Mission numéro 6 :

Perfectionnez vos réflexes, votre concentration, votre perception et votre dextérité comme un astronaute à travers 3 jeux à faire en famille !

Instructions :

Vous aurez besoin de : 1 règle de 30 ou 40 cm ou un mètre ruban, une balle, un tube de poster en carton, une table, un chronomètre, et des membres de la famille.

JEU N°1 : Réflexes

Une personne place une règle ou un mètre ruban verticale devant son visage, le « 0 » à hauteur d'yeux et tient une balle au niveau du « 0 » avec son autre main. Une autre personne se prépare en face bras le long du corps : elle devra rattraper la balle une fois lâchée le plus tôt possible dans sa chute. Mesurez sur la règle la hauteur de chute à laquelle la balle a été rattrapée, et comparez vos scores !

JEU N°2 : La gouttière

Coupez longitudinalement le tube carton en deux gouttières. Une personne place une gouttière à l'horizontale, légèrement inclinée, à hauteur de ses yeux. Elle place une balle à son sommet et la laisse rouler sans bouger. Une autre personne doit le plus vite possible accoler une deuxième gouttière inclinée au bout de la précédente pour que la balle poursuive sa course. Elle doit toucher le sol le plus tard possible !

JEU N°3 : Le courant électrique

Asseyez-vous autour d'une table en famille mains paumes à plat sur la table devant chacun. Faites circuler le courant électrique dans un sens ou dans l'autre en tapant des mains l'une après l'autre. Si votre main n'est pas en train de faire circuler le courant, elle doit rester sur la table. Tapez deux fois de suite avec une main pour changer le sens du courant. Le courant ne doit jamais cesser de circuler ! Cependant, chacun peut une fois dans la partie lever sa main pour couper le courant : personne ne doit faire circuler le courant quand le courant est coupé ! Concentrez-vous bien : chaque fois qu'une main fait une erreur, elle est placée dans le dos. Quand vous n'avez plus de mains, vous êtes éliminé.e !

Pour corser le jeu, refaites une partie en croisant vos bras avec vos deux voisin.e.s !

planétarium vaulx en velin

vaulx en velin MÉTROPOLE DE LYON

esa European Space Agency Agence spatiale européenne

cnes CENTRE NATIONAL D'ÉTUDES SPATIALES

Compétences d'astronaute développées :

Concentration : *(savoir contrôler ses pensées)*

Dextérité : *(être habile de ses mains)*

Communication : *(savoir parler et écouter)*

Perception : *(être attentif à ses sens)*

Coopération : *(savoir aider et être aidé)*

Rapidité : *(savoir agir vite et bien)*

Mission numéro 10 :

Les astronautes doivent travailler leur agilité et leur force musculaire pour évoluer en apesanteur et sur les surfaces d'autres lunes et planètes. C'est votre tour !

Instructions :

1 : Vous aurez besoin de : une bobine de ficelle de plusieurs mètres, du scotch ou de la patafix, une salle bien rangée.

2 : Installation de la toile d'araignée : Découpez des longueurs variées de ficelle entre 1 et 4 m. Tendez-les et installez les dans la pièce en les fixant avec le scotch à des meubles, des murs, au sol et au plafond, de manière à constituer une toile d'araignée complexe.

3 : Tentez de traverser la toile : Essayez, un membre de la famille à la fois, de traverser la toile d'araignée en vous contorsionnant, en rampant, en roulant, en sautant, sans toucher les ficelles, et sans les décrocher !
Vous pouvez compter des points en moins à chaque contact de ficelle ou à chaque ficelle décrochée. Vous pouvez aussi mesurer le temps de traversée !

Crédit : Wikipedia

Compétences d'astronaute développées :

Concentration : *(savoir contrôler ses pensées)*

Dextérité : *(être habile de ses mains)*

Agilité : *(savoir bien mouvoir son corps)*

Perception : *(être attentif à ses sens)*

Rapidité : *(savoir agir vite et bien)*

Mission numéro 13 :

On part en simulation de mission de retour d'échantillons ! On va simuler une mission sur Mars où les astronautes doivent ramener un échantillon fragile à la base.

Instructions :

1 : Vous aurez besoin de : un gobelet en plastique ou une éco-cup (un récipient qui ne casse pas), un peu d'eau, des coussins, du scotch, d'un cerceau ou d'une bobine de ficelle et des meubles du salon.

2 : Maquette de la surface de Mars : Disposez le cerceau ou un rond de ficelle au sol à une extrémité du salon. Cela représente la base martienne. Remplissez le gobelet d'eau et placez-le quelque part à l'autre bout du salon (sur un meuble, sous un meuble, en haut d'une porte, dans un placard…). Il représente l'échantillon fragile à récupérer. Disposez les meubles de façon à construire un parcours d'obstacles entre le gobelet et la base, représentant crevasses, montagnes, canyons et cratères martiens (utilisez les coussins et le scotch pour camoufler les coins dangereux).

3 : Réalisation de la mission : Indiquez à l'astronaute l'endroit où se trouve l'échantillon. Il ou elle devra aller le chercher et le ramener à la base sans perdre une goutte d'eau.

4 : Ajoutez de la difficulté : Réalisez la mission en un temps limité ; réalisez la mission sans toucher les obstacles; réalisez la mission le gobelet posé sur la paume de la main; réalisez la mission en temps limité mais sans indiquer la position de l'échantillon.

Crédit : The Martian - 20th Century Fox

Compétences d'astronaute développées :

Concentration : *(savoir contrôler ses pensées)*

Perception : *(être attentif à ses sens)*

Agilité : *(savoir bien mouvoir son corps)*

Dextérité : *(être habile de ses mains)*

Endurance : *(savoir économiser son énergie)*

planétarium vaulx en velin

vaulx en velin MÉTROPOLE DE LYON

esa European Space Agency Agence spatiale européenne

cnes CENTRE NATIONAL D'ÉTUDES SPATIALES

Mission numéro 19 :

On entraîne sa dextérité, sa perception et sa concentration !

Instructions :

Vous aurez besoin : d'un manche à balai. Et c'est tout.

1 : Faites de l'espace dans votre salon, et éloignez tous les objets fragiles.
2 : Tendez le bras (gauche ou droite selon que vous êtes gaucher(ère) ou droitier(ère)) devant vous paume vers le haut, main fermée, et tendez l'index.
3 : Avec l'autre main, placez le bout du manche à balai, manche vertical, sur le bout de votre index.
4 : Gardez le manche à balais vertical sur votre doigt le plus longtemps possible en le fixant des yeux ! La première fois, ce sera une catastrophe, mais c'est normal ! Votre cerveau va petit à petit apprendre à apporter en direct les corrections de position de votre corps pour corriger les pertes d'équilibre du manche à balai.
5 : Chronométrez-vous et rapportez-nous vos exploits en commentaires !
6 : Plus difficile : choisissez un bâton plus court et recommencez ! Vous verrez que les pertes d'équilibre à corriger sont beaucoup plus amples !

Crédit : France 3 Bourgogne - Pascal Sulocha

planétarium vaulx en velin

vaulx en velin MÉTROPOLE DE LYON

esa European Space Agency Agence spatiale européenne

cnes CENTRE NATIONAL D'ÉTUDES SPATIALES

La Région Auvergne-Rhône-Alpes

Compétences d'astronaute développées :

Concentration : *(savoir contrôler ses pensées)*

Perception : *(être attentif à ses sens)*

Dextérité : *(être habile de ses mains)*