

FEUILLET DU PARTICIPANT

PREMIÈRE SÉRIE D'INSTRUCTIONS POUR L'ASTRONAUTE A

Donne les instructions suivantes à l'astronaute B qui est avec toi à l'emplacement 1.

- 1. Fais 3 sauts de lapin vers l'avant avec les pieds joints.
- 2. Fais un quart de tour vers la gauche, puis 3 fentes.
- 3. Fais un quart de tour vers la droite, puis 3 fentes avec l'autre jambe.
- 4. Regarde en direction de l'emplacement 2 et fais 3 sauts de lapin vers l'avant.
- 5. Fais 5 sauts avec écart.
- 6. Fais la planche pendant 30 secondes.
- 7. Fais un quart de tour vers la gauche, puis 3 accroupissements.
- 8. Fais un quart de tour vers la droite, puis 3 autres accroupissements.
- 9. Fais 5 sauts avec écart.
- 10. Marche comme un crabe jusqu'à l'emplacement 2.

C'est maintenant au tour de l'astronaute B de te donner des instructions.

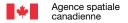
DEUXIÈME SÉRIE D'INSTRUCTIONS POUR L'ASTRONAUTE A

Maintenant que tu es rendu à l'emplacement 2, donne les instructions suivantes à l'astronaute B.

- 1. Fais 3 accroupissements.
- 2. Fais 5 sauts avec écart.
- 3. Fais 5 extensions des bras.
- 4. Fais 5 redressements assis.
- 5. Fais la planche pendant 30 secondes.
- 6. Fais 3 accroupissements.
- 7. Fais 4 sauts de lapin vers l'avant avec les pieds joints.
- 8. Fais un quart de tour vers la gauche, puis 3 fentes.
- 9. Fais un quart de tour vers la droite, puis 3 fentes avec l'autre jambe.
- 10. Marche à quatre pattes jusqu'à l'emplacement 3.

C'est maintenant au tour de l'astronaute B de te donner des instructions.

À l'emplacement 3, avec l'astronaute B, forme une chaise de secours avec les mains pour transporter l'astronaute blessé jusqu'à l'emplacement 1.







C'est l'astronaute A qui donnera des instructions en premier.

PREMIÈRE SÉRIE D'INSTRUCTIONS POUR L'ASTRONAUTE B

Maintenant que tu es rendu à l'emplacement 2, donne les instructions suivantes à l'astronaute A toujours à l'emplacement 1.

- 1. Fais 5 sauts avec écart.
- 2. Fais 3 sauts de lapin vers l'avant avec les pieds joints.
- 3. Fais 5 sauts avec écart.
- 4. Fais la planche pendant 30 secondes.
- 5. Fais 3 accroupissements.
- 6. Fais un quart de tour vers la gauche, puis 3 fentes.
- 7. Fais un quart de tour vers la droite, puis 3 fentes avec l'autre jambe.
- 8. Regarde en direction de l'emplacement 2 et fais 5 sauts de lapin vers l'avant.
- 9. Fais 5 extensions des bras.
- 10. Marche à quatre pattes jusqu'à l'emplacement 2.

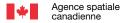
C'est maintenant au tour de l'astronaute A de te donner des instructions.

DEUXIÈME SÉRIE D'INSTRUCTIONS POUR L'ASTRONAUTE B

Maintenant que tu es rendu à l'emplacement 3, donne les instructions suivantes à l'astronaute A toujours à l'emplacement 2.

- 1. Fais 5 extensions des bras.
- 2. Fais un quart de tour vers la gauche, puis 3 fentes.
- 3. Fais un quart de tour vers la droite, puis 3 fentes avec l'autre jambe.
- 4. Fais 3 accroupissements.
- 5. Fais 5 sauts de lapin vers l'avant avec les pieds joints.
- 6. Fais 5 sauts de lapin vers l'arrière avec les pieds joints.
- 7. Assieds-toi en regardant en direction de l'emplacement 3 et fais 5 redressements assis.
- 8. Fais 5 sauts avec écart.
- 9. Fais 3 accroupissements.
- 10. Marche comme un crabe jusqu'à l'emplacement 3.

À l'emplacement 3, avec l'astronaute A, forme une chaise de secours avec les mains pour transporter l'astronaute blessé jusqu'à l'emplacement 1.









INSTRUCTIONS POUR L'ASTRONAUTE C

Pendant que tes coéquipiers sont en chemin pour te sauver, exécute la série d'exercices suivants. Il faut que tu aies fait tous les exercices avant qu'ils puissent te secourir.

- 1. Fais la planche pendant 30 secondes.
- 2. Fais 5 extensions des bras.
- 3. Fais 5 redressements assis.
- 4. Fais 5 accroupissements.
- 5. Fais la planche pendant 15 secondes.
- 6. Fais 5 extensions des bras.
- 7. Fais 5 redressements assis.
- 8. Tiens-toi debout sur une jambe pendant 30 secondes.
- 9. Tiens-toi debout sur l'autre jambe pendant 30 secondes.
- 10. Fais 10 sauts avec écart.
- 11. Fais 5 fentes avec une jambe.
- 12. Fais 5 fentes avec l'autre jambe.
- 13. Fais la planche pendant 15 secondes.
- 14. Fais 10 sauts avec écart.
- 15. Fais 5 accroupissements.

Une fois que tu as fini ces exercices et que tes coéquipiers t'ont rejoint, ils formeront une chaise de secours avec les mains pour te transporter en lieu sûr, à l'emplacement 1.

