Je me prépare pour... le Polyar'trottons 2022

Je me rends sur www.polyartrottons.org (Je m'inscris si je représente une entreprise ou un service de rhumathologie)

Je motive mes proches, mes collègues, amis, famille

Je peux aussi en parler à mon rhumato !

Je repartage les publications Polyar'trottons de l'Andar sur mes réseaux sociaux

Je crée un groupe Whatsapp pour motiver les troupes

Je prévois des activités pour le jour J

Je lance des défis à ma "communauté"

Quelques jours avant je fais un rappel

Le jour J :
Je motive tout le monde et fais monter les compteurs !

Polyar'trottons 2022
Rejoignez le "Mouvement"!