

Nom de l'école :






Classe :



1	Les élèves doivent faire 10 sauts sur place avant de colorier les cases Rouges
2	Les élèves doivent effectuer 10 flexions avant de colorier les cases Vert
3	Les élèves doivent sauter et taper dans leur main vers le haut (x 10) avant de colorier les cases Bleu
4	Les élèves doivent monter les genoux, un après l'autre vers leur poitrine (x5 - gg + x5 - gd) avant de colorier les cases Jaunes
5	Les élèves doivent monter les talons, un après l'autre vers leur dos (x5 - tg + x5 - td) avant de colorier les cases Grises



5	4	3	2	1	5		
1	Nom de l'école :		 		Classe :		4
2						3	
3						2	
4						1	
5						5	