



COMMENT CRÉER SA VIDÉO DE PARTICIPATION AU MARATHON DU VERTIGE ?



- Filmes avec ton smartphone
- Durée : **1 mn max**
- Et tu l'envoies à marathonduvertige@gmail.com ou sur la page Facebook Marathon du Vertige.

Obligation d'avoir un équipement de protection car une seule règle : ta sécurité et celle des autres.



ÉTAPE N°1 :

PRÉSENTE-TOI

T'ES OÙ ? AVEC QUI ?

TU VAS FAIRE QUEL CHALLENGE
VERTICAL ?

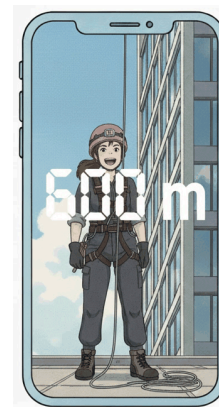
ET POURQUOI TU VEUX
PARTICIPER AU MARATHON DU
VERTIGE ?

(Ex : je veux faire tel défi vertical pour être
solidaire des femmes qui ont le cancer du
sein,...)



ÉTAPE N°2 :

QUELQU'UN TE FILME RÉALISANT
TON DÉFI



ÉTAPE N°3 :

CONCLUSION COMME TU AS
ENVIE

(ex : c'était quoi ton kiffe pendant ton
défi).

N'OUBLIE PAS DE DIRE COMBIEN
DE MÈTRES (CUMULÉS) À LA
VERTICALE TU AS RÉALISÉS ET
DIRE QUE TU OFFRES CETTE
DISTANCE AU COMPTEUR DU
MDV.