



# ASTRONAUTE CHEZ SOI

Tous confinés dans notre mini station spatiale !

## Mission 8



20 minutes



À partir de 6 ans  
(besoin d'aide pour les plus jeunes)



1 participant ou plus



- une tenue sportive
- ton vélo
- un pack de 6 bouteilles d'eau
- une serviette de toilette

- une table
- un crayon
- une feuille de papier
- un chronomètre
- un ordinateur connecté à Internet



Pédale, bouge des objets et cours sur place pour muscler tes jambes, tes bras et ton cœur.  
Mesure ta fréquence cardiaque avant et après l'effort.

« Les astronautes font 2 heures de sport par jour... »

...effectue, toi aussi, une séance de sport spatial ! »



1 Demande de l'aide à tes parents pour prendre ton pouls au poignet et sentir les pulsations cardiaques avec tes doigts. Compte le nombre de battements de ton cœur au repos durant 1 minute. **Écris le résultat sur une feuille.**

Habile-toi en tenue sportive (baskets, tee-shirt, short ou jogging).

**Effectue la série des 3 exercices qui vont suivre.**

Reprends ton pouls après chaque exercice durant 1 minute.

**Note chaque résultat.**

Existe-t-il une différence avec ta fréquence cardiaque au repos ?

Après quel exercice ton cœur bat-il le plus vite ?

Bois un peu d'eau et fais une pause entre chaque exercice.

Essuie-toi avec ta serviette si tu transpires.

Prends une douche à la fin de la séance ou essaye de te laver avec des lingettes humides (voir la mission 2).



### Exercice 1

Monte sur ton vélo<sup>1</sup>. Pose une main sur le guidon, l'autre contre le mur pour rester en équilibre sur place.

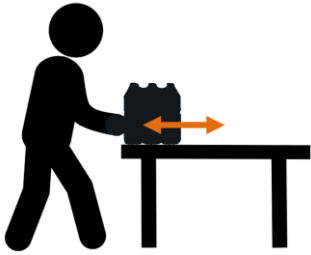
Pédale en sens inverse (vers l'arrière).

Ne va pas trop vite.

Respire profondément, tu dois pédaler pendant 5 minutes sans t'essouffler.



<sup>1</sup> Si tu n'as pas de vélo, allonge-toi sur le dos sur ton lit, plie les genoux et pédale dans le vide.



### Exercice 2

Tire et pousse un pack de 6 bouteilles d'eau (1,5L) posé sur une table<sup>2</sup>. Fais-le glisser d'avant en arrière pendant 5 minutes.

<sup>2</sup>Tu peux aussi tirer et pousser un carton rempli de livres.

### Exercice 3

Cours sur place pendant 3 minutes.

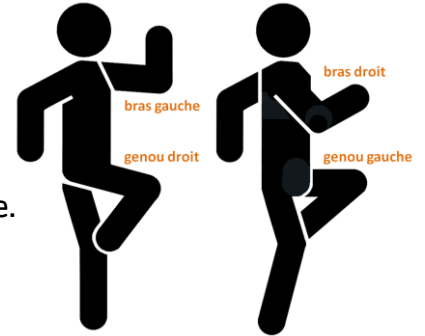
Tiens-toi debout, le dos droit.

Écarte légèrement les pieds. Plie les coudes.

Lève le genou droit en même temps que le bras gauche, puis fais l'inverse.

Accélère progressivement la cadence.

Rebondis d'un pied sur l'autre pour finir.



Rendez-vous sur Internet pour découvrir comment l'astronaute français Thomas Pesquet faisait du sport durant son séjour de 6 mois à bord de la Station Spatiale Internationale en 2017 :

[http://www.esa.int/esatv/Videos/2017/03/Space\\_Station\\_fitness](http://www.esa.int/esatv/Videos/2017/03/Space_Station_fitness)



### Sur Terre

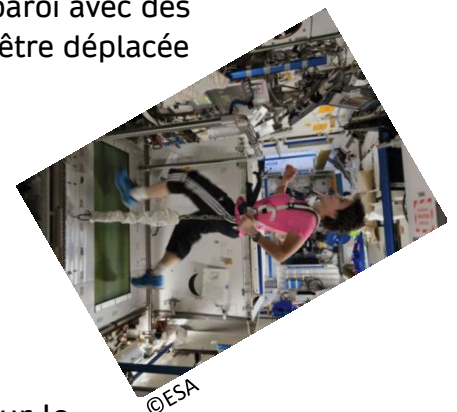
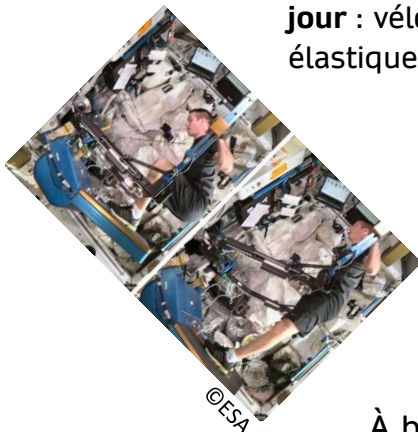
En position debout, **ton squelette et tes muscles doivent porter ton corps**. En faisant du sport, tu **entretiens** la solidité de **tes os** et le bon fonctionnement de **tes muscles**. Ton cœur bat alors plus vite pour faire davantage circuler le sang et apporter plus d'oxygène à tes muscles.

**Fais au moins 20 minutes de sport par jour pour rester en bonne santé et mieux dormir.**

### Dans une station spatiale

En flottant dans l'air, le squelette ne porte plus le corps de l'astronaute et les os perdent petit à petit leur solidité. Les muscles et le cœur travaillent au ralenti et perdent de la force.

Pour éviter de s'affaiblir, **un astronaute fait 2 heures de sport par jour** : vélo statique, tapis roulant (en s'attachant à la paroi avec des élastiques) et barre à tirer ou à pousser (qui résiste à être déplacée grâce à un système de freinage).



À bientôt pour de nouvelles découvertes et sur le

**#astronautechezsoi sur Instagram**

