

Semaine de la langue
française et de la francophonie | 2026

Dossier pédagogique

Les parcours extraordinaires
de quatre femmes aventurières

Femmes en francophonie

slff

PH^{SG}

ciip:

Conférence intercantonale
instruction publique et culture
Suisse romande et Tessin

Table des matières

Les parcours extraordinaires
de quatre femmes aventurières

Édito	3
Fiche 1 + Fiche 2 Les parcours extraordinaires de quatre femmes aventurières Objectifs	4
Fiche 1 Aventurières sportives	
Activité 1: la navigatrice	5
Activité 2: la navigatrice	6
Activité 3: la motocycliste	8
Activité 4: la motocycliste	9
Solutions Fiche 1 Aventurières sportives Activité 1: la navigatrice	11
Activité 2: la navigatrice	12
Activité 3: la motocycliste	14
Activité 4: la motocycliste	15

Nous avons renoncé à des propositions
concrètes lorsqu'il s'agit de solutions
individuelles.

Fiche 2 Aventurières scientifiques	
Activité 1: l'astronaute	17
Activité 2: l'astronaute	18
Activité 3: la chercheuse	21
Activité 4: la chercheuse	22
Solutions Fiche 2 Aventurières scientifiques Activité 1: l'astronaute	24
Activité 2: l'astronaute	26
Activité 3: la chercheuse	28
Activité 4: la chercheuse	29
Sources / Sitographie	30

Les parcours extraordinaires de quatre femmes aventurières

<<

Édito

À travers l'histoire, les récits d'aventure ont longtemps été dominés par des figures masculines, reléguant souvent les femmes au second plan ou les cantonnant à des rôles passifs. Pourtant, de nombreuses femmes aventurières ont bravé les frontières géographiques, sociales et culturelles pour s'imposer dans des domaines longtemps réservés aux hommes. Qu'elles soient exploratrices, voyageuses, scientifiques ou navigatrices, ces femmes ont repoussé les limites et ont fait preuve d'un courage exceptionnel.

Étudier leur parcours ne revient pas seulement à rendre hommage à leur audace, mais aussi à rétablir la vérité et à questionner les stéréotypes de genre encore présents dans notre société. Leurs histoires inspirent, interpellent et montrent que l'aventure n'a pas de sexe. Ces femmes aventurières redéfinissent ce que signifie « partir à l'aventure ». Leurs parcours inspirent non seulement par leurs exploits physiques, mais aussi par leur engagement pour des causes scientifiques ou humaines. Dans un monde encore marqué par des inégalités de genre, mettre en lumière ces figures contemporaines permet de valoriser la diversité des modèles féminins et d'encourager les jeunes générations à suivre leurs propres chemins – audacieux, libres et engagés.

Le dossier présent est divisé en deux fiches. Dans la première, nous découvrirons deux aventurières sportives: une navigatrice suisse et une motocycliste française.

Dans la deuxième fiche, nous ferons connaissance avec une astronaute canadienne et une chercheuse marocaine. Ainsi, ce dossier nous permettra de « visiter » différentes régions de la francophonie. En plus de faire la connaissance de ces quatre femmes aventurières et inspirantes, nous établirons des liens et des comparaisons avec notre propre vie. Nous effectuerons aussi des exercices de compréhension et de production, à l'écrit comme à l'oral.

Fiche 1 + Fiche 2

Les parcours extraordinaires de quatre femmes aventurières

<<

Dossier élaboré par : Seraina Paul
Supervision: Reto Hunkeler
PHSG, Haute École Pédagogique de St-Gall

Niveau B1

Fiche 1:

 60 min.

Fiche 2:

 60 min.

Objectifs

Fiche 1: aventurières sportives

1. Je peux comprendre les défis d'une navigatrice et décrire un défi personnel.
2. Je peux comprendre une interview et réfléchir à des situations similaires dans ma propre vie.
3. Je peux associer des descriptions d'expéditions à des images et justifier mes choix.
4. Je peux comprendre les motivations et les raisons qui poussent une motocycliste à partir en expédition.

Fiche 2: aventurières scientifiques

1. Je peux comprendre la biographie d'une astronaute et remplir une fiche personnelle.
2. Je peux donner des titres aux paragraphes d'un article et discuter de solutions pour mieux concilier la vie professionnelle et la vie familiale.
3. Je peux compléter des phrases sur une chercheuse et réfléchir à des professions perçues comme typiquement masculines et féminines.
4. Je peux faire le résumé d'un texte portant sur les difficultés rencontrées par une chercheuse dans sa biographie et discuter des faits impressionnants de son parcours.

Fiche 1

Aventurières sportives

Activité 1: la navigatrice

<<

La Suissesse Justine Mettraux a battu le record des femmes au Vendée Globe. Le Vendée Globe est la plus grande course à la voile autour du monde, que les navigateurs-trices font seul-e-s, sans arrêt et sans aide.

Fais d'abord une estimation: combien de jours étaient nécessaires à Justine pour faire le tour du monde à la voile?

-> Elle a mis environ _____ jours.



Regarde l'interview avec Justine à l'arrivée de cette grande course (4^e vidéo à droite du site internet) sous:

<https://www.rts.ch/sport/autres-sports/2025/article/justine-mettraux-8e-du-vendee-globe-record-feminin-pulverise-28768218.html>

(3:41 minutes) et réponds aux questions suivantes:

Quelle place Justine a-t-elle obtenue dans la course?

Comment s'est déroulée la fin de la course?

Quels souvenirs va-t-elle garder de la course? Note trois aspects mentionnés:

Quels aliments veut-elle particulièrement retrouver?

Quels sont les aliments qui ne lui ont pas manqué?

Veut-elle déjà s'inscrire pour le prochain Vendée Globe? Pourquoi (pas)?

Et toi, as-tu déjà relevé des défis sportifs (ou des défis d'un autre type)? Réalise un collage à ce sujet. Tu peux utiliser des images de magazines ou d'internet.

Mon défi

Fiche 1

Aventurières sportives

Activité 2: la navigatrice

<<

Lis le résumé d'une interview avec la navigatrice Justine Mettraux:

La navigatrice genevoise Justine Mettraux évoque dans une interview pour le site Swisslife, son expérience de la vie en mer. Lors des tempêtes, elle ressent du stress, mais elle dit ne jamais céder à la peur. Selon elle, la concentration est vitale dans ces moments où la moindre erreur peut avoir de graves conséquences. La peur, explique-t-elle, n'apparaît que lorsqu'elle se sent insuffisamment prête.

Justine observe aussi certaines différences entre les marins et les navigatrices. Les femmes doivent parfois anticiper davantage certaines manœuvres physiques, ce qui les pousse à développer une grande capacité d'anticipation – une qualité qu'elle perçoit comme un atout plutôt qu'une faiblesse. Elle estime cependant que la manière de naviguer dépend avant tout du caractère et de l'expérience de chacun, plus que du genre.

Elle souligne enfin que les femmes doivent souvent démontrer leurs compétences pour être reconnues à leur juste valeur, une réalité qu'elle retrouve bien au-delà du milieu nautique. Engagée pour l'égalité entre les sexes, Justine ne se décrit pas comme militante, mais elle se réjouit si son parcours peut inspirer d'autres femmes à s'engager dans la voile, encore largement masculine.

Adapté de BRUSA, Nicola, *Justine Mettraux s'engage dans l'une des plus grandes aventures qu'il existe sur Terre* (2023). <https://www.swisslife.ch/fr/particuliers/blog/justine-mettraux.html>

Décide si les phrases sont justes ou fausses et corrige les phrases fausses:

Justine Mettraux vient de Genève.	vrai ☐	faux ☐
Quand le vent est fort, Justine a peur.	vrai ☐	faux ☐
Dans les moments dangereux, Justine fait très attention.	vrai ☐	faux ☐
Les femmes naviguent de la même manière que les hommes.	vrai ☐	faux ☐
Les manœuvres sont plus faciles pour les femmes.	vrai ☐	faux ☐
Les femmes ne sont confrontées à des préjugés que dans le domaine de la voile.	vrai ☐	faux ☐

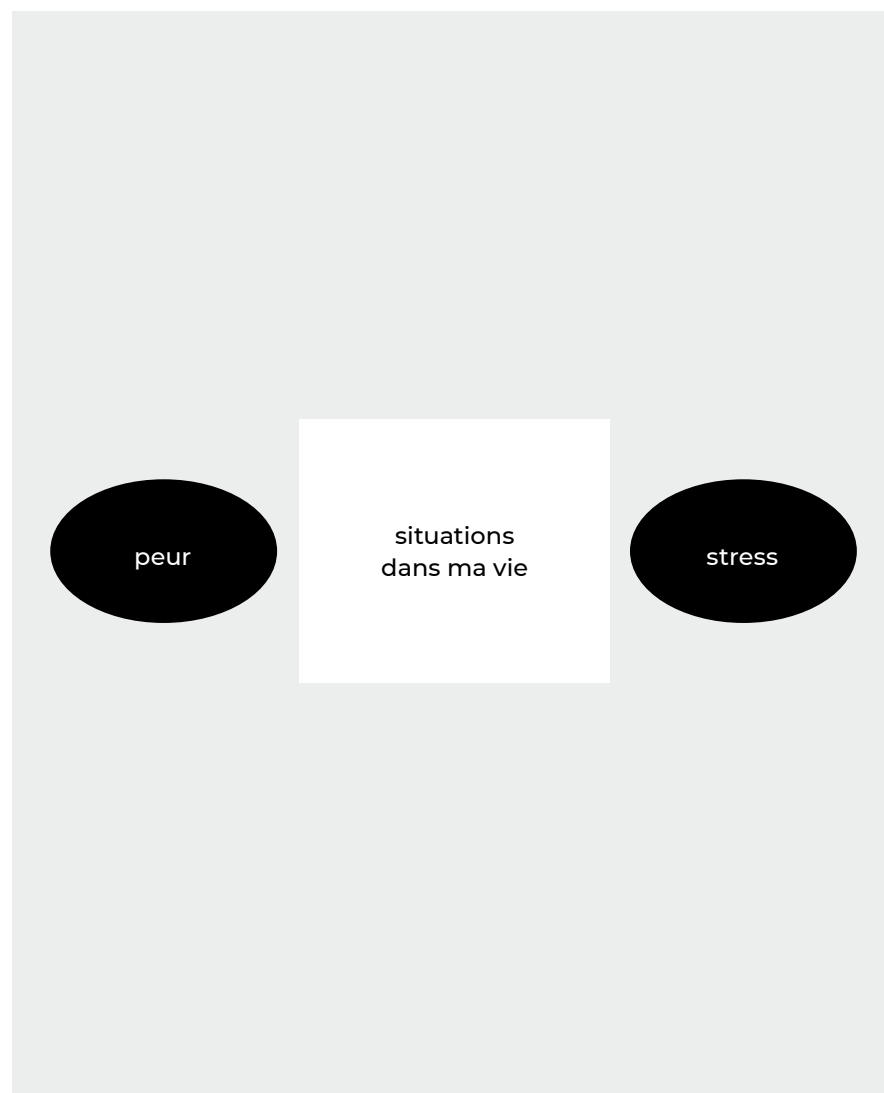
Fiche 1

Aventurières sportives

Activité 2: la navigatrice (suite)

<<

Pour Justine, le stress et la peur sont deux choses différentes. Et pour toi ? Crée une carte mentale (page suivante) et note des situations de stress et de peur dans ta vie. Tu peux consulter un dictionnaire si besoin est.



Envie d'aller plus loin ?

Lis l'interview complète sous

<https://www.swisslife.ch/fr/particuliers/blog/justine-mettraux.html>

Fiche 1

Aventurières sportives

Activité 3: la motocycliste

Mélusine Mallender est une aventurière française qui explore le monde, le plus souvent seule et à moto. Elle a réalisé des films et a écrit des livres sur ses expéditions.

Associe les descriptions des expéditions de Mélusine aux images correspondantes. Écris ensuite une justification pour le choix de chaque image. Tu peux utiliser un dictionnaire si besoin est.

L'expédition persane

En 2011, Mélusine part de Paris pour découvrir prioritairement l'Iran. Elle traverse 17 pays au total. L'Iran la fascine par sa richesse culturelle et la diversité de ses paysages. Ce pays est très différent de l'image souvent transmise par les médias occidentaux et Mélusine comprend que le monde a beaucoup plus de facettes et qu'il n'est pas simplement noir et blanc.

Numéros des images correspondantes:

Justifications:

L'Amérique latine

De 2018 à 2019, Mélusine traverse l'Amérique latine et découvre surtout le Mexique, la Bolivie, la Colombie et le Guatemala. Elle y admire des animaux comme les guanacos et les flamants roses. En Amérique latine, de vastes étendues et des routes arides s'étirent à l'infini.

Numéros des images correspondantes:

Justifications:

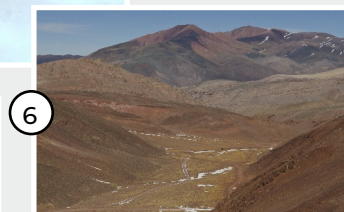
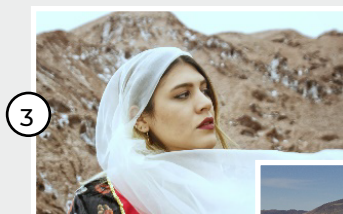
L'Afrique

En 2015, Mélusine décide de voyager en Afrique pour y découvrir des pays mal connus comme l'Éthiopie, l'Ouganda et le Rwanda. Elle découvre que chaque nation de l'Afrique possède ses richesses uniques, ses coutumes, ses modes de vie, ainsi que ses enjeux et ses difficultés. Les conditions du terrain sollicitent sa nouvelle moto ainsi que Mélusine elle-même.

Numéros des images correspondantes:

Justifications:

Images



Fiche 1

Aventurières sportives

Activité 4 : la motocycliste

<<

Regarde les premières 5 minutes du film « Back to Japan » de Mélusine Mallender. Tu peux le chercher sur internet.

Réponds aux questions suivantes :

1. Quel moyen de transport utilise-t-elle ?
 - a) Un vélo
 - b) Une vieille moto
 - c) Une nouvelle moto
2. Où commence son voyage ?
 - a) À Tokyo
 - b) À Paris
 - c) À Osaka
3. Quel est le but de son voyage ?
 - a) Visiter des musées
 - b) Comprendre la liberté au Japon
 - c) Apprendre le japonais
4. Qu'est-ce qu'elle porte comme habits ?
 - a) Une robe rouge
 - b) Un casque et une veste
 - c) Un uniforme scolaire
5. Elle voyage :
 - a) Avec un groupe
 - b) Avec Vassa
 - c) Toute seule
6. Le film est :
 - a) Un dessin animé
 - b) Un documentaire
 - c) Un film de science-fiction

Fiche 1

Aventurières sportives

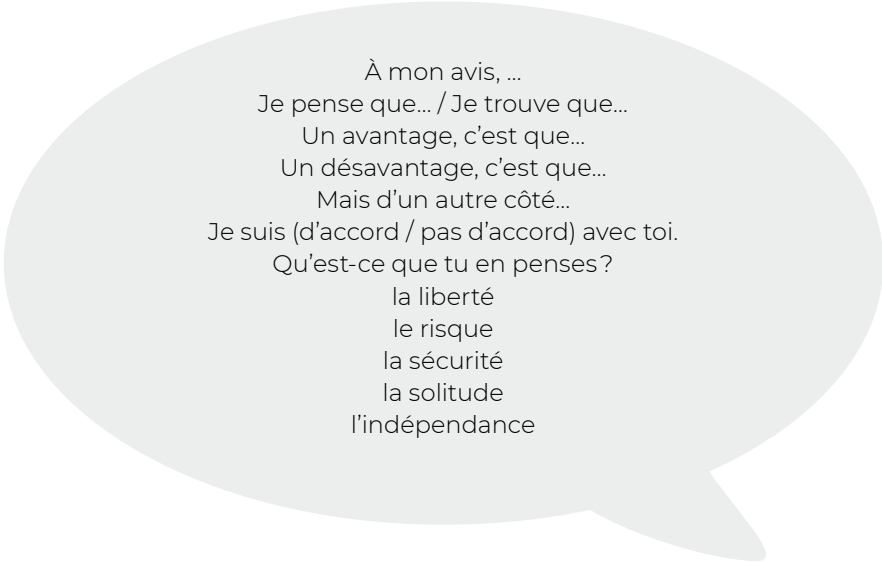
Activité 4: la motocycliste (suite)

<<

Discute avec un partenaire les aspects suivants de la vie de Mélusine Mallender en prenant en compte des avantages et des désavantages. Prends des notes si besoin est.

aspects	avantages +	désavantages -
voyager seule (en tant que femme)		
voyager en moto		
dormir sous tente		
être souvent en déplacement		

Voici quelques formulations et du vocabulaire utile pour la discussion :



À mon avis, ...
Je pense que... / Je trouve que...
Un avantage, c'est que...
Un désavantage, c'est que...
Mais d'un autre côté...
Je suis (d'accord / pas d'accord) avec toi.
Qu'est-ce que tu en penses?
la liberté
le risque
la sécurité
la solitude
l'indépendance

Solutions Fiche 1

Aventurières sportives

Activité 1: la navigatrice

<<

La Suissesse Justine Mettraux a battu le record des femmes au Vendée Globe. Le Vendée Globe est la plus grande course à la voile autour du monde, que les navigateurs-trices font seul-e-s, sans arrêt et sans aide.

Fais d'abord une estimation: combien de jours étaient nécessaires à Justine pour faire le tour du monde à la voile?

→ Elle a mis environ _____ jours.



site internet) sous:

<https://www.rts.ch/sport/autres-sports/2025/article/justine-mettraux-8e-du-vendee-globe-record-feminin-pulverise-28768218.html>

(3:41 minutes) et réponds aux questions suivantes:

Quelle place Justine a-t-elle obtenue dans la course?

La 8^e place

Comment s'est déroulée la fin de la course?

dans les conditions les plus dures

Quels souvenirs va-t-elle garder de la course? Note trois aspects mentionnés:

de beaux moments de navigation, de belles conditions, de beaux levers et couchers du soleil, des moments où on a l'impression d'avoir fait les bons choix

Quels aliments veut-elle particulièrement retrouver?

les produits frais, des fruits et des légumes frais

Quels sont les aliments qui ne lui ont pas manqué?

le fromage et la viande séchée

Veut-elle déjà s'inscrire pour le prochain Vendée Globe? Pourquoi (pas)?

*pas tout de suite;
ce n'est pas une décision qui se prend à la légère
c'est un projet engageant*

Et toi, as-tu déjà relevé des défis sportifs (ou des défis d'un autre type)? Réalise un collage à ce sujet. Tu peux utiliser des images de magazines ou d'internet.

Mon défi

Solutions individuelles

Lis le résumé d'une interview avec la navigatrice Justine Mettraux:

La navigatrice genevoise Justine Mettraux évoque dans une interview pour le site Swisslife, son expérience de la vie en mer. Lors des tempêtes, elle ressent du stress, mais elle dit ne jamais céder à la peur. Selon elle, la concentration est vitale dans ces moments où la moindre erreur peut avoir de graves conséquences. La peur, explique-t-elle, n'apparaît que lorsqu'elle se sent insuffisamment prête.

Justine observe aussi certaines différences entre les marins et les navigatrices. Les femmes doivent parfois anticiper davantage certaines manœuvres physiques, ce qui les pousse à développer une grande capacité d'anticipation — une qualité qu'elle perçoit comme un atout plutôt qu'une faiblesse. Elle estime cependant que la manière de naviguer dépend avant tout du caractère et de l'expérience de chacun, plus que du genre.

Elle souligne enfin que les femmes doivent souvent démontrer leurs compétences pour être reconnues à leur juste valeur, une réalité qu'elle retrouve bien au-delà du milieu nautique. Engagée pour l'égalité entre les sexes, Justine ne se décrit pas comme militante, mais elle se réjouit si son parcours peut inspirer d'autres femmes à s'engager dans la voile, encore largement masculine.

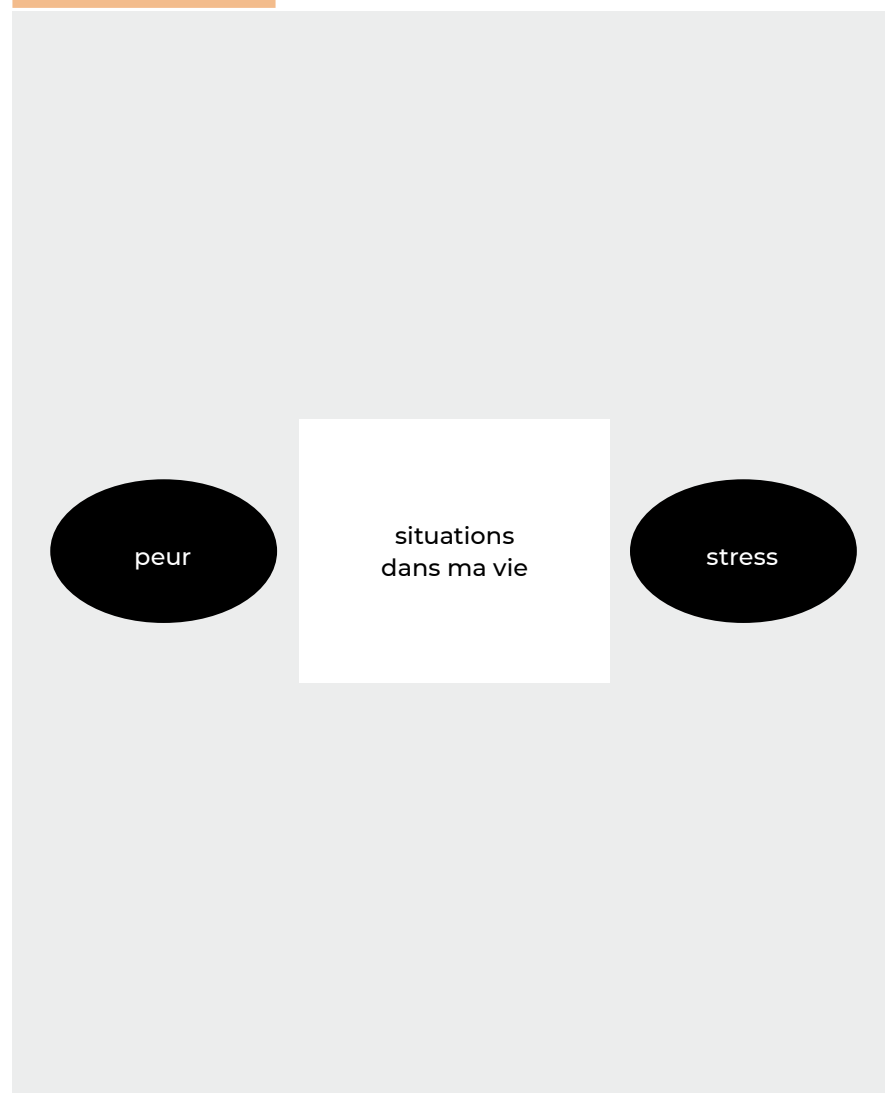
Adapté de BRUSA, Nicola, *Justine Mettraux s'engage dans l'une des plus grandes aventures qu'il existe sur Terre* (2023). <https://www.swisslife.ch/fr/particuliers/blog/justine-mettraux.html>

Décide si les phrases sont justes ou fausses et corrige les phrases fausses:

Justine Mettraux vient de Genève.	vrai ☒	faux ☐
Quand le vent est fort, Justine a peur. <i>Quand le vent est fort... Justine est stressée. /... Justine fait très attention. /... Justine est très consciente des conséquences possibles.</i>	vrai ☐	faux ☒
Dans les moments dangereux, Justine fait très attention.	vrai ☒	faux ☐
Les femmes naviguent de la même manière que les hommes. <i>Les femmes naviguent autrement/différemment, elles doivent anticiper davantage.</i>	vrai ☐	faux ☒
Les manœuvres sont plus faciles pour les femmes. <i>Les manœuvres demandent plus d'efforts pour les femmes.</i>	vrai ☐	faux ☒
Les femmes ne sont confrontées à des préjugés que dans le domaine de la voile. <i>Les femmes sont confrontées à des préjugés non pas seulement dans le domaine de la voile.</i>	vrai ☐	faux ☒

Pour Justine, le stress et la peur sont deux choses différentes. Et pour toi ?
Crée une carte mentale (page suivante) et note des situations de stress et de peur dans ta vie. Tu peux consulter un dictionnaire si besoin est.

Solutions individuelles



Envie d'aller plus loin ?

Lis l'interview complète sous

<https://www.swisslife.ch/fr/particuliers/blog/justine-mettraux.html>

Solutions Fiche 1
Aventurières sportives
Activité 3: la motocycliste

<<

Mélusine Mallender est une aventurière française qui explore le monde, le plus souvent seule et à moto. Elle a réalisé des films et a écrit des livres sur ses expéditions.

Associe les descriptions des expéditions de Mélusine aux images correspondantes. Écris ensuite une justification pour le choix de chaque image. Tu peux utiliser un dictionnaire si besoin est.

L'expédition persane

En 2011, Mélusine part de Paris pour découvrir prioritairement l'Iran. Elle traverse 17 pays au total. L'Iran la fascine par sa richesse culturelle et la diversité de ses paysages. Ce pays est très différent de l'image souvent transmise par les médias occidentaux et Mélusine comprend que le monde a beaucoup plus de facettes et qu'il n'est pas simplement noir et blanc.

Numéros des images correspondantes:
3, 2

Justifications:

Mélusine découvre l'Iran, les gens sont accueillants. L'image de l'Iran dans les médias n'est pas toujours correcte.

L'Amérique latine

De 2018 à 2019, Mélusine traverse l'Amérique latine et découvre surtout le Mexique, la Bolivie, la Colombie et le Guatemala. Elle y admire des animaux comme les guanacos et les flamants roses. En Amérique latine, de vastes étendues et des routes arides s'étirent à l'infini.

Numéros des images correspondantes:
1, 6

Justifications:

Mélusine voit des guanacos. Le paysage est aride et vaste.

L'Afrique

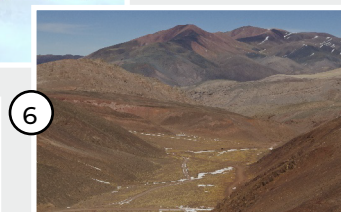
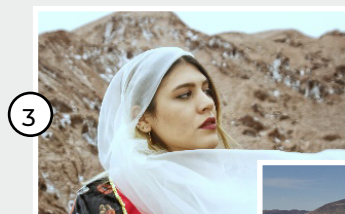
En 2015, Mélusine décide de voyager en Afrique pour y découvrir des pays mal connus comme l'Éthiopie, l'Ouganda et le Rwanda. Elle découvre que chaque nation de l'Afrique possède ses richesses uniques, ses coutumes, ses modes de vie, ainsi que ses enjeux et ses difficultés. Les conditions du terrain sollicitent sa nouvelle moto ainsi que Mélusine elle-même.

Numéros des images correspondantes:
4, 5

Justifications:

Sa nouvelle moto souffre du mauvais état des routes. Les pays de l'Afrique possèdent des richesses /des modes de vie uniques.

Images



Solutions Fiche 1
Aventurières sportives
Activité 4 : la motocycliste

<<

Regarde les premières 5 minutes du film « Back to Japan » de Mélusine Mallender. Tu peux le chercher sur internet.

Réponds aux questions suivantes :

1. Quel moyen de transport utilise-t-elle ?
 - a) Un vélo
 - b) Une vieille moto**
 - c) Une nouvelle moto
2. Où commence son voyage ?
 - a) À Tokyo
 - b) À Paris**
 - c) À Osaka
3. Quel est le but de son voyage ?
 - a) Visiter des musées
 - b) Comprendre la liberté au Japon**
 - c) Apprendre le japonais
4. Qu'est-ce qu'elle porte comme habits ?
 - a) Une robe rouge
 - b) Un casque et une veste**
 - c) Un uniforme scolaire
5. Elle voyage :
 - a) Avec un groupe
 - b) Avec Vassa
 - c) Toute seule**
6. Le film est :
 - a) Un dessin animé
 - b) Un documentaire**
 - c) Un film de science-fiction

Solutions Fiche 1
Aventurières sportives
Activité 4 : la motocycliste (suite)

<<

Discute avec un partenaire les aspects suivants de la vie de Mélusine Mallender en prenant en compte des avantages et des désavantages. Prends des notes si besoin est.

Solutions individuelles. Exemples:

aspects	avantages +	désavantages -
voyager seule (en tant que femme)	• être indépendant • ...	• vivre le danger de violence • ...
voyager en moto	• se déplacer assez rapidement • ...	• être exposé-e au temps • ...
dormir sous tente	• économiser de l'argent • ...	• il est pénible de monter et démonter la tente
être souvent en déplacement	• vivre une vie intéressante • ...	• avoir sa place nulle part • ...

Voici quelques formulations et du vocabulaire utile pour la discussion :

À mon avis, ...
Je pense que... / Je trouve que...
Un avantage, c'est que...
Un désavantage, c'est que...
Mais d'un autre côté...
Je suis (d'accord / pas d'accord) avec toi.
Qu'est-ce que tu en penses?
la liberté
le risque
la sécurité
la solitude
l'indépendance

Fiche 2

Aventurières scientifiques

Activité 1: l'astronaute

<<

Lis la biographie de l'astronaute Julie Payette :

Julie Payette est née le 20 octobre 1963 à Montréal, au Québec. Elle aime courir, faire du ski, jouer aux sports de raquette et plonger sous l'eau. Elle parle bien français et anglais. Elle sait aussi parler un peu espagnol, italien, russe et allemand. Elle joue du piano et a joué avec plusieurs orchestres.

Elle a fréquenté l'école primaire et secondaire à Montréal. En 1982, elle a obtenu le baccalauréat international. En 1986, elle a terminé un baccalauréat en génie électrique à l'Université McGill. En 1990, elle a obtenu une maîtrise en sciences appliquées, en génie informatique, à l'Université de Toronto.

En juin 1992, elle a été choisie par l'Agence spatiale canadienne parmi 5330 candidats pour faire partie d'un groupe de quatre nouveaux ou nouvelles astronautes. Après sa formation de base au Canada, elle a travaillé comme conseillère technique pour un système de robotique utilisé sur la Station spatiale internationale.

Du 27 mai au 6 juin 1999, elle a participé à la mission STS-96 à bord de la navette spatiale Discovery. Pendant cette mission, l'équipage a réussi à se connecter manuellement à la Station spatiale et a apporté et installé quatre tonnes de matériel. Lors de la mission STS-96, la navette Discovery a tourné 153 fois autour de la Terre et a parcouru plus de 6 millions de kilomètres. M^{me} Payette était la première femme canadienne à participer à la construction de la Station spatiale internationale et à y entrer.

Du 15 au 31 juillet 2009, elle a été ingénieure de vol pendant la mission STS-127 à bord de la navette spatiale Endeavour. C'était la 29^e mission d'une navette vers la Station spatiale internationale. Cette mission a rassemblé un nombre record de 13 astronautes de cinq nationalités différentes à bord de la Station spatiale internationale et de la navette spatiale attachée. Pendant les 16 jours de la mission, les astronautes ont effectué cinq sorties dans l'espace et ont fait 248 fois le tour de la Terre, parcourant plus de 10,5 millions de kilomètres.



Adapté de: Agence spatiale canadienne. *Biographie de Juliette Payette*.
<https://www.asc-csa.gc.ca/fra/astronautes/canadiens/retraites/bio-julie-payette.asp>

Fiche 2
Aventurières scientifiques
Activité 1: l'astronaute (suite)

<<

Remplis la fiche personnelle de Julie Payette.

Fiche personnelle
Nom :
Prénom :
Date de naissance :
Lieu de naissance :
Nationalité :
Loisirs sportifs :
Pratique musicale :
Langues parlées :
Études :
Expérience dans le domaine spatial :
Particularités (records) :

Réponds aux questions suivantes.

Est-ce que tu aimerais être astronaute ? Pourquoi (pas) ?

Qu'est-ce qui te manquerait le plus pendant un séjour prolongé dans la Station spatiale internationale ?

Quelles qualités une astronaute doit-elle posséder pour s'imposer face à 5330 concurrent·e·s ?

Pourquoi les connaissances en langues étrangères sont-elles importantes pour les astronautes ?

Fiche 2

Aventurières scientifiques

Activité 2: l'astronaute

<<

Lis le résumé d'un article de La Presse sur la conciliation de la vie professionnelle et de la vie familiale de l'astronaute Julie Payette. Choisis un titre (parmi ceux proposés dans la case en bas du texte) pour chaque paragraphe:

Julie Payette exerce dans un métier extrêmement compétitif, où l'absence – notamment pour des raisons familiales – peut poser des problèmes. Pour les femmes, concilier carrière et maternité est particulièrement difficile. Interrompre sa carrière pour avoir un enfant signifie souvent perdre sa place dans la course pour des missions spatiales. Malgré cela, elle a choisi de devenir mère après deux missions, à l'âge de 40 ans.

Même si les agences spatiales favorisent aujourd'hui les liens familiaux en offrant de l'aide, une longue absence – comme six mois à bord de la Station spatiale – reste un défi. Les partenaires qui restent à la maison jouent un rôle essentiel, souvent sous-estimé.

La vie familiale de Julie Payette est complexe: famille recomposée, deux enfants, un partenaire travaillant dans une autre ville. Elle élève principalement son plus jeune fils, tout en gérant un emploi du temps chargé. À Houston, elle faisait appel à des jeunes filles au pair francophones pour l'aider. Selon elle, une bonne organisation permet de préserver du temps de qualité avec ses enfants.

Pour Julie, être parent signifie avant tout être présent, favoriser la communication et encourager le jeu. Elle rejette l'idée d'une performance parentale excessive: les enfants doivent pouvoir jouer, rêver, et rester des enfants. Leur rôle est d'apprendre, s'épanouir et grandir à leur rythme.

Enfin, elle attache une grande importance à la transmission de sa culture, de sa langue, et des valeurs reçues de ses propres parents: amour, dignité, générosité, effort et respect. Elle observe aussi une évolution positive: aujourd'hui, chacun peut inventer sa propre façon de fonder une famille, et avoir un enfant à 40 ans n'est plus tabou.

Adapté de: ALLARD Sophie. *Portrait de famille: Juliette Payette*. La Presse.
<https://www.lapresse.ca/vivre/famille/201201/12/01-4485235-portrait-de-famille-julie-payette.php>

Fiche 2

Aventurières scientifiques

Activité 2: l'astronaute (suite)

<<

- Éducation et développement de l'enfant
 - Absence et rôles familiaux
- Transmission des valeurs et évolution sociale
 - Métier et maternité
- Situation familiale et organisation

Discutez en classe lesquelles des mesures de soutien proposées vous semblent les plus utiles pour aider les femmes à concilier travail et famille. Complétez la liste avec vos propres idées:

- Horaires de travail flexibles
- Possibilité de travail à distance
- Crèches et garde d'enfants sur le lieu de travail
- Congé parental flexible
- Programmes de retour après le congé maternité

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Fiche 2**Aventurières scientifiques****Activité 3 : la chercheuse**

Merieme Chadid est une scientifique spécialisée en astronomie, une exploratrice et une chercheuse qui mène des missions scientifiques au centre de l'Antarctique.

En guise de préparation, recopie les définitions qui se trouvent dans la case en bas, sur la ligne correspondant à chaque adjectif.

libre: _____

insoumise: _____

audacieuse: _____

Définitions

on ose agir avec courage et sans peur

on refuse d'obéir à une autorité ou à des règles

on peut agir, parler ou penser sans contrainte

Cherche l'émission « Libre, insoumise et audacieuse », une interview de France TV avec Merieme Chadid sur internet. Regarde la vidéo jusqu'à 3:08 minutes et complète les phrases sur Merieme Chadid en bas. Tu peux regarder la vidéo plusieurs fois.

Merieme Chadid est astronome, scientifique et _____ à l'université de Nice.

Ce qu'elle fait tous les jours, c'est d'_____ l'univers.

Enfant, elle a vécu à _____ au _____.

L'école a joué un rôle _____ dans son cheminement personnel et professionnel.

Merieme Chadid a dû travailler _____ plus qu'un homme pour faire ses preuves.

Elle travaille dans _____ dominé par les hommes.

Est que tu connais d'autres professions qui sont plutôt masculines dans notre société ? Note-les. Tu peux utiliser un dictionnaire si besoin est.

Tu connais aussi des professions plutôt féminines ? Note-les aussi.

Échangez-vous en classe sur vos notes et les raisons pour lesquelles ces professions sont considérées plutôt comme masculines ou féminines.

Fiche 2

Aventurières scientifiques

Activité 4: la chercheuse

<<

Lis le résumé d'un texte sur les difficultés dans son parcours professionnel et personnel du 50-50 Magazine et souligne les informations qui te semblent importantes:

Depuis toujours, Merieme Chadid a été confrontée à des défis. C'est dans sa nature: elle affronte les difficultés avec détermination, comme une véritable combattante. Son chemin a commencé au Maroc, avec des tensions familiales, puis s'est poursuivi avec le départ pour la France. Elle a dû assumer seule le coût de ses études, en donnant des cours de maths et de physique, tout en cherchant à obtenir des bourses.

L'arrivée en France n'a pas été simple: le choc culturel, la solitude et un niveau académique élevé l'ont mise à l'épreuve. En Master, elle avait une passion autodidacte pour l'astronomie, mais elle devait rattraper le niveau des étudiants français déjà bien formés dans ce domaine — tout cela en travaillant à côté. Les démarches administratives, elles aussi, se sont avérées être un véritable parcours de combattant.

Dans sa carrière scientifique, les voyages sont fréquents. L'engagement de Merieme Chadid l'a menée jusqu'en Antarctique, ce que ses collègues ou même sa famille ne comprenaient pas toujours. Heureusement, son mari – astronome et explorateur lui aussi – l'a toujours encouragée, partageant les exigences de ce métier. Son soutien l'a aidée à apprécier encore plus chaque succès.

Les retours de mission étaient l'occasion de retrouvailles intenses en famille. Ses enfants, habitués à ses absences, ont grandi en autonomie. Aujourd'hui, ils brillent chacun dans leur domaine: sa fille en médecine et son fils, futur ingénieur, rêve de devenir astronaute.

Tous ces obstacles ont construit sa force intérieure et nourri sa passion. Ce sont ces épreuves qui ont fait d'elle la femme qu'elle est aujourd'hui.

Adapté de: 50-50 Magazine. Merieme Chadid «Mes profs à Casablanca me disaient que j'étais folle car je voulais devenir astronome».
<https://www.50-50magazine.fr/merieme-chadid-mes-profs-a-casablanca-me-disaient-que-jetais-folle-car-je-voulais-devenir-astronome-1-2>

Fiche 2

Aventurières scientifiques

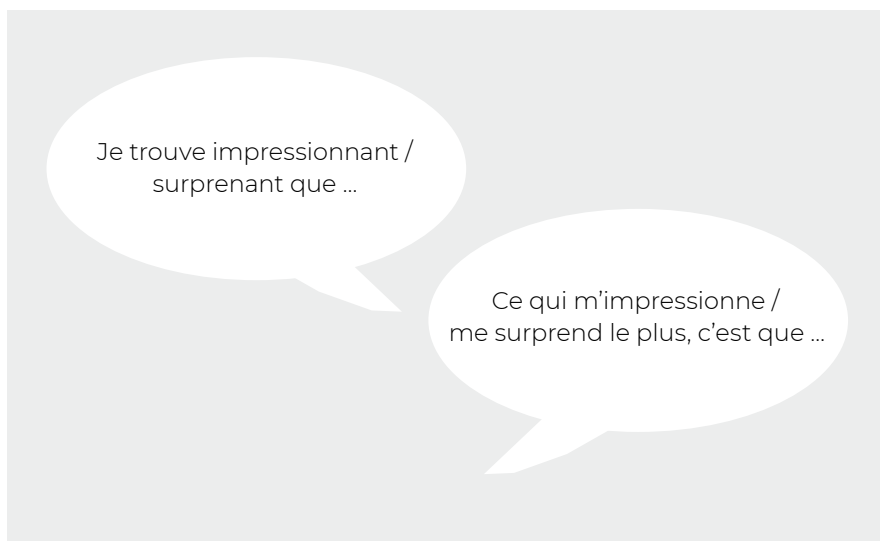
Activité 4 : la chercheuse (suite)

<<

Écris un bref résumé de ce texte avec tes propres mots. Tu peux utiliser un dictionnaire si besoin est. Ensuite, compare ton résumé avec celui proposé dans les solutions.



Qu'est-ce qui t'impressionne le plus dans la vie de Merieme ?
Qu'est-ce qui te surprend ? Discute avec un partenaire.



Je trouve impressionnant /
surprenant que ...

Ce qui m'impressionne /
me surprend le plus, c'est que ...

Lis la biographie de l'astronaute Julie Payette :

Julie Payette est née le 20 octobre 1963 à Montréal, au Québec. Elle aime courir, faire du ski, jouer aux sports de raquette et plonger sous l'eau. Elle parle bien français et anglais. Elle sait aussi parler un peu espagnol, italien, russe et allemand. Elle joue du piano et a joué avec plusieurs orchestres.

Elle a fréquenté l'école primaire et secondaire à Montréal. En 1982, elle a obtenu le baccalauréat international. En 1986, elle a terminé un baccalauréat en génie électrique à l'Université McGill. En 1990, elle a obtenu une maîtrise en sciences appliquées, en génie informatique, à l'Université de Toronto.

En juin 1992, elle a été choisie par l'Agence spatiale canadienne parmi 5330 candidats pour faire partie d'un groupe de quatre nouveaux ou nouvelles astronautes. Après sa formation de base au Canada, elle a travaillé comme conseillère technique pour un système de robotique utilisé sur la Station spatiale internationale.

Du 27 mai au 6 juin 1999, elle a participé à la mission STS-96 à bord de la navette spatiale Discovery. Pendant cette mission, l'équipage a réussi à se connecter manuellement à la Station spatiale et a apporté et installé quatre tonnes de matériel. Lors de la mission STS-96, la navette Discovery a tourné 153 fois autour de la Terre et a parcouru plus de 6 millions de kilomètres. M^{me} Payette était la première femme canadienne à participer à la construction de la Station spatiale internationale et à y entrer.

Du 15 au 31 juillet 2009, elle a été ingénieure de vol pendant la mission STS-127 à bord de la navette spatiale Endeavour. C'était la 29^e mission d'une navette vers la Station spatiale internationale. Cette mission a rassemblé un nombre record de 13 astronautes de cinq nationalités différentes à bord de la Station spatiale internationale et de la navette spatiale attachée. Pendant les 16 jours de la mission, les astronautes ont effectué cinq sorties dans l'espace et ont fait 248 fois le tour de la Terre, parcourant plus de 10,5 millions de kilomètres.



Adapté de: Agence spatiale canadienne. *Biographie de Juliette Payette*.
<https://www.asc-csa.gc.ca/fra/astronautes/canadiens/retraites/bio-julie-payette.asp>

Solutions Fiche 2
Aventurières scientifiques
Activité 1: l'astronaute (suite)

<<

Remplis la fiche personnelle de Julie Payette.

Fiche personnelle

Nom: *Payette*

Prénom: *Julie*

Date de naissance: *20 octobre 1963*

Lieu de naissance: *Montréal*

Nationalité: *canadienne, CA*

Loisirs sportifs: *courir, faire du ski, jouer aux sports de raquette,*
plonger sous l'eau

Pratique musicale: *jouer du piano, jouer dans des orchestres*

Langues parlées: *français, anglais, espagnol, italien, russe, allemand*

Études: *baccalauréat en génie électrique à l'Université McGill, maîtrise*
en sciences appliquées en génie informatique à l'Université de Toronto

Expérience dans le domaine spatial: *mission STS-96 à bord de la*
navette spatiale Discovery, mission STS-127 à bord de la navette
spatiale Endeavour

Particularités (records): *première femme canadienne à participer*
à la construction de la Station spatiale internationale et à y entrer

Réponds aux questions suivantes.

Est-ce que tu aimerais être astronaute? Pourquoi (pas)?

Solutions individuelles

Qu'est-ce qui te manquerait le plus pendant un séjour prolongé dans la Station spatiale internationale?

Solutions individuelles

Quelles qualités une astronaute doit-elle posséder pour s'imposer face à 5330 concurrent-e-s?

Par exemple: bonne forme physique et mentale, persévérance, intelli-
gence, capacité à résoudre des problèmes, patience, tolérance
à la frustration...

Pourquoi les connaissances en langues étrangères sont-elles importantes pour les astronautes?

Parce que les astronautes travaillent dans un environnement interna-
tional avec des astronautes d'autres nationalités.

Lis le résumé d'un article de La Presse sur la conciliation de la vie professionnelle et de la vie familiale de l'astronaute Julie Payette. Choisis un titre (parmi ceux proposés dans la case en bas du texte) pour chaque paragraphe:

Solutions individuelles

Julie Payette exerce dans un métier extrêmement compétitif, où l'absence – notamment pour des raisons familiales – peut poser des problèmes. Pour les femmes, concilier carrière et maternité est particulièrement difficile. Interrompre sa carrière pour avoir un enfant signifie souvent perdre sa place dans la course pour des missions spatiales. Malgré cela, elle a choisi de devenir mère après deux missions, à l'âge de 40 ans.

Solutions individuelles

Même si les agences spatiales favorisent aujourd'hui les liens familiaux en offrant de l'aide, une longue absence – comme six mois à bord de la Station spatiale – reste un défi. Les partenaires qui restent à la maison jouent un rôle essentiel, souvent sous-estimé.

Solutions individuelles

La vie familiale de Julie Payette est complexe: famille recomposée, deux enfants, un partenaire travaillant dans une autre ville. Elle élève principalement son plus jeune fils, tout en gérant un emploi du temps chargé. À Houston, elle faisait appel à des jeunes filles au pair francophones pour l'aider. Selon elle, une bonne organisation permet de préserver du temps de qualité avec ses enfants.

Solutions individuelles

Pour Julie, être parent signifie avant tout être présent, favoriser la communication et encourager le jeu. Elle rejette l'idée d'une performance parentale excessive: les enfants doivent pouvoir jouer, rêver, et rester des enfants. Leur rôle est d'apprendre, s'épanouir et grandir à leur rythme.

Solutions individuelles

Enfin, elle attache une grande importance à la transmission de sa culture, de sa langue, et des valeurs reçues de ses propres parents: amour, dignité, générosité, effort et respect. Elle observe aussi une évolution positive: aujourd'hui, chacun peut inventer sa propre façon de fonder une famille, et avoir un enfant à 40 ans n'est plus tabou.

Solutions individuelles

Adapté de: ALLARD Sophie. *Portrait de famille: Juliette Payette*. La Presse.
<https://www.lapresse.ca/vivre/famille/201201/12/01-4485235-portrait-de-famille-julie-payette.php>

Solutions Fiche 2
Aventurières scientifiques
Activité 2: l'astronaute (suite)

<<

- Éducation et développement de l'enfant
 - Absence et rôles familiaux
- Transmission des valeurs et évolution sociale
 - Métier et maternité
- Situation familiale et organisation

Discutez en classe lesquelles des mesures de soutien proposées vous semblent les plus utiles pour aider les femmes à concilier travail et famille. Complétez la liste avec vos propres idées:

- Horaires de travail flexibles
- Possibilité de travail à distance
- Crèches et garde d'enfants sur le lieu de travail
- Congé parental flexible
- Programmes de retour après le congé maternité
- *Solutions individuelles*
- *Solutions individuelles*
- *Solutions individuelles*
- *Solutions individuelles*

·

Solutions Fiche 2

Aventurières scientifiques

Activité 3: la chercheuse

<<

Merieme Chadid est une scientifique spécialisée en astronomie, une exploratrice et une chercheuse qui mène des missions scientifiques au centre de l'Antarctique.

En guise de préparation, recopie les définitions qui se trouvent dans la case en bas, sur la ligne correspondant à chaque adjectif.

libre: *on peut agir, parler ou penser sans contrainte*
insoumise: *on refuse d'obéir à une autorité ou à des règles*
audacieuse: *on ose agir avec courage et sans peur*

Définitions

on ose agir avec courage et sans peur
on refuse d'obéir à une autorité ou à des règles
on peut agir, parler ou penser sans contrainte

Cherche l'émission « Libre, insoumise et audacieuse », une interview de France TV avec Merieme Chadid sur internet. Regarde la vidéo jusqu'à 3:08 minutes et complète les phrases sur Merieme Chadid en bas. Tu peux regarder la vidéo plusieurs fois.

Merieme Chadid est astronome, scientifique et *enseignante/professeure* à l'université de Nice.

Ce qu'elle fait tous les jours, c'est d'*explorer/investiguer* l'univers.

Enfant, elle a vécu à *Casablanca* au *Maroc*.

L'école a joué un rôle *(très) important* dans son cheminement personnel et professionnel.

Merieme Chadid a dû travailler *trois fois* plus qu'un homme pour faire ses preuves.

Elle travaille dans *un domaine/un secteur/un milieu* dominé par les hommes.

Est que tu connais d'autres professions qui sont plutôt masculines dans notre société? Note-les. Tu peux utiliser un dictionnaire si besoin est.

Par exemple: ingénieur, électricien, mécanicien, pilote, pompier, charpentier, ...

Tu connais aussi des professions plutôt féminines? Note-les aussi.

Par exemple: infirmière, enseignante, secrétaire, coiffeuse, sage-femme, ...

Échangez-vous en classe sur vos notes et les raisons pour lesquelles ces professions sont considérées plutôt comme masculines ou féminines.

Solutions Fiche 2
Aventurières scientifiques
Activité 4 : la chercheuse

<<

Écris un bref résumé de ce texte avec tes propres mots. Tu peux utiliser un dictionnaire si besoin est. Ensuite, compare ton résumé avec celui proposé dans les solutions.

Résumé possible

Depuis l'enfance, Merieme Chadid a dû faire face à de nombreux défis : quitter le Maroc, financer ses études en France, s'adapter à une nouvelle culture. Malgré les difficultés, elle a persévéré grâce à sa détermination. Son travail l'amène à voyager souvent, mais elle est soutenue par son mari. Ses enfants sont devenus autonomes. Ces expériences l'ont rendue plus forte.

Qu'est-ce qui t'impressionne le plus dans la vie de Merieme ?
Qu'est-ce qui te surprend ? Discute avec un partenaire.

Je trouve impressionnant /
surprenant que ...

Ce qui m'impressionne /
me surprend le plus, c'est que ...

Sources Sitographie

<<

Le Vendée Globe. *C'est quoi le Vendée Globe ?* <https://www.vendeeglobe.org/cest-quoi-le-vendee-globe>

RTS. *Justine Métraux 8^e aux Sables d'Olonne*. <https://www.rts.ch/sport/autres-sports/2025/article/justine-mettraux-8e-du-vendee-globe-record-feminin-pulverise-28768218.html>

Swiss Life. *Interview de Justine Mettraux*. <https://www.swisslife.ch/fr/particuliers/blog/justine-mettraux.html>

Mélusine Mallender. https://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9lusine_Mallender

Mélusine Mallender (site officiel). <https://www.melusinemallender.com>

Human Adaptation Institute. *Back to Japan*. <https://www.youtube.com/watch?v=CI9Kx9NALo>

Agence spatiale canadienne. *Biographie de Juliette Payette*. <https://www.asc-csa.gc.ca/fra/astronautes/canadiens/retraites/bio-julie-payette.asp>

La Presse. *Portrait de famille: Juliette Payette*. <https://www.lapresse.ca/vivre/famille/201201/12/01-4485235-portrait-de-famille-julie-payette.php>

Merieme Chadid. https://fr.wikipedia.org/wiki/Merieme_Chadid

France TV Info. *Meriem Chadid, libre, insoumise et audacieuse*. <https://www.youtube.com/watch?v=SmP7VO4KhWE>

50-50 Magazine. *Merieme Chadid « Mes profs à Casablanca me disaient que j'étais folle car je voulais devenir astronome »*. <https://www.50-50magazine.fr/merieme-chadid-mes-profs-a-casablanca-me-disaient-que-jetais-folle-car-je-voulais-devenir-astronome-1-2/>

Crédits

p.5 Bateau à voile © Lee Cannon, CC BY-SA 2.0 **p.8** [1] Guanaco (llama) © kamchatka – Freepik; [2] Fake news © Alex Shuper – Unsplash; [3] Femme musulmane © Mokhalad Musavi – Unsplash; [4] Moto © Bunsim San – Unsplash; [5] Homme dans un marché africain © Freepik [6] Désert © wirestock – Freepik; **p.17** Astronaute John Grunsfeld © NASA Goddard photo et vidéo, CC BY-SA 2.0