



PIERRE LUNAIRE QUI ROULE N'AMASSE PAS MOUSSE



CONDITION PHYSIQUE
ET NUTRITION

DESCRIPTION DE LA MISSION

La mission consiste à collecter des pierres lunaires à l'aide d'un rover lunaire simulé. Les équipages prélèvent dix pierres lunaires et les rapportent à la base lunaire.

PRÉPARATION DE LA MISSION

PROGRAMME

Description	Durée
Contexte	2 minutes
Explications ou démonstration de l'éducateur	5 minutes
Activité de groupe	De 10 à 15 minutes
Récapitulation	3 minutes
Total	De 20 à 25 minutes

MATÉRIEL

- Deux tapis d'exercice par équipe.
- Des ballons et des balles de tailles différentes.
- Une cible (par exemple une poubelle, un panier, un « X » au mur, un panier de basketball).
- Une grande aire de jeu qui se prête à l'activité physique.

Difficulté : **MODÉRÉE**

Durée : **DE 20 À 25 MINUTES**

Matériel : **MODÉRÉ**

BUT

Les équipages d'astronautes font appel à leur condition physique et à leur acuité mentale pour découvrir la méthode la plus efficace pour transporter les pierres lunaires jusqu'à la base lunaire.

OBJECTIFS

À la fin de la mission, les participants pourront

- collaborer pour accomplir une tâche physiquement exigeante dans un environnement confiné;
- faire appel à leur équilibre, à leur coordination et à leur endurance musculaire pour accomplir la tâche;
- travailler en équipe et communiquer efficacement;
- faire preuve de créativité pour accomplir la tâche.

CONTEXTE

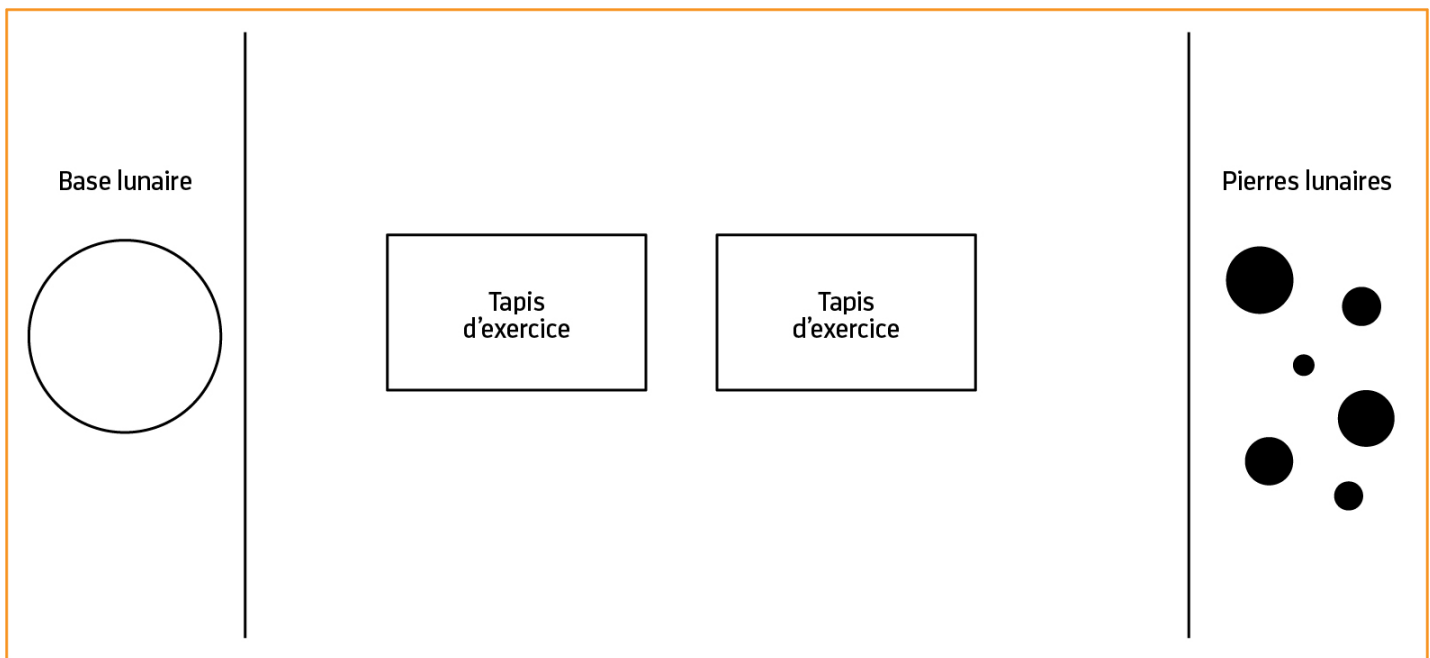
Les derniers astronautes à marcher sur la Lune faisaient partie de l'équipage d'Apollo 17 en 1972. Dès la mission Apollo 15, les astronautes sont allés sur la Lune avec des rovers lunaires pour pouvoir se déplacer plus loin, plus rapidement. Ces rovers lunaires, ou « jeeps lunaires », étaient de petits véhicules tout-terrain capables de transporter deux astronautes, leur équipement et des échantillons lunaires. Les missions Apollo ont permis de recueillir environ 382 kilogrammes d'échantillons de roches lunaires.

Les astronautes qui se préparent à de futures missions sur la Lune devront acquérir les compétences nécessaires pour que les missions d'exploration lunaire puissent recommencer. Il sera important qu'ils soient en excellente forme physique pour cette tâche exigeante.

PRÉPARATION

- Placez un cône (ou un autre marqueur) à la position de départ et un autre à vingt mètres.
- Disposez le haut-parleur de manière à faire entendre le signal sonore minuté ou utilisez un sifflet en vous reportant aux intervalles indiqués dans le tableau ci-dessous.
- Placez des tapis d'exercice sur le côté pour les exercices de conditionnement physique secondaires (facultatif).

DISPOSITION



INSTRUCTIONS DE LA MISSION

1. Demandez aux participants de former des équipages de six à huit astronautes (selon la taille des tapis).
2. Tous les astronautes doivent monter dans leur « jeep lunaire » et ne peuvent toucher le sol (la surface lunaire) à aucun moment.
3. Les membres d'équipage doivent travailler ensemble pour se déplacer jusqu'à un amas de pierres lunaires désigné (si jamais un astronaute touche la surface lunaire, toute l'équipe doit recommencer).
4. Pour ce faire, chaque membre d'équipage peut se tenir debout sur un des tapis et déplacer le deuxième tapis devant celui où ils se trouvent.
5. Après avoir placé le deuxième tapis au sol, chaque membre d'équipage prend place dessus et le processus est répété jusqu'à ce que l'équipage atteigne son amas de pierres lunaires.
6. Une fois que les astronautes ont atteint l'amas de pierres lunaires, ils doivent les ramasser et revenir à la base lunaire (ligne de départ).
7. Attention : chaque astronaute ne peut transporter qu'une pierre lunaire à la fois.
8. Les astronautes ne peuvent pas déposer leurs pierres lunaires avant d'être revenus à la base lunaire.
9. Les équipages doivent déterminer le nombre de pierres à prélever tout en étant en mesure de manœuvrer les tapis jusqu'à la base lunaire.
10. Une fois les équipages arrivés à la base lunaire, ils doivent atteindre leur cible avec les pierres lunaires.
11. Pour chaque pierre lunaire qui rate la cible, les astronautes doivent exécuter trois accroupissements.
12. Répéter l'exercice jusqu'à ce que toutes les pierres lunaires aient atteint leur cible.

