



COACHING
**Triathlon
Santé**

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



Angela, 36 ans...

En pleine
forme !

Grâce à son programme de triathlon adapté et
personnalisé, Angela prend soin de sa ligne en douceur !



COACHING
Triathlon
Santé

LE SPORT VITALITÉ !

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... Essaie le triathlon !

8

LE TRIATHLON SANTÉ : UNE ÉVIDENCE SCIENTIFIQUE !
QUELQUES BONNES RAISONS D'ESSAYER LE TRIATHLON

Le programme Coaching Triathlon Santé

12

4 ÉTAPES POUR PRENDRE SOIN DE SA 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 pratiquant.e.s, clubs et organisations.

À ce jour, la F.F.TRI. compte près de 60 000 licencié.e.s et près de 83 000 pratiquant.e.s occasionnel.le.s.

En 2016, la progression du nombre de licencié.e.s s'est élevée à 6%, preuve de l'attractivité des disciplines enchaînées auprès du grand public.

En 10 ans le nombre de licencié.e.s a progressé de 158% et le nombre de femmes de 228%.

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.

Quelques chiffres

- Plus de 143 000 pratiquant.e.s dont près de 60 000 licencié.e.s
- + 158 % de licencié.e.s en 10 ans
- Les femmes représentent 26,2% des licencié.e.s de la fédération.
- Plus de 850 clubs
- 2900 épreuves réparties sur le territoire français

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

PARATRIATHLON

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

RAIDS

Enchaînement d'au moins 3 sports de nature

SWIM RUN

Enchaînement de parcours de natation et course à pied, répétés d'un minimum de trois segments.



Le triathlon : une pratique sportive en pleine expansion

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.

GARDER LA FORME !

L'association des 3 disciplines contribue à muscler toutes les parties du corps, à éliminer efficacement les kilos superflus et à améliorer l'endurance.

ROMPRE AVEC LA MONOTONIE !

Chacun.e peut choisir de nager, de pédaler ou de courir en fonction de ses envies.

DÉCOMPRESSER !

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

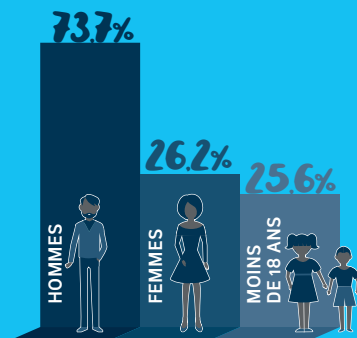
VARIER SON ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

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 et les sportives venus d'autres disciplines qui trouvent dans le triathlon une complémentarité de pratique.

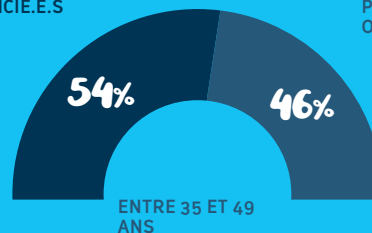
Le profil des Triathlètes licencié.e.s



Moyenne d'âge

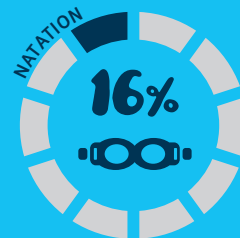
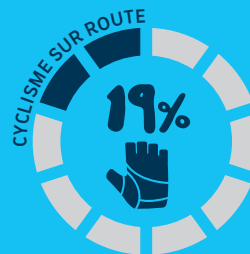
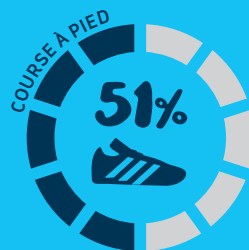
LICENCIÉ.E.S

PRATIQUEANT.E.S
OCCASIONNEL.L.E.S



Discipline d'origine des Triathlètes

Avant de se mettre au triathlon les licencié.e.s pratiquaient principalement

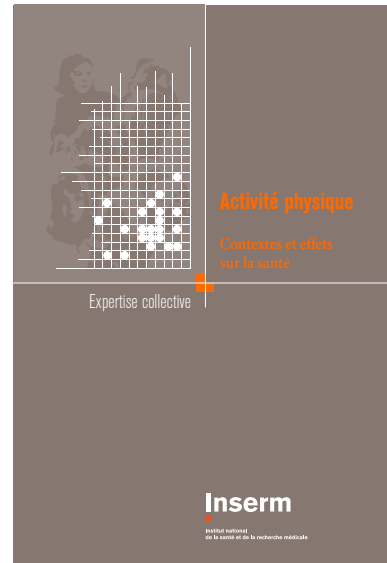


Bouge ta sante... essaye le triathlon !

LE TRIATHLON-SANTÉ : UNE ÉVIDENCE SCIENTIFIQUE !

Selon L'INSERM, “la pratique régulière d'un sport améliore le bien-être émotionnel, le bien-être physique, la qualité de vie et la perception de soi. Ce rôle bénéfique se retrouve aussi bien chez les adolescents que les personnes âgées”.

L'INSERM préconise également la pratique de trois sports : la natation, le vélo et la marche rapide ou la course lente.

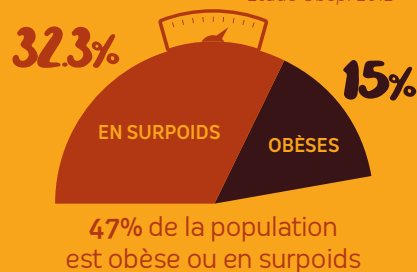


*Le triathlon,
c'est bon pour
la santé !*

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ : QUELQUES CHIFFRES EN FRANCE

Obésité et surpoids des + de 18 ans en 2012

Etude Obépi 2012

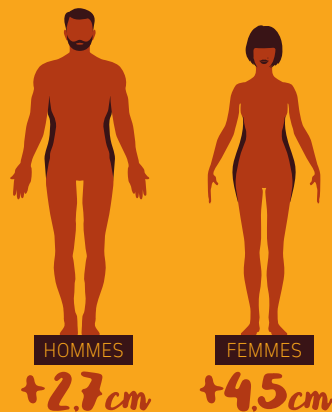


Condition physique

En 2017, les hommes de 20-29 ans ont la même condition physique que les hommes de 40-49 ans en 1970



Évolution du tour de taille depuis 1970



Évolution des apports énergétiques journaliers

+25%
EN 50 ANS

Soit environ 500 kcal en +

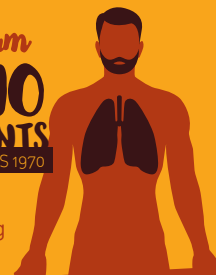


Déplacements

En 2017, 80% des enfants sont emmenés en voiture à l'école

Débit maximum d'oxygène -10 POINTS DEPUIS 1970

Pour les hommes de 20-29 ans : de 58 à 45 ml/min/kg



Martine, 51 ans...

En pleine forme !



Avec son programme de triathlon sur mesure, Martine fait face à ses soucis de diabète : en pratiquant à son rythme des activités ludiques, elle déborde de vitalité !

COACHING
**Triathlon
Santé**

LE SPORT VITALITÉ !

Bouge ta santé...

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.

Essaye le triathlon !

QUELQUES BONNES RAISONS D'ESSAYER LE TRIATHLON

PARCE QU'IL AIDE À PRENDRE SOIN DE SA 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 QU'IL LIMITE LE RISQUE DE BLESSURE.

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

PARCE QUE C'EST UN SPORT HARMONIEUX, COMPLET ET ADAPTÉ À TOUS LES ÂGES.

Les éducateurs.trices des clubs accueillent les pratiquant.e.s (dès 6 ans) et proposent une pratique ludique, adaptée à l'âge et à aux capacités de chacun.e (enfants à seniors).

PARCE QUE LE SPORT EST CONSEILLÉ PAR LES MÉDECINS.

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.trices des clubs de triathlon accompagnent les pratiquant.e.s dans un cadre de pratique sécurisé et au service de la santé de chacun.e.

PARCE QUE LE SPORT INFLUE POSITIVEMENT SUR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE ET SOCIALE.

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.

Stéphane, 43 ans...

En pleine forme !



En suivant un programme de triathlon optimisé, Stéphane a pu reprendre des activités sportives variées sans se blesser. Son cœur s'en porte mieux et il a de l'énergie à revendre !

COACHING
**Triathlon
Santé**

LE SPORT VITALITÉ !

Le programme

4 étapes pour prendre soin de sa santé grâce à notre dispositif d'entraînement personnalisé.

Étape 1

LE RECUEIL D'INFORMATIONS

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



Coaching Triathlon Santé

BILAN CONDITION PHYSIQUE : VOS RÉSULTATS

FORCE BAS DU CORPS
Félicitations ! Vous avez d'excellentes qualités de force. Vous êtes parfaitement armé.e pour goûter aux joies du triathlon.

FORCE HAUT DU CORPS
Félicitations ! Vous avez d'excellentes qualités de force. Vous êtes parfaitement armé.e pour goûter aux joies du triathlon.

VITESSE
Votre vitesse peut être améliorée. Elle vous permettra de ne plus manquer votre bus...

COORDINATION
Vous avez de bonnes qualités de coordination. Ce bon augure pour améliorer votre crawl (ou votre bouille en course à pied).

ENDURANCE
Votre endurance doit être améliorée. Elle permet de lutter contre les surpoids et les maladies cardiovasculaires. Développez votre endurance grâce au triathlon.

SOUPLESSE HAUT DU CORPS
Vous avez de bonnes qualités de souplesse. Maintenez et développez votre souplesse. Elle vous permettra une plus grande aisance dans vos gestes sportifs.

SOUPLESSE DE LA CHAÎNE POSTÉRIEURE
Félicitations ! Vous avez d'excellentes qualités de souplesse. Une bonne façon de prévenir les blessures et de prolonger le triathlon en toute sérénité.

VOTRE SCORE AU TEST
du 23.09.2017

Force 90, Vitesse 100, Coordination 100, Endurance 100, Souplesse 100

Besoin de conseils, envie de convivialité, d'améliorer votre condition physique... Rejoignez un club de la Fédération Française de Triathlon !



Étape 2 LES EXERCICES DE CONDITION PHYSIQUE

- Encadrement par un éducateur ou une éducatrice formé.e et reconnu.e 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 ou de la pratiquant.e.

Bouge ta santé... essaye le triathlon !

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 ou à la pratiquante de :
 - voir l'évolution de sa condition physique au cours du temps,
 - se situer par rapport aux personnes de son âge et de son sexe,
 - voir et enregistrer son bilan personnel.
- Il permet à l'éducateur.trice d'avoir une carte d'identité du ou de la pratiquant.e afin de 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.e éducateur.trice formé.e accompagne les pratiquant.e.s 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 pratiquant.e.s.



✓ Programme 100% personnalisé sur
triathlon-sante.fr



COACHING Triathlon Santé

✓ Programme 100% personnalisé sur
triathlon-sante.fr



MINISTÈRE
DES SPORTS



FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE
TRIATHLON

2 rue de la justice
93210 SAINT DENIS LA PLAINE

01 49 46 13 50
sante@fftri.com

www.fftri.com

