

For awareness, for our health,
for the future!

walk your AS off in 2018!

Registration Opens April 7th!

#WalkYourASoff2018

#ASwalkSelfie



JOIN



SHARE



WALK



TRACK



RECORD



Celebrate!

Walk AS One souhaite inviter tous les membres de l'ASIF (Fédération internationale de la spondylarthrite) à participer à la sixième campagne annuelle de sensibilisation et de plaidoyer «Walk Your A.S. Off» (signifiant: «Débarassez-vous de votre spondylarthrite en marchant») en mai 2018 et à l'Instagram Selfie Challenge, que nous avons lancé ensemble avec succès l'année dernière lors du World Ankylosing Spondylitis Day (Journée internationale de la spondylarthrite).

De nombreux membres de l'ASIF connaissent la campagne de sensibilisation et de santé, lancée en 2011 aux Etats-Unis par une poignée de patients atteints d'Ankylosing Spondylitis (AS, spondylarthrite ankylosante), appelée Walk Your A.S. Off. L'objectif est d'amener les personnes atteintes de spondylarthrite sous toutes ses formes à devenir plus conscientes de la maladie, tout en travaillant pour bouger leur corps et être plus actives, ce qui est l'une des meilleures choses que les patients peuvent faire pour gérer leur maladie.

La Fédération internationale de la spondylarthrite ASIF soutient officiellement Walk Your A.S. Off depuis 2013 et, depuis, les membres ont participé avec des équipes dans de nombreux pays: Australie, Grande-Bretagne, Canada, Irlande et USA.

Cette année, nous aimerions impliquer tous les pays et organisations membres de l'ASIF! La participation est facile! Faites-nous savoir (e-mail: office@asif.info) que vous participerez et nous collaborerons avec vous et Walk AS One pour mettre en place votre page d'équipe et la préparer pour l'inscription des membres de l'équipe. Les marcheurs individuels peuvent s'inscrire sur la page de l'équipe et saisir leurs pas chaque semaine via le site web.

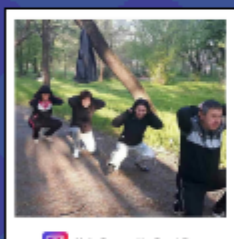
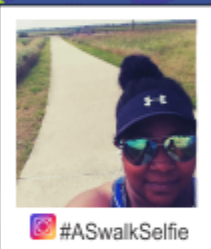
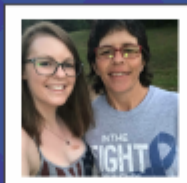
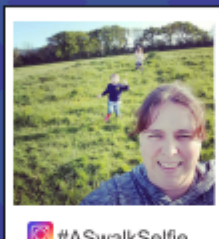
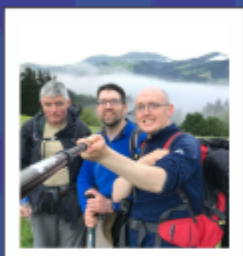
1. **S'inscrire – Inscrivez votre équipe sous www.walkyourASoff.com**
2. **Partagez le lien vers la page d'équipe avec vos membres pour l'inscription et le login individuels de marcheurs.**
3. **Promenade – dehors, dedans, en ville et sur votre chemin préféré.**
4. **Track – Utilisez un fitness tracker ou une appli pour suivre vos pas quotidiens. Chaque pas compte!**
5. **Enregistrez vos pas hebdomadaires sur la page individuelle indiquée lors de l'inscription.**
6. **Fêtez votre succès!**

Pour participer au Selfie Challenge, suivez simplement @walkasoneworldwide sur INSTAGRAM, publiez une nouvelle photo selfie sur Instagram et ajoutez le hashtag #ASwalkSelfie et le tag @walkasoneworldwide. Vos photos seront alors likées et partagées par Walk AS One pendant la campagne Walk Your A.S. Off 2018 en mai de cette année.

L'année dernière, nous avons fait participer de nombreux pays et partagé presque 1000 selfies. Notre objectif cette année sont 10000 selfies! Nous avons besoin de chaque membre ASIF et d'au moins 250 photos par membre pour atteindre notre objectif.

préparez-vous pour Le 2018

Walk Your A.S. Off Selfie Challenge



START

qui vous est présenté par

walk **AS** one



et **ASIF**

walk AS one.org

P.O. Box 431

Gray, ME 04039

1-855-WALK-AS-1

du 1er au 31 mai 2018

Informations et conditions de participation

1. Suivez @walkasoneworldwide sur Instagram.
2. Publiez un nouveau selfie de vous ou de vos amis ou parents, qui participent à Walk Your AS Off to Instagram.
3. Insérez le hashtag #ASwalkSelfie et le tag @walkASoneworldwide dans la légende de la photo.
4. Vous pouvez aussi insérer UN des hashtags de pays et d'organisations suivants: #ASwalkSelfieUSA #ASwalkSelfieUK #ASwalkSelfieASIF #ASwalkSelfie(votre pays)
5. Lors du moment de publication sur Instagram, un «tag» doit être attribué aux photos.

