

NOTICE

1. Imprimer cette feuille en taille 100% sur feuille A4.
2. Vérifiez si possible avec une règle que la taille est exacte. Si ce n'est pas le cas, ajustez le pourcentage de la taille d'impression lorsque la fenêtre de l'imprimante s'affiche.
3. Découpez autour de la partie bleu.
4. Collez les deux morceaux ensemble. Le bord doit se trouver au niveau des pointillés.
5. Placez le 0 sur votre poignet et entourez-le avec la bande. Notez le chiffre qui rencontre le 0.

