

DIAGONALE DES CONFINES 2020



FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Je soussigné(e) : Nom

Prénom

Classe

souhaite participer à la Diagonale des confinés :

seul(e)

en duo avec

en trio avec

en famille (4) Nom de la famille:

Nom de l'équipe :

Je m'engage à respecter les règles relatives au confinement, à adapter l'intensité de l'effort en fonction de mon ressenti, à respecter les règles de fair-play vis-à-vis des autres participants et faire preuve d'honnêteté concernant la remontée de mes temps d'activité.

Je certifie avoir pris connaissance des principes concernant une bonne pratique physique qui sont :

- Avoir une tenue d'EPS adaptée
- Bien s'hydrater (boire régulièrement)
- Respecter les temps de récupération entre chaque exercice
- Bien dégager l'espace autour de soi

En cas de fatigue anormale ne pas hésiter à prendre un avis médical.

Date :

Lieu :

Signature

