours de course longue avec pour objectif de courir 10 minutes sans s'arrêter.
- Une randonnée permet aussi de travailler l'endurance.
- distance à parcourir pour valider le défi 1 600m sans s'arrêter



=> *amélioration de l'endurance. Les astronautes doivent effectuer de nombreuses tâches physiques et se garder en forme.*

• Sauter jusqu'à la lune

- Sauter à la corde pendant 30 secondes sans s'arrêter,
- se reposer 1 minute,
- recommencer 3 fois.
- D'abord immobile, puis en se déplaçant.



=> *solidifier les os et améliorer l'endurance. Dans l'espace, les astronautes flottent et leurs os sont moins résistants. Ils doivent donc les garder solides par de l'exercice.*

• Enfourche ta bicyclette spatiale => défi spécial maison

- Rouler à vélo sur une distance de 3 km plusieurs fois,
- noter la durée, le lieu et la distance parcourue à chaque fois



=> *renforcer les muscles des jambes, la capacité cardiovasculaire et l'endurance. La station spatiale internationale est équipée d'un vélo stationnaire qui permet de faire des exercices aidant à fortifier les os des jambes des astronautes.*