OCOM C140.02 – DISCUTER DES STRUCTURES DU SOMMEIL DANS L'ESPACE

1. **Rendement** : Discuter des structures du sommeil dans l'espace

2. **Conditions** :

   a. Éléments fournis :

      (1) la feuille de délai de réaction,

      (2) une règle,

      (3) la feuille de registre du sommeil,

      (4) la roue en fraction de 24 heures,

      (5) la roue en fraction d'une journée complète,

      (6) de la supervision,

      (7) de l'aide au besoin.

   b. Éléments non permis : Aucun.

   c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.

3. **Norme** : Le cadet doit discuter des structures du sommeil dans l'espace.

4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Expliquer les structures du sommeil dans l'espace, y compris : a. les effets du manque de sommeil, b. les types de sommeil.	Exposé interactif	10 min	C3-350
PE2	Demander aux cadets de participer à une activité où ils doivent mesurer leur état de vigilance actuel, y compris : a. décrire la fatigue qu'ils ressentent, b. d'effectuer le test de la règle, c. discuter des délais de réaction par rapport à leur structure du sommeil, d. faire un devoir à la maison.	Activité en classe	15 min	C3-350
PE3	Demander aux cadets de participer à une activité où ils doivent discuter de leur structure du sommeil mesurée pendant les deux semaines précédentes, y compris : a. fabriquer une roue en fraction des heures dormies, b. dessiner des structures du sommeil, c. discuter des structures du sommeil.	Activité en classe	25 min	C3-350

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PG-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PG-002/A-CR-CCP-801-PG-002.pdf.
Verify against the official publication.

5. **Durée** :

a.	Introduction et conclusion :	10 min
b.	Exposé interactif :	10 min
c.	Activité en classe :	40 min
d.	Durée totale :	60 min

6. **Justification :**

   a. L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 afin d'initier les cadets aux problèmes que les astronautes rencontrent lorsqu'ils dorment dans l'espace.

   b. Une activité en classe a été choisie pour les PE 2 et 3 parce qu'elle permet aux cadets de faire l'expérience de quelques-uns des problèmes que les astronautes rencontrent lorsqu'ils dorment dans l'espace.

7. **Document de référence** :C3-350 *The science of Sleep and Daily Rhythms*. (2009). *Sleep Patterns*. Extrait le 13 décembre 2011 du site http://www.nsbri.org/default/Documents/EducationAndTraining/MiddleSchool/Sleep/TSO_Sleep.pdf

8. **Matériel d'instruction :**

   a. du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié au secteur d'entraînement,

   b. la feuille de délai de réaction,

   c. une règle,

   d. la feuille de registre du sommeil,

   e. la roue en fraction de 24 heures,

   f. la roue en fraction d'une journée complète.

9. **Matériel d'apprentissage :**

   a. la feuille de délai de réaction,

   b. une règle,

   c. la feuille de registre du sommeil,

   d. la roue en fraction de 24 heures,

   e. la roue en fraction d'une journée complète.

10. **Modalités de contrôle :** Aucune.

11. **Remarques** : Allouer deux semaines dans l'horaire entre les PE 2 et 3. Cela donnera suffisamment de temps aux cadets de noter leur sommeil, et de participer à l'activité finale et à la discussion.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PG-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PG-002/A-CR-CCP-801-PG-002.pdf.
Verify against the official publication.