



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,
- **Positionner** la fédération et ses clubs comme des acteurs responsables et engagés, moteurs et fédérateurs.

Principe du projet :



Bougez!

DIMENSION DU PROJET



FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE
TRIATHLON

EN ASSOCIATION AVEC

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



PARIS 2024



PARIS 2024



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

2 opérations **BOUGEZ!** pour cette année et une récompense pour les clubs les plus accueillants!



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

Flasher le QR code pour
voir la carte



Bougez!

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

formulaire inscription:

<https://forms.gle/tGe4xkrVawmudXJV9>



<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/15 juillet** pour Bougez! C'est l'été
 - **Septembre/octobre** 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 - sous réserve
- Un relais de l'opération sur le site TDJ 2024 - sous réserve

+

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 :

→ 13 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
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 :

Comment dois-je communiquer localement ?	2
Les principaux outils que je peux utiliser :	3
Communiquer à destination du grand public	3
Communiquer à destination des collectivités	5
Communiquer à destination des partenaires	6
Comment personnaliser mes outils de communication ?	7
Label Terre de Jeux :	7
Plateforme pour personnaliser mes supports de communication	8
Mon plan de communication	9

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 : _____

NUMERO D'AFFILIATION DU CLUB : _____

Cachet et signature du club

2 INFORMATIONS ATHLETES

NOM : _____

PRENOM : _____

ADRESSE : _____

CODE POSTAL ET VILLE : _____

DATE DE NAISSANCE : _____

EMAIL : _____

TELEPHONE : _____

Signature de l'athlète

3 ASSURANCE ET NEWSLETTER

ASSURANCE
Le sousigné 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 - peut l'exposer.
• 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 - au vélo de son enfant - ne sont pas couverts par l'assurance responsabilité civile fédérale.

NEWSLETTER
En demandant un Pass Club, le sousigné 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

06 45 14 94 95

akoduah@fftri.com

06 41 55 71 86

