OCOM C340.05 – SIMULER LA VIE DANS L'ESPACE

1. **Rendement.** Simuler la vie dans l'espace.

2. **Conditions**

   a. Éléments fournis :

      (1) des aliments spatiaux,

      (2) du savon sans rinçage,

      (3) des gants de travail,

      (4) des écrous et des boulons de 1/2 pouce de la série des gros filets,

      (5) de la supervision, et

      (6) de l'aide au besoin.

   b. Éléments non permis : S.O.

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

3. **Norme.** Le cadet doit simuler la vie dans l'espace, y compris :

   a. faire des exercices;

   b. travailler;

   c. se laver les mains; et

   d. goûter aux aliments spatiaux.

4. **Point d'enseignement**

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Expliquer les effets médicaux de l'apesanteur et demander aux cadets de simuler les exercices que les astronautes doivent effectuer pour conserver la densité osseuse et la masse musculaire, y compris : a. des exercices d'étirement et d'échauffement; b. des exercices de renforcement; et c. des exercices de récupération.	Activité pratique	35 min	C3-183 (p. 44, 45)
PE2	Expliquer les défis de vivre dans l'espace et demander aux cadets de simuler les aspects de la vie dans l'espace, y compris : a. se laver les mains avec du savon sans rinçage; et b. goûter aux aliments spatiaux.	Activité en classe	30 min	C3-183 (p. 48, 49)
PE3	Demander aux cadets de simuler le travail dans l'espace en installant un écrou sur un boulon, utilisant deux paires de gants de travail épais.	Activité en classe	20 min	C3-183 (p. 50, 51)

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PG-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PG-002/A-CR-CCP-803-PG-002.pdf.
Verify against the official publication.

5. **Durée**

a.	Introduction/Conclusion :	5 min
b.	Activité pratique :	35 min
c.	Activité en classe :	50 min
d.	Total :	90 min

6. **Justification**

   a. Une activité pratique a été choisie pour le PE 1, parce que c'est une façon interactive de permettre aux cadets de faire l'expérience de certains aspects de la vie dans l'espace. Cette activité contribue au développement des connaissances relatives à la vie dans l'espace dans un environnement amusant et stimulant.

   b. Une activité en classe a été choisie pour les PE 2 et 3, parce que c'est une façon interactive de stimuler l'esprit des cadets et de simuler certains des défis à vivre dans l'espace.

7. **Documents de référence.** C3-183 (ISBN 978-0-75662-227-5) Graham, I. (2006). *Space Travel*. New York, New York, DK Publishing, Inc.

8. **Matériel d'instruction**

   a. du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, rétroprojecteur, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement,

   b. des aliments spatiaux (p. ex., de la crème glacée lyophilisée, des fraises lyophilisées),

   c. du savon sans rinçage,

   d. des gants de travail, et

   e. des écrous et des boulons de 1/2 pouce de la série des gros filets.

9. **Matériel d'apprentissage**

   a. des aliments spatiaux (p. ex., de la crème glacée lyophilisée, des fraises lyophilisées),

   b. du savon sans rinçage,

   c. des gants de travail, et

   d. des écrous et des boulons de 1/2 pouce de la série des gros filets.

10. **Modalités de contrôle.** S.O.

11. **Remarques.** S.O.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PG-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PG-002/A-CR-CCP-803-PG-002.pdf.
Verify against the official publication.