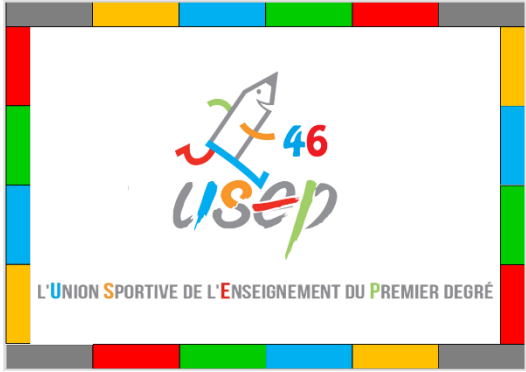




UNION SPORTIVE DE L'ENSEIGNEMENT DU PREMIER DEGRÉ

1		Avant de colorier les cases rouges, tu dois effectuer 10 sauts sur place
2		Avant de colorier les cases vertes, tu dois effectuer 10 flexions
3		Avant de colorier les cases bleues, tu dois sauter et taper dans tes mains vers le haut (x 10)
4		Avant de colorier les cases oranges, tu dois monter tes genoux, un après l'autre vers ta poitrine (x5 - gg + x5 - gd)
5		Avant de colorier les cases grises, tu dois monter tes talons, un après l'autre vers ton dos (x5 - tg + x5 -td)

Plus difficile, à chaque fois que tu as terminé de colorier une case, tu réalises le défi de la case que tu viens de colorier.



	5	4	3	2	1	5	
1							4
2							3
3							2
4							1
	5	1	2	3	4	5	