



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE DE  
**TRIATHLON**

Présente

*Bougez!*

RENTRÉE  
*Bougez!*

*Bougez!*  
C'EST L'ÉTÉ

# Bougez!

## CONTEXTE

**Le contexte sanitaire et de santé toujours aussi alarmant, une volonté de reconduire cette action prioritaire.**

**Dynamiser les territoires, pour un héritage de Paris 2024**



# Bougez! PROJET

## Objectifs du projet :

- **Accompagner** le grand public à une découverte ou à la reprise de la pratique physique
- **Soutenir le sport et les clubs** en changeant le quotidien des Français grâce au sport
- **Animer** les territoires dans l'objectif de l'héritage Terre de Jeux ET dans le cadre de la grande cause,
- **Positionner** la fédération et ses clubs comme des acteurs responsables et engagés, moteurs et fédérateurs.

## Principe du projet :





FÉDÉRATION  
FRANÇAISE DE  
**TRIATHLON**

EN ASSOCIATION AVEC



PARIS 2024



PARIS 2024



# Bougez!

## DIMENSION DU PROJET

### Paris 2024, Label Terre de Jeux

- ★ un label destiné à tous les territoires
- ★ **Valoriser les territoires** → Mettre plus de sport dans le quotidien des Français
- ★ **S'engager dans l'aventure des jeux**
- ★ La F.F.TRI propose d'animer les villes labellisées





FÉDÉRATION  
FRANÇAISE DE  
**TRIATHLON**

# Bougez!

## BILAN DES OPÉRATIONS

- ★ Une population sédentaire ou inactive (reprise) : **70% du public accueilli**
- ★ Une population éloignée de la pratique : **69% de féminines**
- ★ Un essai transformé : **68% de prise de licence**
- ★ Bilan Opérations “Bougez!” 2023 : <https://anyflip.com/zuito/yuvg/>

Vidéo RB Club de Vichy : [https://drive.google.com/file/d/1BSjhU2RPqmJ1j5RbflfOLwISkimSoLJP/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1BSjhU2RPqmJ1j5RbflfOLwISkimSoLJP/view?usp=drive_link)

Vidéo RB Club de Blanquefort : <https://drive.google.com/file/d/1v3ygQVjdvlgude4p--EfMXqVvOdrwcS0/view?usp=sharing>

Vidéo RB Club de Palaiseau : <https://drive.google.com/file/d/1TmDBAiyiqaiPpRoTottQvwML6odF4mZm/view?usp=sharing>

<https://www.fftri.com/pratiquer/debuter/bougez/>

# 2 opérations **BOUGEZ!** pour cette année et un concours vidéo sur l'opération dans votre club!



<https://www.fftri.com/pratiquer/debuter/bougez/>

RÈGLEMENT DU  
CONCOURS VIDÉO

Flasher le QR code pour  
voir la carte



<https://www.fftri.com/pratiquer/debuter/bougez/>

# Bougez!

**Merci pour l'adhésion  
à ce projet, pour une  
rentrée sportive!**

formulaire inscription:

<https://forms.gle/CYq33aBanRwNa1z7A>



<https://www.fftri.com/pratiquer/debuter/rentree-bougez/>

# Bougez!

## RAPPELS :

- Prise d'un pass avec une **limite de validité de 6 semaines**
- **Un tarif** (maximal) **unique de 20€** pour les 10 séances (une séance loupée n'est pas "rattrapable").
- Date de l'opération en club
  - **15 mai/29 juillet** pour Bougez! C'est l'été
  - **16 septembre/4 novembre** pour Rentrée=Bougez!



# Bougez!

## UNE COMMUNICATION NATIONALE

*FFTRI (réseaux et presse)*

**+ TDJ:**

- *Une communication aux territoires labellisés*
- *Une mention de l'opération dans NL TDJ 2024 -*
- *Un relais de l'opération sur le site TDJ 2024 -*



+

## UNE COMMUNICATION LOCALE

(cf Tuto dans “ le mode d’emploi”)

# Bougez!

## UNE PLATE FORME POUR VOS DOCUMENTS :



Présentation



Téléchargez le mode d'emploi



Téléchargez vos fiches séances club

Flyers/Affiches personnalisables (pdf) | [Cliquer sur +](#)

Publications personnalisables pour les réseaux sociaux (jpg) | [Cliquer sur +](#)

- Le mode d'emploi (tuto et échéancier)
- Supports de communication personnalisables
- Exemples séances

# Bougez!

## PROGRAMMATION DE SÉANCES :

→ Des séances au choix: 1 à 2 séances par thématique

(avec progression)

Séances spécifiques ou conjointes mais toujours adaptées au public accueilli

## Présentation des séances

Certaines font référence à Wikitri [https://www.youtube.com/watch?v=\\_b987autpks](https://www.youtube.com/watch?v=_b987autpks)

webinaire presentation de wikitri : <https://www.youtube.com/watch?v=CeEYZv9BP1g>

Bougez!



### Renforcement Musculaire 1

#### Echauffement:

10' de mobilisation articulaire du haut jusqu'au bas du corps

#### Corps de séance:

3 circuits de 5 exercices en prenant 10" de récupération entre chaque exercice et 1' entre chaque circuit. Tous les exercices sont expliqués en [vidéo](#).

- exercice 1: 15" de gainage ventral + 15" de gainage costal droit + 15" de gainage costal gauche
- exercice 2: 8 à 10 élévations latérales bras tendus
- exercice 3: 15 à 30 abdos crunch
- exercice 4: 5 pompes ou pompes à genoux
- exercice 5: 10 à 15 jumping jack



# Bougez!

## Un tutoriel pour vous aider dans la communication

### Sommaire :

<b>Comment dois-je communiquer localement ?</b>	<b>1</b>
Les principaux outils que je peux utiliser :	2
Communiquer à destination du grand public	2
Communiquer à destination des collectivités	4
Communiquer à destination des partenaires	5
Les maisons de santé	5
<b>Comment personnaliser mes outils de communication ?</b>	<b>6</b>
Label Terre de Jeux :	6
La Grande Cause Nationale 2024 :	7
Plateforme pour personnaliser mes supports de communication :	8
<b>Mon plan de communication</b>	<b>9</b>

# Bougez!

## LE CLUB:

- Communiquer localement
- Déclarer les pass Bougez (C'est l'été ou Rentrée) sur l'espace tri
- Accueillir le public et animer les séances
- Un bilan (quantitatif) sera demandé (nombre de pass lié à cette action, transformation licence, etc)

**LE PASS CLUB DOIT ETRE CONSERVE PAR LE CLUB  
(IL N'EST PAS RENVOYE A LA F.F.TRI.)  
POUR ETRE VALABLE UN PASS CLUB DOIT ETRE RENSEIGNE  
APRES SIGNATURE DANS ESPACE TRI 2.0**

**1 INFORMATIONS CLUB**

NOM DU CLUB : ..... Cochet et signature du club

NUMERO D'AFFILIATION DU CLUB :

**2 INFORMATIONS ATHLETES**

NOM : .....

PRENOM : .....

ADRESSE : .....

CODR POSTAL ET VILLE : .....

DATE DE NAISSANCE : .....

EMAIL : .....

TELEPHONE : .....

Signature de l'athlète

**3 ASSURANCE ET NEWSLETTER**

**ASSURANCE**  
Le soussigné est informé :

- Qu'il bénéficie, dans le cadre du Pass Club, des garanties prévues au contrat d'assurance de responsabilité civile souscrit par la F.F.TRI, auprès d'ALLIANZ.
- Que le Pass Club ne comprend aucune garantie d'assurance de personnes.
- Qu'il peut être de son intérêt de souscrire, auprès de l'assureur de son choix, un contrat d'assurance de personnes couvrant les dommages corporels ouques sa pratique sportive - la pratique sportive de son enfant - seul l'espore.
- Que son vélo - le vélo de son enfant - ne bénéficie d'aucune couverture assurance. Les dégâts matériels qu'il - que son enfant - pourrait causer à son vélo ou aux vélos de tiers ne sont pas couverts par l'assurance responsabilité civile fédérale.
- Que les dégâts que des tiers pourraient occasionner à son vélo - ou vélo de son enfant - ne sont pas couverts par l'assurance responsabilité civile fédérale.

**NEWSLETTER**  
En demandant un Pass Club, le soussigné accepte de recevoir la newsletter F.F.TRI. Si ce dernier ne souhaite plus la recevoir, il pourra se désinscrire en cliquant sur le lien de désinscription proposé sur chaque newsletter.

# Bougez!

## A vous de jouer:

- Vérifier les information sur la carte interactive:
  - Nom/contact
  - adresse
  - horaires et lieux de séances
- attendre les supports de communication pour communiquer

# Bougez!

Pour toutes questions, n'hésitez pas:

[cgrossoeuvre@fftri.com](mailto:cgrossoeuvre@fftri.com)

06 45 14 94 95

[akoduah@fftri.com](mailto:akoduah@fftri.com)

06 41 55 71 86

