



SAUVETAGE SUR LA LUNE



CONDITION PHYSIQUE
ET NUTRITION

DESCRIPTION DE LA MISSION

Dans cette mission, des équipes d'astronautes travaillent ensemble pour secourir un coéquipier qui s'est blessé sur la Lune. Ils doivent effectuer une série de mouvements axés sur l'équilibre et la coordination avant de transporter le coéquipier en lieu sûr. Cet exercice d'entraînement compétitif reflète des aspects de l'aptitude physique attendue des astronautes. Ces tâches exposent les participants aux avantages de la répétition, de la préparation et de la collaboration pour l'exécution réussie des tâches physiques tout en atteignant un but complexe.

PRÉPARATION DE LA MISSION

PROGRAMME

| Description | Durée |
|---|---------------------------|
| Contexte | 2 minutes |
| Explication et démonstration de l'éducateur | 5 minutes |
| Activité de groupe | De 15 à 20 minutes |
| Récapitulation | 3 minutes |
| Total | De 25 à 30 minutes |

MATÉRIEL

- Minuterie.
- Cônes ou autres objets pour marquer trois endroits distincts.
- Cartes d'instructions (voir le feuillet du participant).

Difficulté : **MODÉRÉE**

Durée : **DE 25 À 30 MINUTES**

Matériel : **PEU**

BUT

Les astronautes sauveront un membre d'équipage blessé et le ramèneront à la base lunaire. L'équipage répète l'activité trois fois avec chaque coéquipier qui change de position, pour insister sur la façon dont la répétition d'une activité augmente la vitesse et l'efficacité.

OBJECTIFS

D'ici la fin de la mission, les participants pourront :

- traiter de l'information complexe tout en exécutant une activité physique;
- collaborer pour atteindre un but commun;
- comprendre pourquoi la formation des astronautes comporte la répétition de scénarios d'urgence.



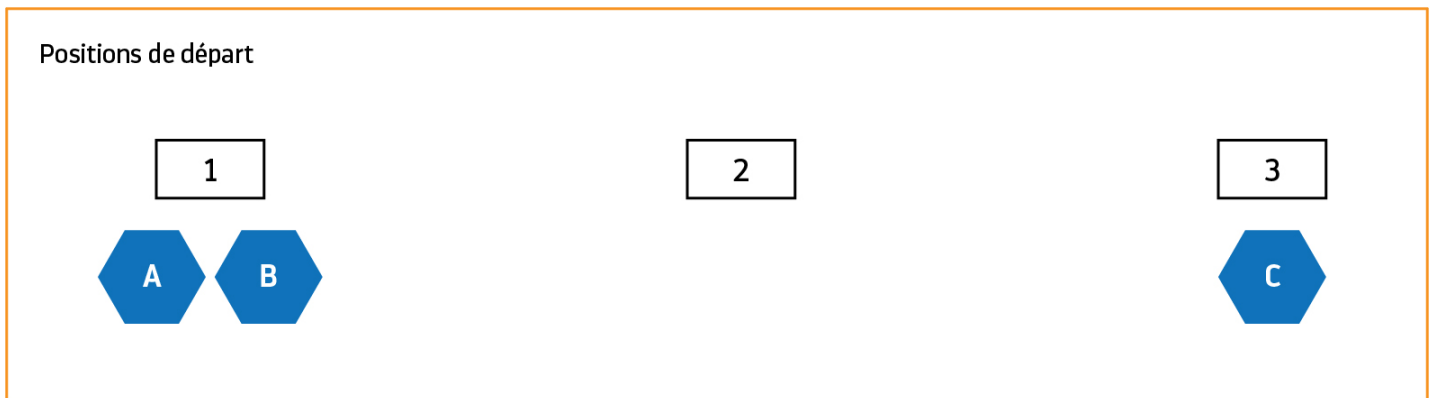
CONTEXTE

Les astronautes doivent se préparer à faire face à toute situation. Ainsi, une partie de la formation des astronautes consiste à apprendre à effectuer des interventions médicales mineures. Les astronautes reçoivent de la formation sur des procédures de dentisterie et de chirurgie mineures au cas où l'un de leurs coéquipiers deviendrait malade à bord de la Station spatiale internationale. Le projet de retourner sur la Lune et de mettre en orbite la station spatiale Gateway implique que les astronautes doivent être mieux préparés que jamais pour faire face à une urgence médicale. Il serait impossible d'évacuer un membre d'équipage malade de la Lune vers la Terre. Si ces astronautes ont besoin de soins médicaux, ils devront compter sur l'aide de leurs coéquipiers.

INSTALLATION

- Placez trois cônes pour indiquer l'emplacement de départ de chaque coéquipier (la distance entre les cônes peut varier selon les dimensions de l'espace de jeu et les préférences de l'animateur).
- Chaque coéquipier entreprend l'exercice depuis son poste désigné (A, B ou C).
- Chaque coéquipier trouvera un ensemble d'instructions précises à son poste.
- Les coéquipiers « A » et « B » se transmettent mutuellement des instructions.
- Le membre d'équipage « C » est l'astronaute blessé et il doit accomplir ses propres tâches en attendant les secours.

DISPOSITION

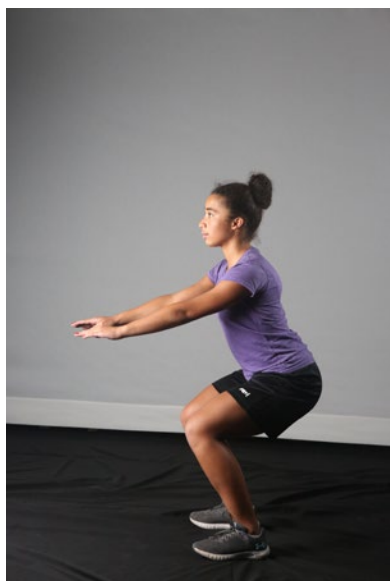


INSTRUCTIONS DE MISSION

1. Regroupez les participants en équipages de trois astronautes.
2. Les participants A et B commencent l'exercice à l'emplacement 1.
Le participant C commence l'exercice à l'emplacement 3.
3. Le participant C doit lire sa carte d'instructions. C'est une série d'activités dynamiques qu'il accomplit en attendant ses coéquipiers.
4. À partir de l'emplacement 1, le participant A donne des instructions (de sa carte) au participant B, qui fait alors une série d'exercices dynamiques pour avancer jusqu'à l'emplacement 2.
5. À partir de l'emplacement 2, le participant B donne des instructions (de sa carte) au participant A, qui fait alors une série d'exercices dynamiques pour avancer vers l'emplacement 2.
6. À partir de l'emplacement 2, le participant A donne des instructions (de sa carte) au participant B, qui fait alors une série d'exercices dynamiques pour avancer jusqu'à l'emplacement 3.
7. À partir de l'emplacement 3, le participant B donne des instructions (de sa carte) au participant A, qui fait alors une série d'exercices dynamiques pour avancer vers l'emplacement 3.
8. Le participant C doit avoir fini la série d'exercices de sa carte d'instructions avant que tous passent à la prochaine étape.
9. Les participants A et B utilisent leurs bras pour former une « chaise » de transport pour le participant C (voir les photos de référence ci-dessous).
10. Le participant C doit s'asseoir de façon sécuritaire dans la « chaise » pour que les participants A et B le ramènent à l'emplacement 1.
11. Les astronautes qui sauvent le coéquipier blessé le plus rapidement seront l'équipage gagnant!
12. Les membres d'équipage changent de position et répètent la tâche.
13. Les astronautes peuvent réfléchir à la façon dont leur temps d'exécution a changé de la première à la troisième course.

PHOTOS DE RÉFÉRENCE

Accroupissement (« squat »)



Équilibre sur un pied



Marche du crabe



Position des mains pour chaise de transport



Accroupissement en tandem



Chaise de transport



Planche



FEUILLET DU PARTICIPANT

PREMIÈRE SÉRIE D'INSTRUCTIONS POUR L'ASTRONAUTE A

Donne les instructions suivantes à l'astronaute B qui est avec toi à l'emplacement 1.

1. Fais 3 sauts de lapin vers l'avant avec les pieds joints.
2. Fais un quart de tour vers la gauche, puis 3 fentes.
3. Fais un quart de tour vers la droite, puis 3 fentes avec l'autre jambe.
4. Regarde en direction de l'emplacement 2 et fais 3 sauts de lapin vers l'avant.
5. Fais 5 sauts avec écart.
6. Fais la planche pendant 30 secondes.
7. Fais un quart de tour vers la gauche, puis 3 accroupissements.
8. Fais un quart de tour vers la droite, puis 3 autres accroupissements.
9. Fais 5 sauts avec écart.
10. Marche comme un crabe jusqu'à l'emplacement 2.

C'est maintenant au tour de l'astronaute B de te donner des instructions.

DEUXIÈME SÉRIE D'INSTRUCTIONS POUR L'ASTRONAUTE A

Maintenant que tu es rendu à l'emplacement 2, donne les instructions suivantes à l'astronaute B.

1. Fais 3 accroupissements.
2. Fais 5 sauts avec écart.
3. Fais 5 extensions des bras.
4. Fais 5 redressements assis.
5. Fais la planche pendant 30 secondes.
6. Fais 3 accroupissements.
7. Fais 4 sauts de lapin vers l'avant avec les pieds joints.
8. Fais un quart de tour vers la gauche, puis 3 fentes.
9. Fais un quart de tour vers la droite, puis 3 fentes avec l'autre jambe.
10. Marche à quatre pattes jusqu'à l'emplacement 3.

C'est maintenant au tour de l'astronaute B de te donner des instructions.

À l'emplacement 3, avec l'astronaute B, forme une chaise de secours avec les mains pour transporter l'astronaute blessé jusqu'à l'emplacement 1.

C'est l'astronaute A qui donnera des instructions en premier.

PREMIÈRE SÉRIE D'INSTRUCTIONS POUR L'ASTRONAUTE B

Maintenant que tu es rendu à l'emplacement 2, donne les instructions suivantes à l'astronaute A toujours à l'emplacement 1.

1. Fais 5 sauts avec écart.
2. Fais 3 sauts de lapin vers l'avant avec les pieds joints.
3. Fais 5 sauts avec écart.
4. Fais la planche pendant 30 secondes.
5. Fais 3 accroupissements.
6. Fais un quart de tour vers la gauche, puis 3 fentes.
7. Fais un quart de tour vers la droite, puis 3 fentes avec l'autre jambe.
8. Regarde en direction de l'emplacement 2 et fais 5 sauts de lapin vers l'avant.
9. Fais 5 extensions des bras.
10. Marche à quatre pattes jusqu'à l'emplacement 2.

C'est maintenant au tour de l'astronaute A de te donner des instructions.

DEUXIÈME SÉRIE D'INSTRUCTIONS POUR L'ASTRONAUTE B

Maintenant que tu es rendu à l'emplacement 3, donne les instructions suivantes à l'astronaute A toujours à l'emplacement 2.

1. Fais 5 extensions des bras.
2. Fais un quart de tour vers la gauche, puis 3 fentes.
3. Fais un quart de tour vers la droite, puis 3 fentes avec l'autre jambe.
4. Fais 3 accroupissements.
5. Fais 5 sauts de lapin vers l'avant avec les pieds joints.
6. Fais 5 sauts de lapin vers l'arrière avec les pieds joints.
7. Assieds-toi en regardant en direction de l'emplacement 3 et fais 5 redressements assis.
8. Fais 5 sauts avec écart.
9. Fais 3 accroupissements.
10. Marche comme un crabe jusqu'à l'emplacement 3.

À l'emplacement 3, avec l'astronaute A, forme une chaise de secours avec les mains pour transporter l'astronaute blessé jusqu'à l'emplacement 1.

INSTRUCTIONS POUR L'ASTRONAUTE C

Pendant que tes coéquipiers sont en chemin pour te sauver, exécute la série d'exercices suivants. Il faut que tu aies fait tous les exercices avant qu'ils puissent te secourir.

1. Fais la planche pendant 30 secondes.
2. Fais 5 extensions des bras.
3. Fais 5 redressements assis.
4. Fais 5 accroupissements.
5. Fais la planche pendant 15 secondes.
6. Fais 5 extensions des bras.
7. Fais 5 redressements assis.
8. Tiens-toi debout sur une jambe pendant 30 secondes.
9. Tiens-toi debout sur l'autre jambe pendant 30 secondes.
10. Fais 10 sauts avec écart.
11. Fais 5 fentes avec une jambe.
12. Fais 5 fentes avec l'autre jambe.
13. Fais la planche pendant 15 secondes.
14. Fais 10 sauts avec écart.
15. Fais 5 accroupissements.

Une fois que tu as fini ces exercices et que tes coéquipiers t'ont rejoint, ils formeront une chaise de secours avec les mains pour te transporter en lieu sûr, à l'emplacement 1.