



# MISSION X

ENTRAÎNE-TOI COMME UN ASTRONAUTE

## JOURNAL DE MISSION

Carnet de bord de l'élève

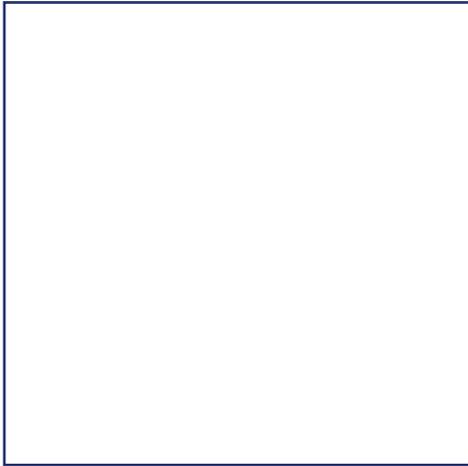
# → Journal de formation 1

ACTIVITÉ DE LA MISSION	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6
ACTIVITÉS PHYSIQUES	ASTRO-COURSE D'AGILITÉ					
	RETOUR À LA STATION DE BASE					
	SE CONSTRUIRE UN CORSET D'ASTRONAUTE					
	ESCALADER UNE MONTAGNE MARTIENNE					
	ASSEMBLAGE EN ÉQUIPE					
	DE LA MUSCU POUR L'ÉQUIPAGE					
	EXPLORER ET DÉCOUVRIR					
	À CHAQUE PLANÈTE SA GRAVITÉ					
	SAUTER POUR LA LUNE					
	CENTRE DE CONTRÔLE					
	DÉCOLLAGE FAÇON TIM PEAKE					
	EN SELLE SUR UN VÉLO SPATIAL					
	PIROUETTES SPATIALES					
	LA VITESSE DE LA LUMIÈRE					
	FAIRE UNE PROMENADE DANS L'ESPACE					
ACTIVITÉS SCIENTIFIQUES	LE GOÛT DANS L'ESPACE					
	OS VIVANTS = OS FORTS					
	L'ÉNERGIE D'UN ASTRONAUTE					
	STATION D'HYDRATATION					
	UNE BOÎTE À MICROBES					
	DES VERS DANS L'ESPACE					
	GRAVITÉ RÉDUITE, FAIBLE TENEUR EN MATIÈRES GRASSES					
	BRAS ROBOTIQUE					
	MAIN BIONIQUE					
	ASTRO FOOD					
	ASTRO FARMER					
	ASTRO CROPS					



# → À propos de moi

L'écusson de ma mission :



Nom : .....

Âge : .....

Nom de l'équipe : .....

**Au début de  
ma mission**

Je fais \_\_\_\_ heure(s) d'activité physique par semaine

Mes activités préférées sont : .....

Mes plats préférés sont : .....

Ce qui me plaît le plus avec l'espace c'est : .....

Quels sont les défis auxquels les astronautes peuvent être confrontés dans l'espace ?

.....

Serais-tu prêt à t'envoler dans l'espace ?

.....

Quelles compétences et qualités penses-tu qu'il faille avoir pour devenir astronaute ?

.....



## → Quelques informations sur l'espace

1. La distance qui sépare la Terre de la Station spatiale internationale est de 400 km.
2. Il faut 90 minutes à la Station spatiale internationale en orbite pour tourner autour de la Terre. Résultat, les astronautes peuvent voir 16 levers de soleil et 16 couchers de soleil par jour.
3. À l'extérieur de la Station spatiale internationale, les températures diurnes peuvent atteindre 200°C : la température d'un four ! Et la nuit la température chute à -200°C, encore plus froid qu'en Antarctique !
4. La distance moyenne qui sépare la Terre de la Lune est de 384 400 km. Si tu devais la parcourir en marchant sans jamais t'arrêter, il te faudrait 9 ans pour atteindre la Lune !
5. Les astronautes font en moyenne 2 heures d'exercice physique par jour durant leur séjour à bord de la Station spatiale internationale.



# → Ma Mission X

Ma semaine en bref :

.....

.....

.....

.....

Semaine n° :

.....

Évaluation :



Les activités auxquelles  
j'ai participé sont...

.....

J'ai fait des progrès en  
...

.....

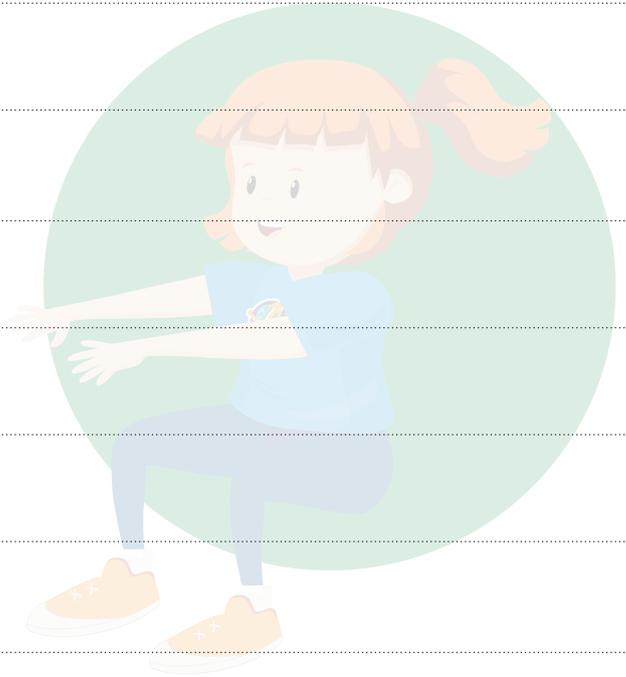
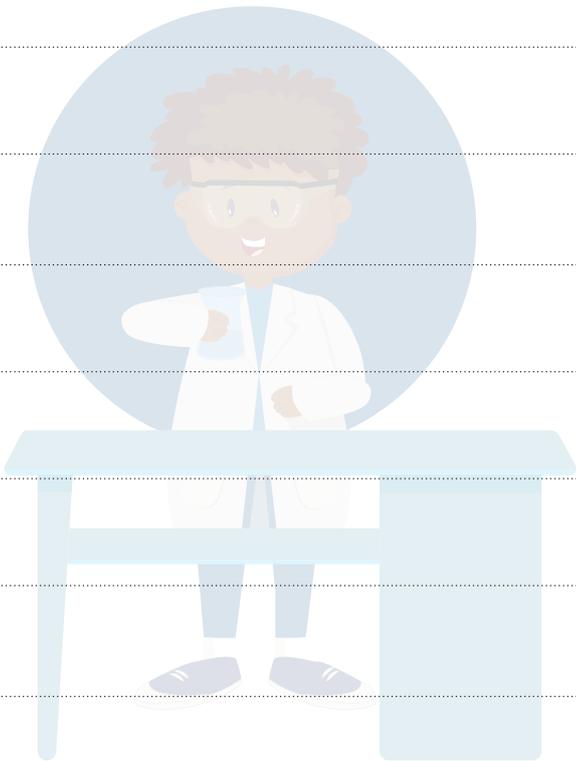
L'activité que j'ai  
préférée est...

.....

J'ai appris  
...

.....

## → Notes sur les activités



# → Ma Mission X

Ma semaine en bref :

.....

.....

.....

.....

Semaine n° :

.....

Évaluation :



Les activités auxquelles  
j'ai participé sont...

.....

J'ai fait des progrès en  
...

.....

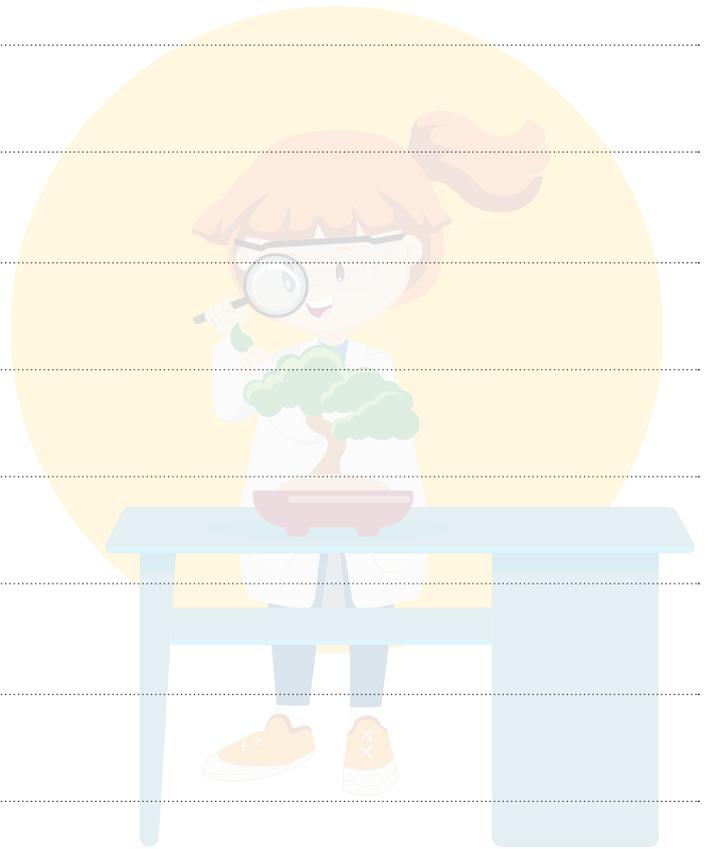
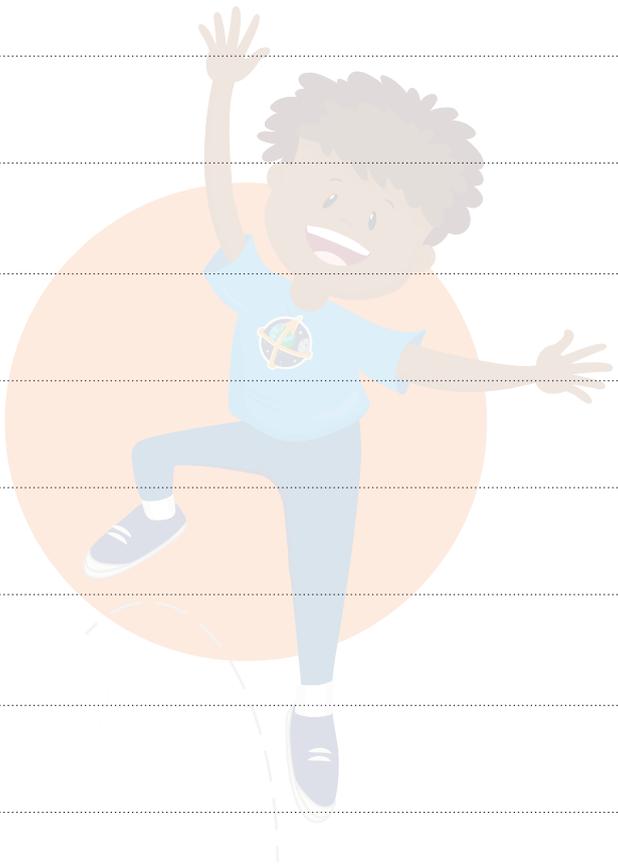
L'activité que j'ai  
préférée est...

.....

J'ai appris  
...

.....

## → Notes sur les activités



# → Ma Mission X

Ma semaine en bref :

.....

.....

.....

.....

Semaine n° :

.....

Évaluation :



Les activités auxquelles  
j'ai participé sont...

.....

J'ai fait des progrès en  
...

.....

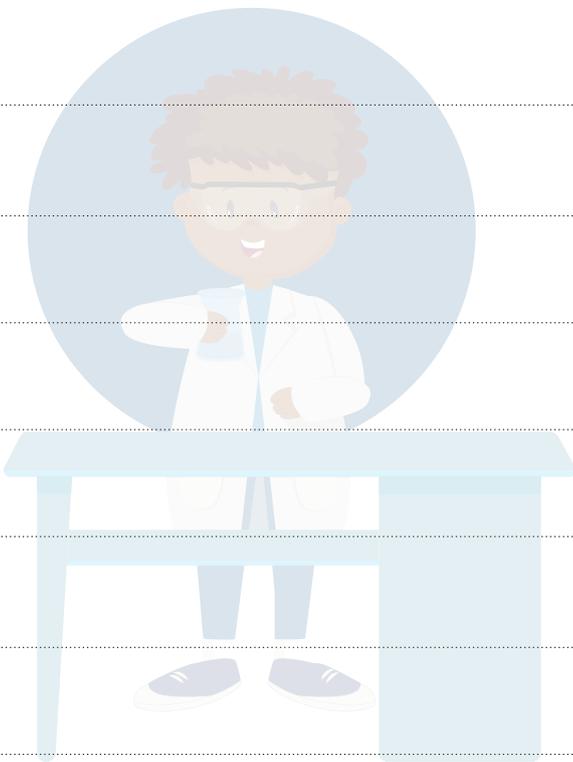
L'activité que j'ai  
préférée est...

.....

J'ai appris  
...

.....

## → Notes sur les activités



# → Ma Mission X

Ma semaine en bref :

.....

.....

.....

.....

Semaine n° :

.....

Évaluation :



Les activités auxquelles  
j'ai participé sont...

.....

J'ai fait des progrès en  
...

.....

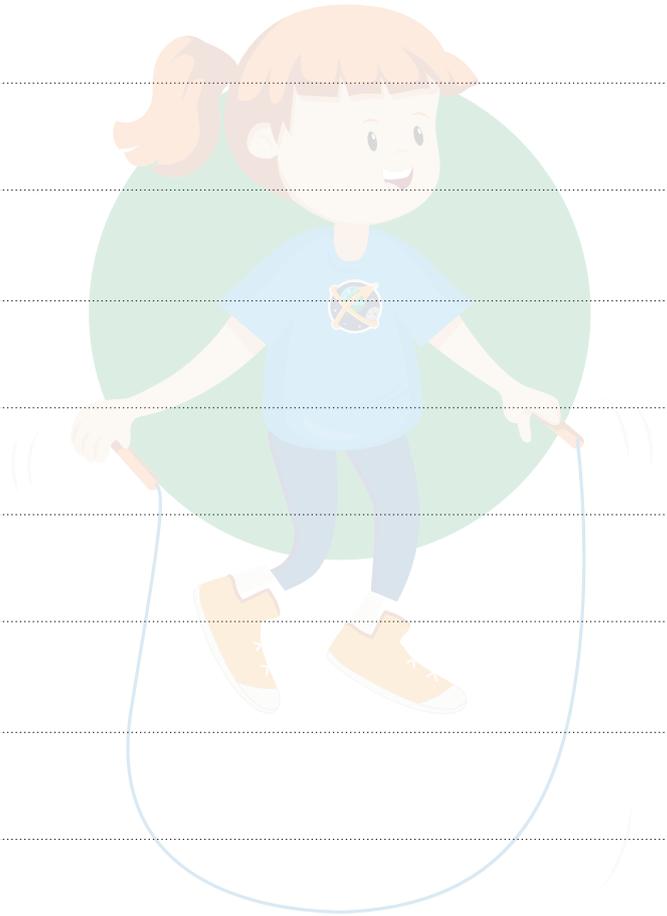
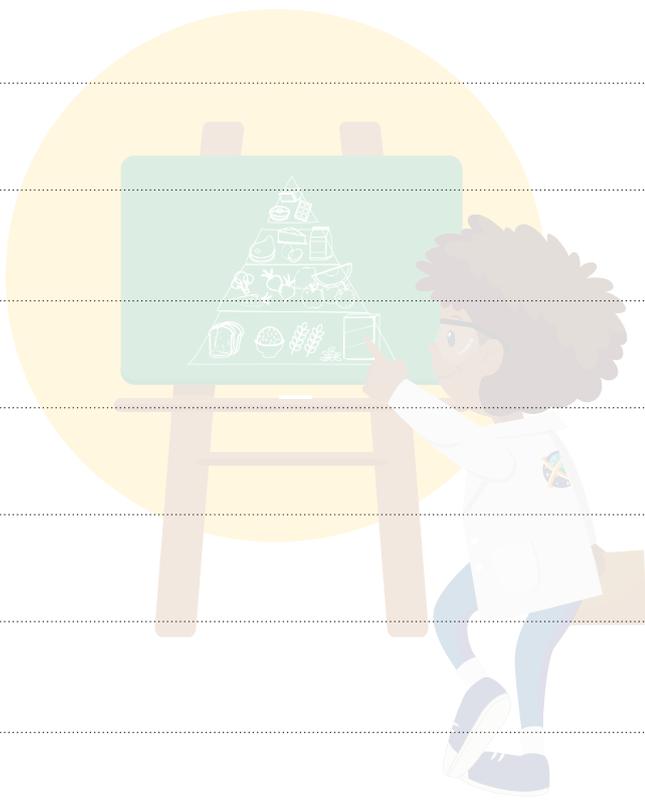
L'activité que j'ai  
préférée est...

.....

J'ai appris  
...

.....

## → Notes sur les activités



# → Ma Mission X

Ma semaine en bref :

.....

.....

.....

.....

Semaine n° :

.....

Évaluation :



Les activités auxquelles  
j'ai participé sont...

.....

J'ai fait des progrès en  
...

.....

L'activité que j'ai  
préférée est...

.....

J'ai appris  
...

.....

## → Notes sur les activités



# → Ma Mission X

Ma semaine en bref :

.....

.....

.....

.....

Semaine n° :

.....

Évaluation :



Les activités auxquelles  
j'ai participé sont...

.....

J'ai fait des progrès en  
...

.....

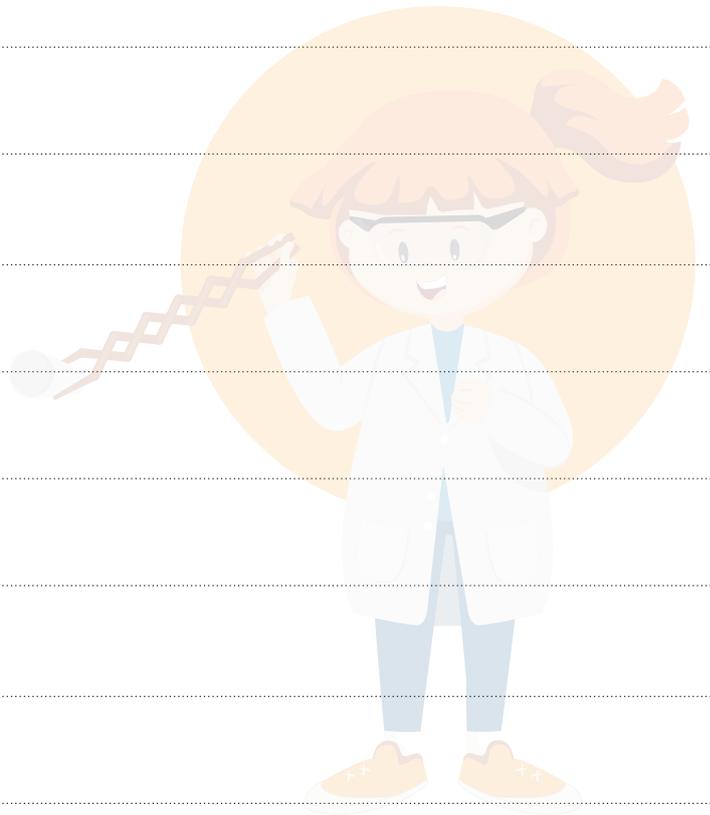
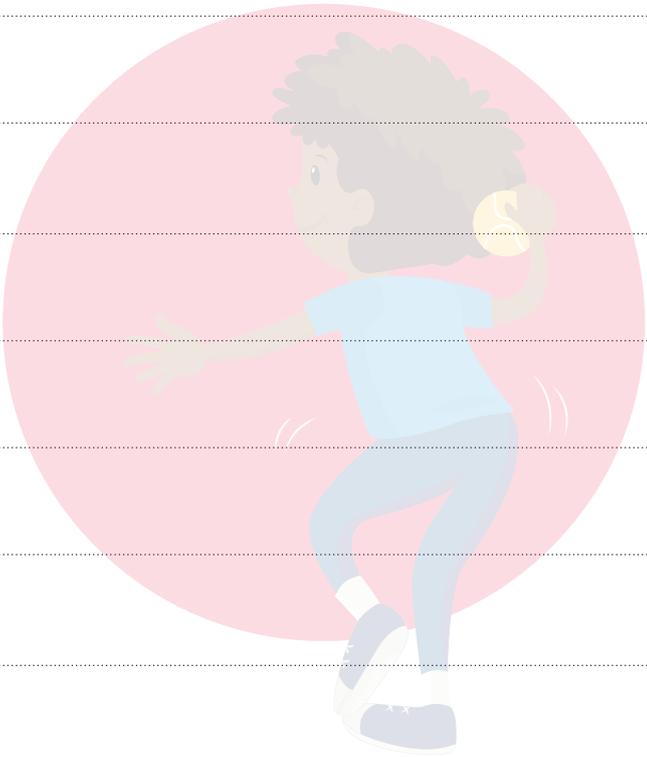
L'activité que j'ai  
préférée est...

.....

J'ai appris  
...

.....

## → Notes sur les activités



## → Résumé

À la fin de  
ma mission

J'ai fait \_\_\_\_ heure(s) d'activité physique par semaine

Je me sens...

J'ai fait des progrès en...

Qu'as-tu appris sur la santé  
et l'exercice physique ?

Qu'as-tu appris sur l'espace ?

Quels sont les défis auxquels les astronautes peuvent être confrontés dans l'espace ?

---

Serais-tu prêt à t'envoler dans l'espace ?

---

Quelles compétences et qualités penses-tu qu'il faille avoir pour devenir astronaute ?

---

# Félicitations !

Tu as terminé le programme :

## MISSION X

ENTRAÎNE-TOI COMME UN ASTRONAUTE

