



La routine de l'Astronaute

1.



Casque de l'astronaute :

Croise les doigts de tes deux mains. Pose tes mains sur ta tête. Pèse fort pendant 5 secondes. Répète 3 fois.

2.



Costume de l'astronaute :

Mets ta main droite sur ton épaule gauche et mets ta main gauche sur ton épaule droite. Pèse fort pendant 5 secondes. Répète 3 fois.

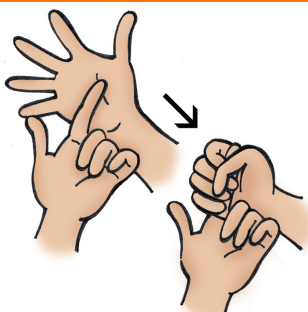
3.



Pantalon de l'astronaute :

Mets tes mains sur tes cuisses. Pèse fort pendant 5 secondes. Répète 3 fois.

4.



Gant de l'astronaute :

Mets un doigt dans ton autre main. Serre fort. Répète 3 fois. Fais-le pour tous tes doigts. Ensuite, place tes mains l'une contre l'autre et pousse très fort pendant 5 secondes. Répète 3 fois.



5.



Vérifier la ceinture de sécurité :

Pose tes mains sur ta chaise de chaque côté de tes fesses. Lève tes pieds. Pousse avec tes bras pour faire lever tes fesses pendant 5 secondes. Répète 3 fois.

6.



Remplir le casque d'oxygène :

Inspire par le nez et souffle dans ton poing. Répète 3 fois.