



MISSION X

ENTRAÎNE-TOI COMME UN ASTRONAUTE

JOURNAL DE MISSION

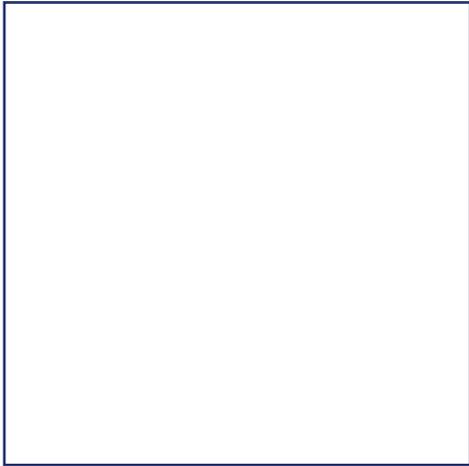
Carnet de bord de l'élève

→ Journal de formation 1

	ACTIVITÉ DE LA MISSION	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6
ACTIVITÉS PHYSIQUES	ASTRO-COURSE						
	RETOUR À LA BASE						
	ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE DE L'ÉQUIPAGE						
	ESCALADER UNE MONTAGNE MARTIENNE						
	ASSEMBLAGE DU PUZZLE						
	RENFORCE TES MUSCLES ABDOMINAUX						
	MISSIONS D'EXPLORATION						
	À LA DÉCOUVERTE DE LA GRAVITÉ						
	SAUTE JUSQU'À LA LUNE						
	CONTRÔLE DE LA MISSION						
	DÉCOLLAGE FAÇON TIM PEAKE						
	ENFOURCHE TA BICYCLETTE SPATIALE!						
	ROULADES SPATIALES						
	LA VITESSE DE LA LUMIÈRE						
UN PAS DANS L'ESPACE							
ACTIVITÉS SCIENTIFIQUES	LE GOÛT DANS L'ESPACE						
	OS VIVANTS, OS SOLIDES						
	L'ÉNERGIE DE L'ASTRONAUTE						
	STATION D'HYDRATATION						
	UNE BOÎTE À MICROBES						
	QU'Y A-T-IL DANS TA BOÎTE DE PÉTRI?						
	GRAVITÉ RÉDUITE, ALIMENTATION PAUVRE EN 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 :

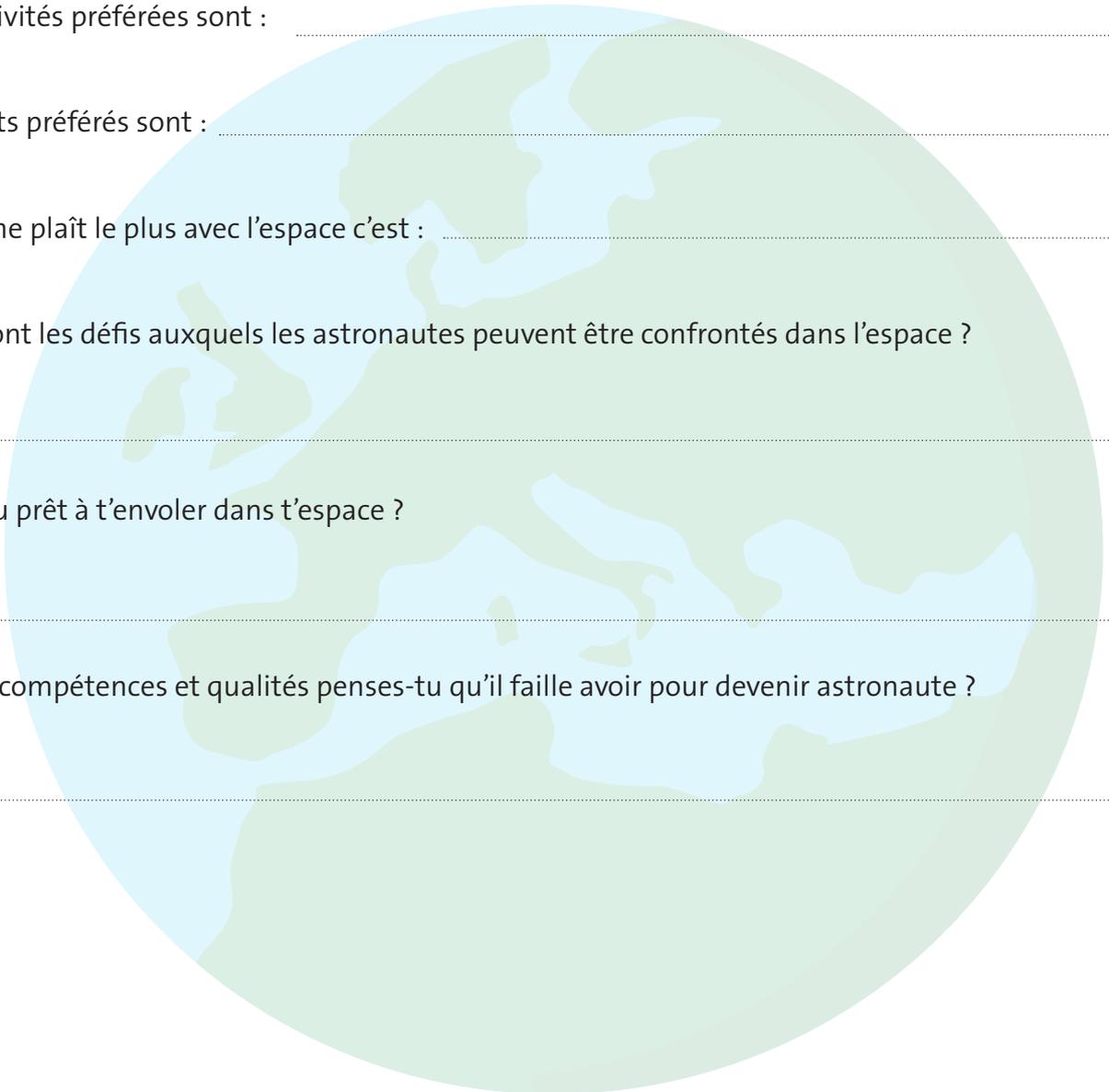
Mes plats préférés sont :

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
...

.....

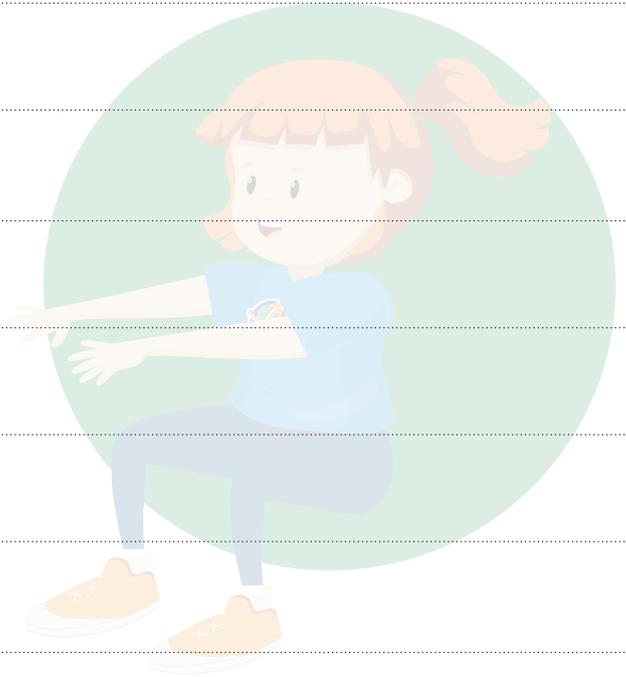
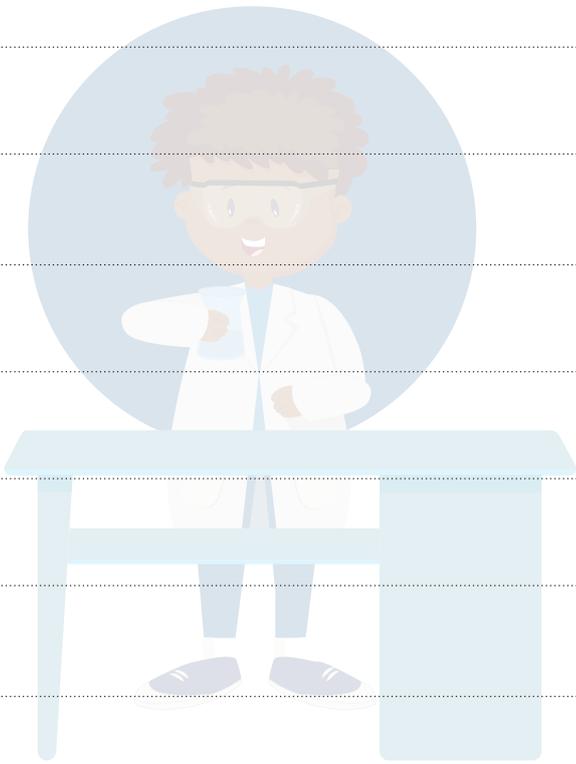
L'activité que j'ai
préférée est...

.....

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
...

.....

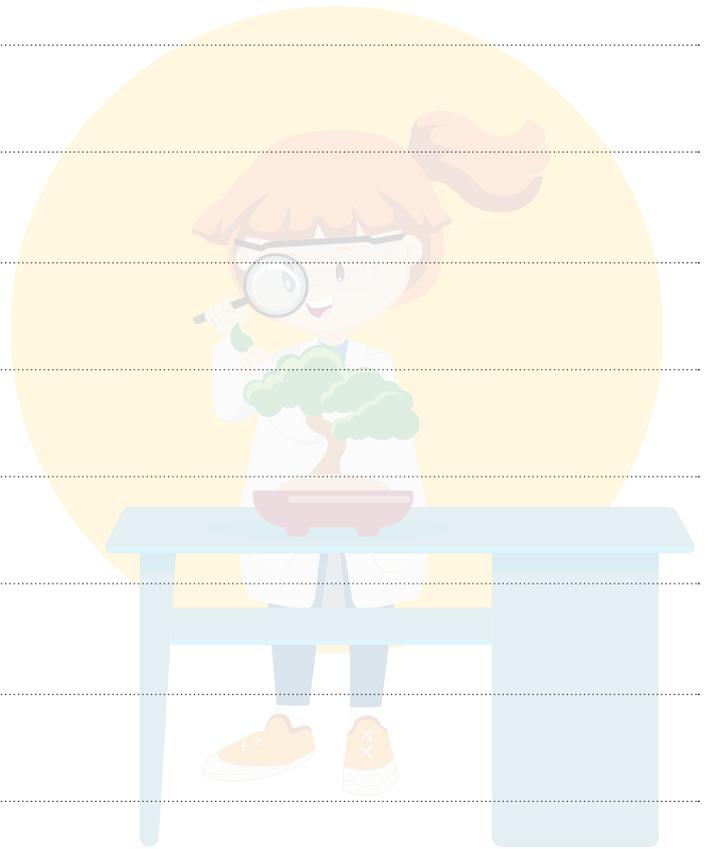
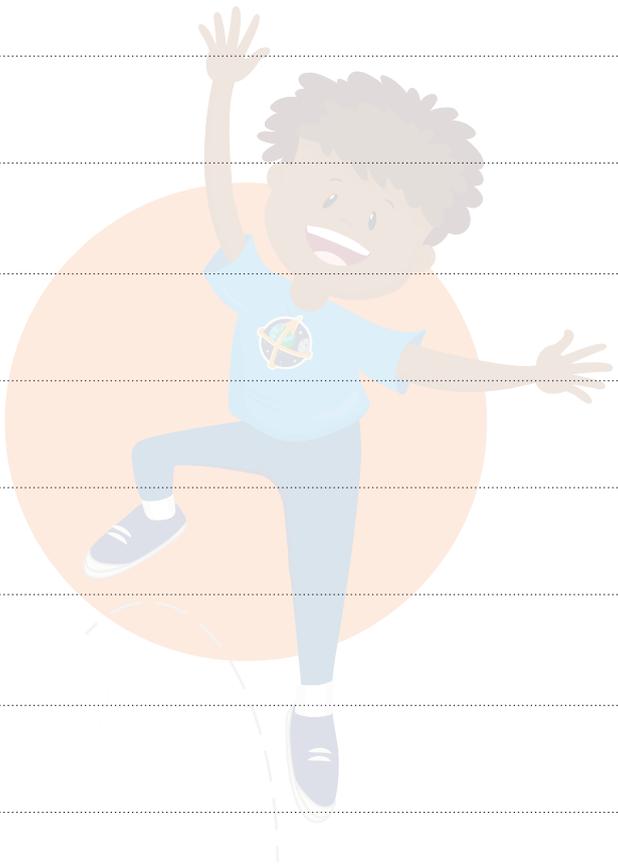
L'activité que j'ai
préférée est...

.....

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
...

.....

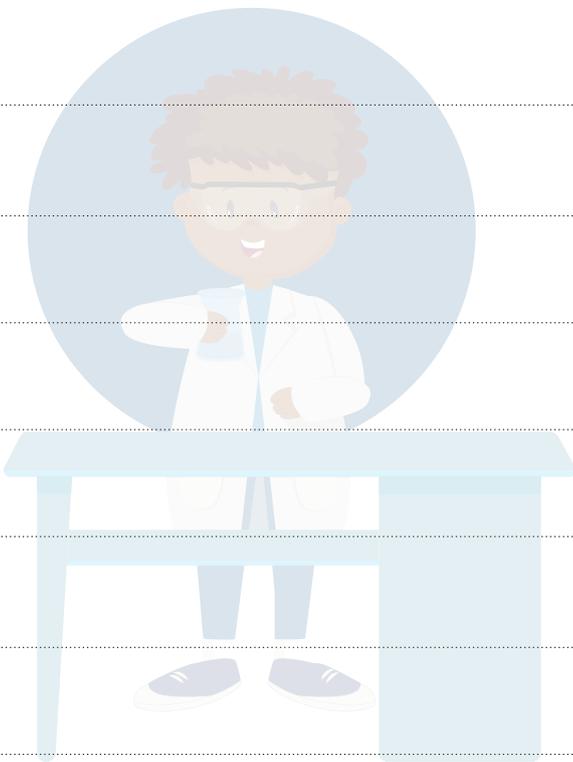
L'activité que j'ai
préférée est...

.....

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
...

.....

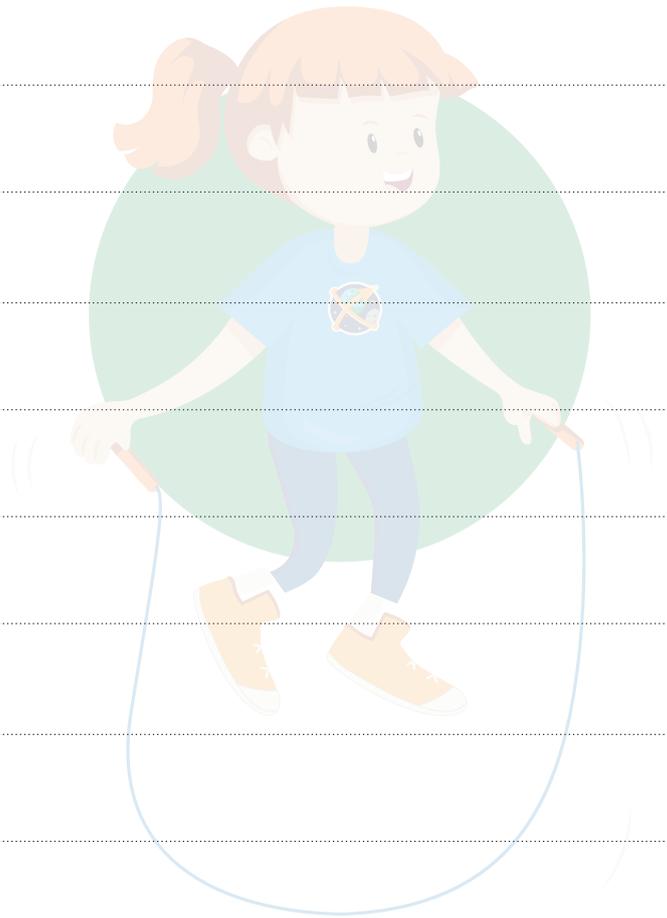
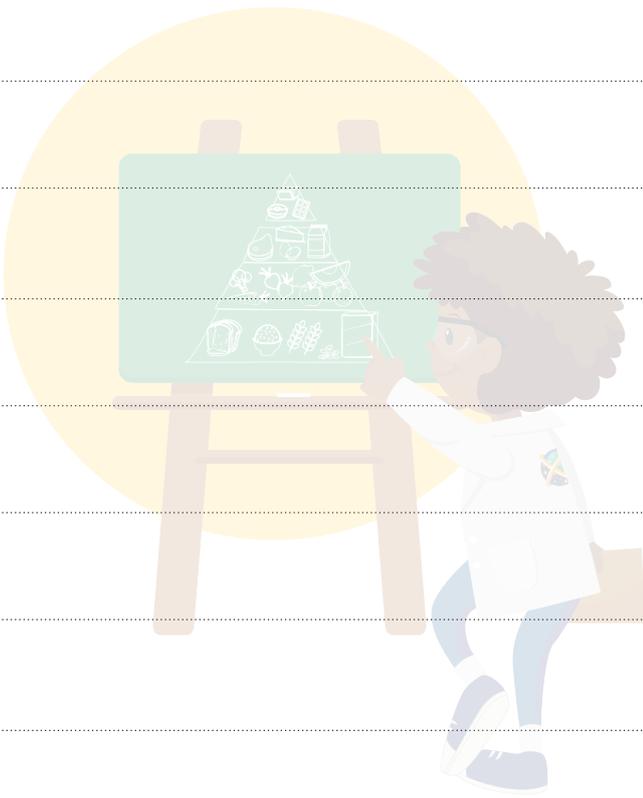
L'activité que j'ai
préférée est...

.....

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
...

.....

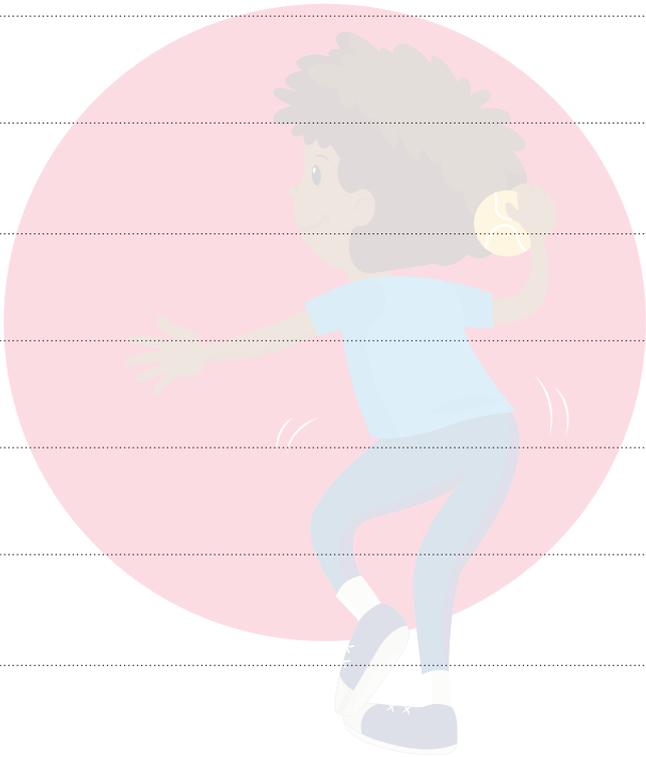
L'activité que j'ai
préférée est...

.....

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

