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.