

La journée de Thomas Pesquet sur l'ISS

Sur l'ISS, les astronautes ont un rythme de vie qui ressemble un peu au tien.

Le matin, Thomas Pesquet et ses amis astronautes se lèvent à 6 heures. Ils font un petit tour de l'ISS pour voir si tout fonctionne correctement. Puis comme toi, ils vont débiter leur journée par un petit-déjeuner et un brin de toilette.



De 8 heures à 17 heures, les astronautes vont travailler : il font de la recherche scientifique et de la maintenance du vaisseau.

Les astronautes peuvent travailler seul ou bien en équipe , tout dépend de ce qu'ils ont à faire !

A midi, les astronautes mangent chacun de leur côté et se remettent au travail rapidement.

Enfin, la journée de travail s'achève, Thomas Pesquet et ses collègues doivent faire du sport au moins 2 heures par jour pour rester en forme à cause de l'impesanteur : vélo, tapis roulant, et musculation.

A partir de 19 heures, les astronautes ont quartier libre : ils peuvent dîner ensemble, regarder un film, écrire et parler à leurs proches. Une vraie colonie de vacances !