

# Je me prépare pour... le Polyar'trottons 2024



Je me rends sur [www.polyartrottons.org](http://www.polyartrottons.org)  
(Je m'inscris si je représente une entreprise ou un service de rhumatologie)



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"



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



Quelques jours avant je fais un rappel

