

LE PROGRAMME COACHING TRIATHLON SANTÉ

UN OUTIL AU SERVICE DU BIEN-ÊTRE



SOMMAIRE

LE TRIATHLON : UNE PRATIQUE SPORTIVE EN PLEINE EXPANSION 4

LES RAISONS DU SUCCÈS

CHACUN-E SON STYLE, CHACUN-E SA DISCIPLINE

CHOISIR SON TYPE DE PRATIQUE

VARIER SON ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

BOUGE TA SANTÉ... ESSAYE LE TRIATHLON ! 6

QUELQUES BONNES RAISONS D'ESSAYER LE TRIATHLON

LE TRIATHLON SANTÉ : UNE ÉVIDENCE SCIENTIFIQUE !

LE PROGRAMME COACHING TRIATHLON SANTÉ 7

4 ÉTAPES POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ



LE TRIATHLON : UNE PRATIQUE SPORTIVE EN PLEINE EXPANSION

Le triathlon est un sport en pleine expansion. La Fédération connaît, depuis plus de trois olympiades, un essor continu du nombre de pratiquants, clubs et organisations.

A ce jour, la F.F.TRI. compte 50 000 licencié-e-s et près de 60 000 pratiquant-e-s occasionnel-le-s.

En 2015, la progression du nombre de licencié-e-s s'est élevée à 14%, preuve de l'attractivité des disciplines enchaînées auprès du grand public.

En 10 ans le nombre de licenciés a progressé de 130% et le nombre de femmes de 190%.

LES RAISONS DU SUCCÈS

Loin des clichés de « sport extrême » qui caractérisait le triathlon à ses débuts, les disciplines enchaînées sont devenues ces dernières années, des disciplines accessibles à tous et à toutes, quelque soit l'âge et le niveau.

CHACUN-E SON STYLE, CHACUN-E SA DISCIPLINE

La F.F.TRI. propose de nombreuses disciplines enchaînées, adaptées aux envies de chacun-e.

TRIATHLON

Natation, vélo, course à pied

CROSS TRIATHLON

Natation en eau vive, VTT, course à pied

DUATHLON

Course à pied, vélo, course à pied

CROSS DUATHLON

Course à pied, VTT, course à pied

AQUATHLON

Natation, course à pied

BIKE AND RUN

Vélo et course à pied, par équipe de deux, avec partage du vélo

TRIATHLON DES NEIGES

Course à pied, vélo, ski de fond

DUATHLON DES NEIGES

Course à pied, ski de fond, course à pied

QUELQUES CHIFFRES

- 50 000 licencié-e-s
- 37,5% des licencié-e-s ont entre 20 et 40 ans
- 24% de licenciées féminines
- 60 000 pratiquant-e-s occasionnel-le-s
- 26 Ligues Régionales
- 800 clubs
- 2 900 épreuves

CHOISIR SON TYPE DE PRATIQUE

En loisir ! Sous forme d'Animathlon ou de Rando Tri ! Pour une pratique ludique, accessible et conviviale !
En compétition ! En Individuel ou en relais ! De la Distance XS à la Distance XXL ! En pratiquant occasionnellement ou en se licenciant dans un club !
Chacun-e peut trouver la formule qui lui correspond.

GARDEZ LA FORME !

L'association des 3 disciplines vous permet de muscler toutes les parties du corps, d'éliminer efficacement les kilos superflus et d'améliorer votre endurance.

ROMPEZ AVEC LA MONOTONIE !

Choisissez de nager, de pédaler ou de courir en fonction de vos envies.

DECOMPRESSEZ !

Rien de tel que le contact avec la nature pour retrouver sa sérénité.

VARIER SON ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

Bords de mer, lacs, rivières, campagnes, forêts, montagnes, mais également en milieu urbain. Le triathlon est une invitation à la découverte !

La diversité des activités proposées attire les sportifs venus d'autres disciplines qui trouvent dans le triathlon une complémentarité de pratique.

DISCIPLINE D'ORIGINE DES TRIATHLÈTES

Natation : 12%

Cyclisme : 16%

Course à pied : 33%

Triathlon : 13%

Sport collectif : 5%

Sport outdoor : 19%

Autre : 2%

Etude Triathlète Magazine réalisée en juillet et août 2012 via la mise en ligne d'un questionnaire sur www.triathlete.fr – 948 personnes interrogées.



BOUGE TA SANTÉ... ESSAYE LE TRIATHLON !

Les activités physiques et sportives représentent aujourd'hui un véritable enjeu de santé publique et de nombreux acteurs se mobilisent pour lutter contre la sédentarité. Le plan « Santé, Bien-Être, Loisir » de la Fédération s'inscrit dans cette démarche et promeut une pratique adaptée des disciplines enchaînées.

A l'heure où les politiques publiques s'attachent à démontrer l'importance d'une activité physique régulière pour l'équilibre physique, psychologique et social de l'individu et la prévention des maladies, la F.FTRI. se doit d'investir ce champ d'activité.

QUELQUES BONNES RAISONS D'ESSAYER LE TRIATHLON

PARCE QUE JE VEUX PRENDRE SOIN DE MA SANTÉ.

Il est prouvé scientifiquement que la pratique d'une activité physique diminue le risque d'apparition de maladies cardio-vasculaires, métaboliques (diabète...) et même de cancers (colon, sein...). Le triathlon répond aux recommandations des experts scientifiques : il améliore la capacité aérobie (endurance), paramètre déterminant de la santé.

PARCE QUE J'EN AI ASSEZ DE ME BLESSER.

Avec 2 disciplines portées (natation et cyclisme), le triathlon occasionne moins de blessures et préserve vos tendons et vos articulations.

PARCE QUE JE PRATIQUE UN SPORT HARMONIEUX, COMPLET ET ADAPTÉ À MON ÂGE.

Les éducateurs-trices des clubs vous accueillent (dès 6 ans) pour vous proposer une pratique ludique, adaptée à votre âge et à vos capacités (enfants à séniors).

PARCE QUE MON MÉDECIN M'A CONSEILLÉ DE FAIRE DU SPORT.

Que ce soit pour lutter contre un surpoids ou pour mieux prendre en charge une maladie chronique (diabète, hypertension artérielle, obésité...) y compris chez les enfants, les éducateurs des clubs de triathlon vous accompagnent dans un cadre de pratique sécurisé et au service de votre santé.

PARCE QUE LA SANTÉ MENTALE EST AUSSI UNE DE MES PRÉOCCUPATIONS.

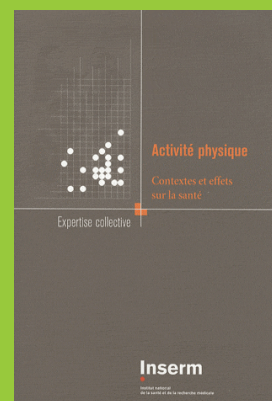
Pratiqué régulièrement à des intensités modérées, dans un milieu naturel et en toute convivialité, le triathlon peut se révéler être un déterminant majeur de l'état de santé mentale des individus à tous les âges de la vie.

LE TRIATHLON SANTÉ : UNE ÉVIDENCE SCIENTIFIQUE !

Il est scientifiquement prouvé que la pratique régulière d'une activité physique et sportive est bénéfique pour la santé.

Les 3 activités les plus recommandées par les experts : natation, vélo, marche.

Source : *Activité Physique: Contextes et effets sur la Santé, Expertise collective INSERM, 2008,*



LE PROGRAMME COACHING TRIATHLON SANTÉ

4 ÉTAPES POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ
GRÂCE À NOTRE DISPOSITIF D'ENTRAÎNEMENT
PERSONNALISÉ.

ÉTAPE 1: LE RECUEIL D'INFORMATIONS

- Inspiré du questionnaire de la Société Française de Médecine du Sport.
- Validé par des médecins.
- Renseignement sur les habitudes de vie de la personne.
- A remplir en ligne sur internet
- Durée: 2 à 4'.

TRIATHLON SANTÉ BIEN-ÊTRE LOISIR /

OUTIL D'ACCUEIL AU SEIN D'UN CLUB
RECUEIL D'INFORMATIONS À DESTINATION DES ADULTES

△ Ce recueil d'informations est strictement confidentiel, les données médicales sont effacées lors de leur traitement.

→ LE, LA PRATIQUANT-E

CLUB :	N° DE LICENCE (a. licencié-e) :
NOM :	PRÉNOM :
N° DE TÉL. :	MAIL :
DATE DE NAISSANCE :	SEXE : FEMME ☐ HOMME ☐
TAILLE :	POIDS :

→ HABITUDES SPORTIVES / HABITUDES DE VIE

Pratiquez-vous actuellement une activité sportive ?

☐ NON ☐ OUI

Depuis combien d'années n'avez-vous pas pratiqué une activité sportive régulière ?

Laquelle ou lesquelles :

Combien de fois par semaine ?

Avez-vous déjà fumé ? ☐ NON ☐ OUI Depuis combien d'années avez-vous arrêté ?

Êtes-vous ou avez-vous été atteint des pathologies suivantes ?

☐ Hypertension artérielle	☐ Diabète	☐ Maladie du cœur ou des vaisseaux (AVC, artériosclérose, infarctus...)
☐ Cancer	☐ Cholestérol	

Avez-vous déjà présenté ces symptômes pendant l'effort ?

☐ Douleur thoracique	☐ Malaise ou perte de connaissance
☐ Palpitations (cœur irrégulier)	☐ Essoufflement ou fatigue inhabituel

Page → 1/2

TRIATHLON SANTÉ BIEN-ÊTRE LOISIR /

TEST DE CONDITION PHYSIQUE
ENDURANCE

✓ Objectif : Courir ou marcher pendant 6 minutes autour d'une piste ou d'un terrain balisé de 200 à 400m.

→ ORGANISATION DU TEST

L'exercice consiste à effectuer une course ou une marche en continu pendant 6 minutes, sur une piste d'athlétisme (de 200 à 400m) ou autour d'un terrain plat balisé dans le but de réaliser la plus grande distance possible. Des plots sont disposés tous les 50m pour faciliter le calcul de la distance.

Exercice d'une piste de 400m

→ ÉVALUATION

Au bout de 6 minutes l'éducateur siffle la fin du test. Chaque participant reste à l'endroit où il a terminé le test. L'éducateur calcule pour chacun des participants la distance parcourue.

→ MATÉRIEL

- 4 à 8 plots.
- 1 chronomètre.

Page → 1/1

ÉTAPE 2: LES EXERCICES DE CONDITION PHYSIQUE

- Encadrement par un éducateur formé et reconnu par la F.F.TRI..
- Accessibilité à 7 exercices (au maximum) en tenant compte des réponses au recueil d'informations.
Les exercices relèvent les qualités physiques :
 - Coordination
 - Endurance
 - Force
 - Souplesse
 - Vitesse
- Ces exercices donnent une photographie de la condition physique du pratiquant.

ÉTAPE 3 : LE BILAN DE CONDITION PHYSIQUE

- Un bilan de condition physique est automatiquement généré par le programme Coaching Triathlon Santé.
- Il permet au pratiquant de voir l'évolution de sa condition physique au cours du temps.
- Il permet au pratiquant de se situer par rapport aux personnes de son âge et de son sexe.
- Le pratiquant peut voir et enregistrer son bilan personnel.
- Il permet à l'éducateur d'avoir une carte d'identité du pratiquant pour lui proposer un entraînement personnalisé et adapté.



ÉTAPE 4 : L'ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ

- En tenant compte des réponses au recueil d'informations et du bilan de condition physique, le programme Coaching Triathlon Santé propose un entraînement adapté et personnalisé.
- Un éducateur formé accompagne les pratiquants en utilisant les activités supports du triathlon : natation, vélo, course à pied ou marche.
- L'entraînement proposé a été validé médicalement et respecte la santé des pratiquants.



PROGRAMME COACHING TRIATHLON SANTE



Pour qui ?

- > Je veux me remettre au sport.
- > Je veux prendre soin de ma santé.
- > J'ai besoin de faire le point sur mon état de forme.
- > Mon médecin m'a prescrit une activité physique au sein d'un club sportif.

Coaching Triathlon Santé

La F.F.TRI. vous propose un nouveau programme "COACHING TRIATHLON SANTÉ" adapté à votre condition physique.



1

Connectez-vous

- > Remplissez le recueil d'informations en ligne.
- Trois minutes maximum !
- Il a été validé par une commission médicale et renseigne sur vos habitudes de vie.

2

Testez-vous

Rendez-vous dans un club labellisé "TRIATHLON SANTÉ" pour passer, encadré par un éducateur formé, les exercices de condition physique.

- > Coordination
- > Endurance
- > Force
- > Souplesse
- > Vitesse



3

Consultez votre bilan

Recevez par mail votre bilan de condition physique personnalisé.



4

Bénéficiez d'un entraînement sur-mesure

Votre éducateur dispose désormais d'un entraînement personnalisé, respectueux de votre santé et validé médicalement.



Pour toute demande d'information complémentaire, vous pouvez envoyer un mail à : sante@fftri.com.





FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE
TRIATHLON

2 rue de la justice
93210 SAINT DENIS LA PLAINE
01 49 46 13 50 - contact@fftri.com
www.fftri.com