



La routine de l'Astronaute

1.		<p>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.</p>
2.		<p>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.</p>
3.		<p>Pantalon de l'astronaute : Mets tes mains sur tes cuisses. Pèse fort pendant 5 secondes. Répète 3 fois.</p>
4.		<p>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.</p>
5.		<p>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.</p>
6.		<p>Remplir le casque d'oxygène : Inspire par le nez et souffle dans ton poing. Répète 3 fois.</p>

