



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE DE  
**TRIATHLON**

# *L'APPLICATION TRIATHLON SANTÉ*

*UN OUTIL AU SERVICE DU BIEN-ÊTRE  
PHYSIQUE, MENTAL ET SOCIAL*



*Envie de différence ? Vibrez Triathlon !*



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE DE  
**TRIATHLON**

# SOMMAIRE

<b>LE TRIATHLON : UNE PRATIQUE SPORTIVE EN PLEINE EXPANSION</b>	<b>4</b>
LES RAISONS DU SUCCÈS CHACUN-E SON STYLE, CHACUN-E SA DISCIPLINE CHOISIR SON TYPE DE PRATIQUE VARIER SON ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE	
<b>BOUGE TA SANTÉ... ESSAYE LE TRIATHLON !</b>	<b>6</b>
QUELQUES BONNES RAISONS D'ESSAYER LE TRIATHLON LE TRIATHLON SANTÉ : UNE ÉVIDENCE SCIENTIFIQUE !	
<b>L'APPLICATION TRIATHLON SANTÉ</b>	<b>7</b>
4 ÉTAPES POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ	
<b>LE TRIATHLON SANTÉ : UN ATOUT POUR VOTRE ENTREPRISE</b>	<b>9</b>
<b>ENGAGEZ-VOUS DANS LE TRIATHLON SANTÉ À NOS CÔTÉS !</b>	<b>9</b>



## 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 54 000 licencié-e-s et près de 60 000 pratiquants occasionnels. En 2015, la progression du nombre de licenciés 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.

#### 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

- 54 000 licencié-e-s
- 37,5% des licencié-e-s ont entre 20 et 40 ans
- 24% de licenciées féminines
- 60 000 pratiquants occasionnels
- 26 Ligues Régionales
- 800 clubs
- 1850 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 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](http://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.F.TRI. 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 PRATIQUÉ 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.

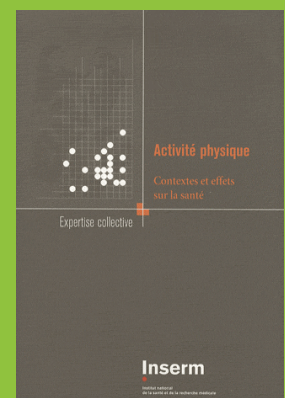
Pratiqué régulièrement à des intensités modérées, dans un milieu naturel et en toute convivialité, le triathlon peut se révéler être un déterminant majeur de l'état de santé mentale des individus à tous les âges de la vie.

## 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,*



# L'APPLICATION TRIATHLON SANTÉ

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

## ÉTAPE 1: LE RECUEIL DE RÉSULTATS

- 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 à partir de l'Application Triathlon Santé.
- Durée: 2 à 4'.

**TRIAATHLON 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 (si licencié-e) :
NOM :	PRÉNOM :
N° DE TÉL. :	MAIL :
DATE DE NAISSANCE :	SEXE : FEMME <input type="checkbox"/> HOMME <input type="checkbox"/>
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 ?

<input type="checkbox"/> Hypertension artérielle	<input type="checkbox"/> Diabète	<input type="checkbox"/> Maladie du cœur ou des vaisseaux (AVC, artérite, infarctus...)
<input type="checkbox"/> Cancer	<input type="checkbox"/> Cholestérol	

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

<input type="checkbox"/> Douleur thoracique	<input type="checkbox"/> Malaise ou perte de connaissance
<input type="checkbox"/> Palpitations (cœur irrégulier)	<input type="checkbox"/> Essoufflement ou fatigue inhabituel

Page → 1/2

**TRIAATHLON 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.



Exemple 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 l'Application 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, l'Application 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.





## LE TRIATHLON SANTÉ : UN ATOUT POUR VOTRE ENTREPRISE

La pratique régulière d'une activité physique contribue à réduire les risques de maladie et améliore les performances physiques et mentales ainsi que le bien-être des individus.

### LA POSITION ASSISE PROLONGÉE EST ASSOCIÉE À UN RISQUE ÉLEVÉ :

- De maladies chroniques et métaboliques (hypertension artérielle, diabète de type 2, obésité).
- De mortalité cardio-vasculaire : qualité de vie inversement corrélée avec le temps de « sitting » (temps passé assis).

### L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CONTRIBUE À :

- Une meilleure santé physique et morale.
- La diminution de l'absentéisme au travail.
- L'amélioration du bien-être.
- L'amélioration de l'ambiance : esprit d'équipe.
- L'augmentation de l'efficacité et du rendement dans le travail.

## ENGAGEZ-VOUS DANS LE TRIATHLON SANTÉ À NOS CÔTÉS !

En adoptant le Triathlon Santé, vous disposez d'un dispositif adapté et personnalisé :

- Visibilité importante de votre entreprise sur l'Application Triathlon Santé.
- Des éducateurs formés qui proposent une activité physique adaptée et personnalisée à vos collaborateurs.
- Des bilans de condition physique pour chacun des salariés.



### CONTACT

Romain LIEUX  
Conseiller Technique National

2 rue de la Justice  
93210 LA PLAINE SAINT DENIS

Mobile : 06.31.67.80.96  
Email : rlieux@fftri.com



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE DE  
**TRIATHLON**

2 rue de la justice  
93210 SAINT DENIS LA PLAINE  
01 49 46 13 50 - [contact@fftri.com](mailto:contact@fftri.com)  
[www.fftri.com](http://www.fftri.com)