Ma vie à bord de la station spatiale !

6H : Le réveil

Objectif : sortir du sac de couchage attaché aux parois de la station pour éviter qu'il ne flotte et se laver. Ici, pas d'eau ni de douche : les astronautes se lavent avec des lingettes.

7H : La réunion du matin

Les astronautes ont une réunion pour connaître toutes les tâches de la journée. La personne responsable du planning est en liaison radio depuis la Terre.

8H-12H ET 13H-17H : Tous au travail !

Pendant que certains travaillent sur des missions scientifiques en laboratoires, d'autres s'occupent de la maintenance de la station, parfois en sortant à l'extérieur ! L'après-midi, on inverse !

12H : La pause déjeuner

Difficile de prendre des repas tous ensemble, chaque astronaute est plongé dans sa tâche. Les repas sont très différents. Des produits asséchés ou des boîtes de conserve constituent les repas des astronautes.

17H : Le sport

En apesanteur le corps n'a plus à supporter son poids. Les muscles, les os et aussi le coeur, deviennent paresseux et fragiles ! Le sport est important pour conserver leur force !

19H : Quartier libre

C'est l'heure de jouer de la musique, de photographier l'espace, d'écrire, d'appeler la Terre ou de regarder des films !

« Dans l'espace, le Soleil se couche et se lève 16 fois en 1 journée ! Impossible comme toi de se repérer avec le cycle du jour et de la nuit. On se repère seulement grâce aux horaires des Hommes sur Terre pour toujours être connectés. Notre emploi du temps est très rythmé ! Dans ce grand laboratoire, 6 astronautes travaillent sur des missions bien précises. Ce ne sont pas toujours les mêmes. Un jour qui sait, ce sera peut-être toi ! Pour ma part, j'ai adoré ma mission dans l'ISS. »

Explore l'ISS comme si tu y étais !

Photo : ©Clearview/stock