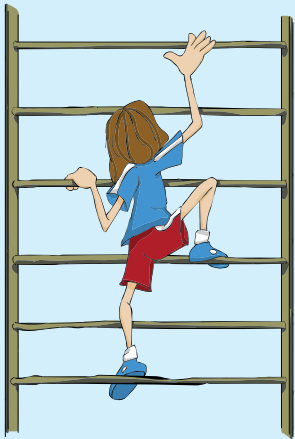




## Et dans l'espace

Durant la formation de base et parfois en préparation pour une mission spatiale, les astronautes effectuent des activités d'escalade, dont l'objectif est de fortifier les muscles du haut du corps et d'améliorer la stabilité ainsi que l'équilibre, la flexibilité et l'agilité. Les astronautes de l'ASE s'entraînent principalement sur des murs artificiels; toutefois, l'escalade peut également avoir lieu à l'extérieur, sur des rochers, ou dans un jardin d'escalade. Paolo Nespoli, astronaute de l'ASE, est passionné d'escalade sur rocher, et il n'est pas le seul; l'astronaute de la NASA Scott Parazynski a dit que l'une des meilleures façons de se préparer pour une sortie dans l'espace est de faire de l'escalade sur rocher. Cela exige beaucoup de force et d'endurance. Tout comme c'est le cas lors de la préparation pour une mission spatiale, les activités d'escalade exigent de l'entraînement, de l'attention mentale et une bonne forme physique. Les planètes du système solaire comportent des montagnes impressionnantes; Olympus Mons est la plus haute montagne sur Mars et dans le système solaire; elle est 3 fois plus élevée que le mont Everest!



### Agilité:

Capacité de faire bouger son corps le plus rapidement et le plus facilement possible.

### Coordination:

Utilisation des muscles pour déplacer son corps de la manière souhaitée.

### Force musculaire:

Capacité à surmonter une force/résistance en contractant tes muscles.

### Confiance en soi:

Croire en toi-même, croire que tu es capable d'accomplir ce que tu as décidé d'entreprendre, de surmonter des obstacles et des défis.

### Points de défi:

- Commence l'activité 'Gravissons une montagne martienne' avec 10 points.
- Tu perds 1 point si tu n'atteins pas la barre la plus haute.
- Note le total de tes points sur ta feuille de collecte des données.

## Accélération du rythme

- Grimpe et redescends le mur de barres trois fois de suite: + 5 points
- Lorsque tu descends le mur de barres, fais-le de l'autre côté du mur. À quel point cela fut-il difficile? + 5 points
- Lorsque tu grimpes sur le mur de barres, fais-le de l'autre côté du mur: + 5 points

### Ne pas oublier la sécurité!

Les chercheurs et les spécialistes ASCR doivent s'assurer que les astronautes s'entraînent dans un environnement sécurisé pour éviter tout risque de blessure:

- S'échauffer et se reposer après l'effort.
- Éviter les obstacles, risques et surfaces irrégulières.
- Porter des vêtements et chaussures appropriés permettant de bouger confortablement et sans contrainte.
- Sauter d'une hauteur à laquelle tu es sûr de pouvoir sauter, et toujours sous la surveillance de ton professeur.

## Missions d'exploration

- Trouvez un gymnase équipé d'un mur artificiel d'escalade pour permettre aux enfants de voir ce qu'est vraiment l'escalade.
- Essayez de grimper à la corde : plusieurs gymnases sont équipés de cordes suspendues. Quelle hauteur avez-vous pu atteindre?
- Organisez une randonnée en montagne.

**Vérification: As-tu bien mis à jour ton journal de mission?**