

# Les conseils de Thomas Pesquet pour le confinement... Les as-tu appliqués ?



Thomas Pesquet, né à Rouen en 1978.  
De 2004 à 2009 : pilote Air France.  
De 2009 à aujourd'hui : astronaute à l'ESA (Agence Spatiale Européenne), basée à Francfort en Allemagne.  
Novembre 2016 à juin 2017 : séjour dans la Station Spatiale Internationale.  
Son aventure a fait l'objet d'une BD.



## Face au confinement, rien de tel que le tuto d'un astronaute

238 067 vues • 17 mars 2020



LeHuffPost ✓  
525 k abonnés

S'ABONNER

Dans une vidéo dévoilée sur Twitter, Thomas Pesquet montre ce que va être son quotidien pendant le confinement.

<https://www.youtube.com/watch?v=u-XBjIF1EMc>

# Mise en commun

Etape n°2 – le jugement	Quels sont les conseils de Thomas Pesquet ? Les as-tu appliqués ?
↓ Note ici ses conseils.	↓ Pour chaque conseil, indique si tu l'as réalisé. Pourquoi l'avoir fait (ou pas) ?
Conseil n°1 :	
Conseil n°2 :	
Conseil n°3 :	
Conseil n°4 :	

**Et toi, comment as-tu vécu le confinement ?**

**Fais ta liste du confinement.**

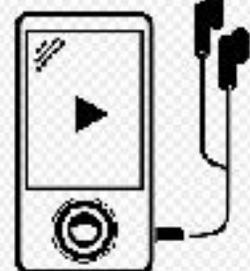
Pour remplir le tableau :

- . Dans chaque case, inscris **une activité** que tu as réalisée pendant la période de confinement.
- . Précise si tu l'as **réalisée seul(e) ou avec d'autres personnes** (parents, frères-sœurs).
- . Indique aussi si c'est **la première fois** que tu la réalisais ou si tu l'avais déjà faite avant le confinement.

Lecture  
(livres, BD,  
magazines)

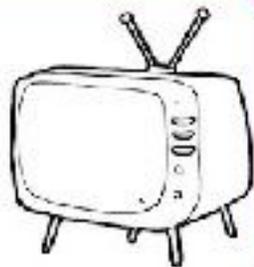


Musique(s)



Ma liste du  
confinement

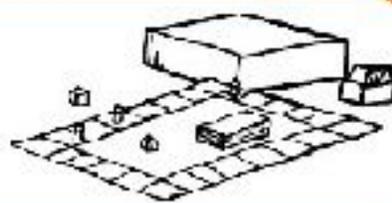
Films et  
séries TV



Cuisine  
(Recettes)



Jeux de  
société



Amis,  
famille



<b>Lecture</b>	As-tu lu davantage qu'en temps « normal » ? Quels supports as-tu privilégiés (livres, BD, livres numériques, magazines) ? A quelle fréquence ?
<b>Films et série</b>	As-tu regardé la télévision plus souvent qu'en temps « normal » ? Quels films ou séries as-tu découvert ? Tes parents t'ont-ils aidé à choisir ?
<b>Jeux de société</b>	As-tu joué davantage aux jeux de société ou as-tu continué à jouer aux jeux vidéos ? Avec qui jouais-tu ? A quels jeux (cite ceux que tu as découvert) ?
<b>Amis, famille</b>	Avec qui as-tu partagé le confinement ? Combien étiez-vous ? As-tu gardé contact avec tes amis, tes camarades de classe ? Si oui, par quel(s) moyen(s) ?
<b>Cuisine (recettes)</b>	Cuisinait-tu avant le confinement ? As-tu cuisiné davantage ? Si oui, avec qui ? Quelles sont les recettes qui t'ont marqué ? Que tu as le plus réussies ?
<b>Musique(s)</b>	As-tu écouté davantage qu'en temps « normal » ? Étaient-ce les mêmes qu'avant ou en as-tu découvert ? Quels sont tes styles/artistes préférés ?

COVID-19

# CORONAVIRUS, POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES



**Se laver  
très régulièrement  
les mains**



**Tousser ou éternuer  
dans son coude  
ou dans un mouchoir**



**Utiliser un mouchoir  
à usage unique  
et le jeter**



**Saluer sans se serrer  
la main, éviter  
les embrassades**

**Vous avez des questions sur le coronavirus ?**



**GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS**



**0 800 130 000**

(appel gratuit)