

# GUIDE D'INSCRIPTION

CAPSULES BOUGE DONC !

## À FAIRE

- ENREGISTREZ UNE CAPSULE (ENTRE 2 ET 5 MINUTES) OÙ ON VOUS VOIT PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE
- REMPLISSEZ LE FORMULAIRE
- COLLEZ Y VOTRE LIEN DE TÉLÉCHARGEMENT WE TRANSFER.
- CLIQUEZ [ICI](#) POUR LE MODE D'EMPLOI WE TRANSFER.
- SUIVEZ LA PAGE FACEBOOK D'[ACTION RÉUSSITE](#) POUR SUIVRE LA CAMPAGNE

## OBJECTIF

INSPIRER LES BULLES CLASSE À BOUGER, COMME VOUS

## ASTUCES

- AVEC UN TÉLÉPHONE INTELLIGENT, TOURNEZ LE À L'HORIZONTAL POUR FILMER
- VOUS POUVEZ AUSSI ENREGISTRER UNE SÉANCE ZOOM OU TEAMS

AMUSEZ-VOUS !



## ATTENTION !

- RESPECTEZ LES RÈGLES SANITAIRES EN VIGUEUR
- AUCUNE NUDITÉ OU GESTES À CARACTÈRE SEXUEL
- AUCUN HARCÈLEMENT OU INTIMIDATION
- AUCUN CONTENU HAINEUX OU VIOLENT
- AUCUNE MENACE
- AUCUN CONTENU DANGEREUX OU INCITANT À SE METTRE EN DANGER
- RESPECTEZ LES DROITS D'AUTEUR AUCUNE MUSIQUE NE PEUT ÊTRE AJOUTÉE AU MONTAGE, ELLE PEUT JOUER EN ARRIÈRE-PLAN DE VOS VIDÉOS