



FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE
TRIATHLON

PRÉSENTE

**RENTRÉE
BOUGEZ**

CONTEXTE

⚠ Un contexte sanitaire toujours préoccupant

- Sédentarité et inactivité physique persistantes
- Besoin confirmé de reconduire les actions de prévention

🏆 Un héritage à valoriser : Paris 2024

- Profiter de l'élan olympique pour dynamiser les territoires
- Faire du sport un levier de cohésion et de santé publique



 **Données clés - selon une étude de l'ANSES Février 2022 :**

1/3 des adultes cumulent un niveau de sédentarité élevé et une activité physique insuffisante.

70 % des femmes sont en deçà des niveaux d'activité identifiés pour être en bonne santé, contre **42 %** des hommes.



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 créer un lieu dédié au sport loisir
- **Positionner la fédération et ses clubs** comme des acteurs responsables et engagés, moteurs et fédérateurs.

Principe du projet :





BILAN 2025



Nbr de clubs inscrits

204

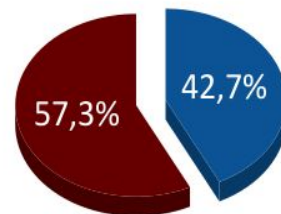
Nbr de Pass RB demandés

823

Répartition par genre

● H

● F



L'opération RB 2025 a suscité un véritable engouement à l'échelle nationale et en Outre-mer, avec plus de 800 PASS RB demandés et 204 clubs, soit une augmentation de + de 60 % (clubs & pass RB) par rapport à 2024.



Rappels – Modalités de l'opération :

Durée de validité limitée à **6 semaines**

Tarif unique maximum : **20 € pour 10 séances**

✗ Séances **non rattrapables** en cas d'absence



Périodes de mise en œuvre en club :

Rentrée = Bougez ! : du 1er septembre au 31 octobre 2026

MISE EN PLACE DE L'OPÉRATION



Accueil - Club BRIVE LIMOUSIN TRIATHLON - Saison 2025



CONFORMITÉ CONCERNANT LA DÉCLARATION DES DIRIGEANTS LICENCIÉS : ✓



À la rentrée, votre club pourra mettre en place l'opération "Rentrée=Bougez !".

L'objectif est de donner l'envie et l'énergie au grand public de reprendre une activité physique.

Il est nécessaire de rejoindre le dispositif pour délivrer des Pass "Rentrée=Bougez !".

S'inscrire

1. Inscrire son club sur Espace tri
2. Remplir le formulaire "éducateurs":
<https://forms.gle/xN4ivePUtDRqgEpg7>
3. Communiquer localement
4. Un bilan (quantitatif) sera demandé (nombre de pass lié à cette action, transformation licence, etc)

MISE EN PLACE DE L'OPÉRATION



Documents

Attestation d'affiliation
2025

Qui attendent votre action

LICENCES À VALIDER
0

LICENCES À ENVOYER À LA LIGUE
0

MUTATION
0

LICENCES EN LIGNE À VALIDER
0

PRÉ-INSCRIPTION
0

PASS CLUB À VALIDER
0

PASS RB À VALIDER
1

Les Pass RB

Pass RB en attente

Afficher 50 éléments par page

Recherche

	Prénom	Nom	Date de naissance	
29459	Test	TEST	08/05/1997	

Affichage des éléments 1 à 1 sur un total de 1

← Précédent 1 Suivant →

Pass RB validés

Ajouter Pass RB

Afficher 50 éléments par page

Recherche

	Prénom	Nom	Date de naissance	Date de début	Télécharger
Aucun élément trouvé					

Affichage des éléments 0 à 0 sur un total de 0

← Précédent Suivant →

Pass RB expirés

Afficher 50 éléments par page

Recherche

	Prénom	Nom	Date de naissance	Date de début
Aucun élément trouvé				

DEMANDE DU PASS RB PARTICIPANT



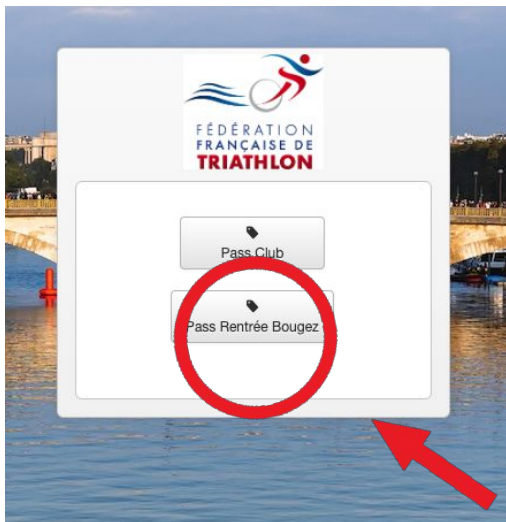
Espace Tri 2.0



Conseils d'utilisation :

- Le dispositif est accessible depuis un ordinateur, une tablette ou un smartphone
- L'expérience de navigation est optimale avec une résolution de 1366 x 768 pixels
- **Le site Espace Tri 2.0 est optimisé pour les navigateurs internet suivants : FireFox, Google Chrome et uniquement la dernière version de Microsoft Edge. Sur les autres versions de navigateurs, vous risquez de rencontrer des problèmes d'affichage.**
- Le mot de passe vous a été communiqué par email. Si vous n'avez pas vos identifiants, vérifiez dans vos courriers indésirables (spams). Sinon, demandez à votre club de vérifier votre adresse email dans l'Espace Tri 2.0 et elle vous donnera votre identifiant (A99999). Avec le process "mot de passe oublié", vous recevrez un nouveau mot de passe.
- Lors de votre renouvellement, la licence disponible sur votre espace est votre licence 2024. Votre licence 2025 sera accessible sur votre espace dès sa validation.
- Lors de la procédure de demande renouvellement de licence, assurez-vous que votre club est affilié pour la saison 2025. Dans le cas contraire, vous ne pourrez pas reprendre de licence dans ce club.
- La procédure est strictement la même pour une mutation, il suffit de sélectionner la ligue et le club où vous souhaitez aller.
- Depuis votre espace, cliquez sur "renouveler ma licence" en haut à gauche pour demander une licence 2025.
- Veillez bien à saisir tous les champs de chaque page avant d'aller à la page suivante. (Notamment la sélection du pays qui est souvent oubliée, et cela vous empêche d'accéder à la page suivante)
- En cas de paiement par carte bancaire en ligne (licence, mutation, pass compétition), la mention **Sport ticketing and registrations** apparaîtra sur votre relevé bancaire.

DEMANDE DU PASS RB PARTICIPANT



Pass Rentrée Bougez

Email

Confirmation Email

Civilité

Nom de naissance

Prénom

jj / mm / aaaa

Téléphone

Rechercher une adresse

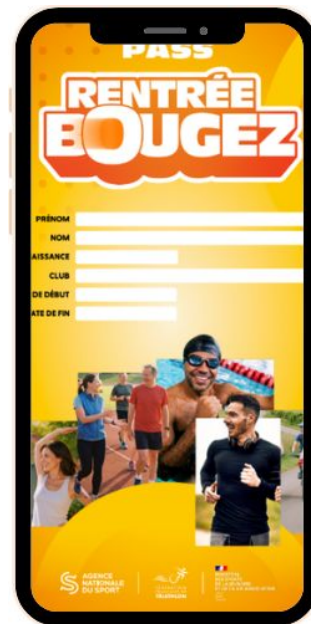
ex : 2 RUE DES ALOUETTES

Code Postal

Ville

Veuillez choisir une région

Veuillez choisir un club



Accès à l'inscription pour le grand public à partir du **24 août** :
<https://espacetri.fftri.com/users/license/pass-club/1>

EXEMPLE CLUB RB



UNE COMMUNICATION NATIONALE

FFTRI (réseaux et presse)

fin août - début sept

+

UNE COMMUNICATION LOCALE

(cf Tuto dans "le mode d'emploi")



UNE PLATEFORME POUR VOS DOCUMENTS :



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



Plateforme Rentrée Bougez ! 2026



[Présentation](#)[Téléchargez le tutorial communication](#)[Téléchargez vos fiches séances club](#)

[Affiches génériques \(pdf\) | Cliquer sur +](#)

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

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

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

DOCUMENT À TÉLÉCHARGER



TUTORIEL COMMUNICATION

Non-exhaustif

Sommaire :

1. Comment dois-je communiquer localement ?	2
1.1. Les principaux outils que je peux utiliser :	3
1.1.1. Communiquer à destination du grand public	3
1.1.2. Communiquer à destination des collectivités	5
1.1.3. Communiquer à destination des partenaires	6
2. Comment personnaliser mes outils de communication ?	7
3. Mon plan de communication	8
4. FAQ - Dispositif Rentrée Bougez	9

4. FAQ - Dispositif Rentrée Bougez

Questions fréquentes

Question	Réponse
Le Pass RB est-il renouvelable ?	Non. Le Pass RB, à l'instar du Pass Club, est valable une seule fois. Toute personne ayant déjà bénéficié du Pass RB les années précédentes ne pourra pas renouveler sa demande.
Est-il possible de rendre le dispositif gratuit ?	Oui. Le club peut mettre en place le dispositif Rentrée Bougez gratuitement. Il peut également déduire les 20 € lors de la prise de licence.
Quelle est la différence entre le Pass Club et le Pass RB ?	Le Pass Club est valable 4 semaines, contre 6 semaines pour le Pass RB. Par ailleurs, le dispositif Rentrée Bougez est une campagne de rentrée visant à encourager la reprise ou la découverte d'une activité physique. En le mettant en place, votre club bénéficie de la visibilité offerte par la couverture nationale du dispositif.
L'affiliation est-elle obligatoire ?	Oui. Pour organiser des séances sportives et délivrer des Pass RB, votre club doit être affilié dès le 1er septembre. Sans affiliation, il ne vous sera pas possible de proposer ce dispositif.
Est-il nécessaire de créer des créneaux spécifiques ?	Il n'est pas obligatoire de créer des créneaux spécifiques. Si vous avez plusieurs nouveaux pratiquants, une séance dédiée peut être utile au départ. Sinon, privilégiez leur intégration dans les séances existantes, avec un accompagnement adapté pour faciliter leur progression et leur mise en confiance.
Quelle est la durée de validité du Pass RB ?	Le Pass RB est valable 6 semaines. Vous avez la possibilité de mettre en place ce dispositif du 1er septembre au 31 octobre. Un Pass pris le 31 octobre reste valable : en le validant à cette date, le participant pourra assister à vos séances pendant 6 semaines.
Existe-t-il une aide financière PSF ?	Oui. Vous pouvez bénéficier d'une aide financière de l'Agence nationale du Sport dans le cadre du dispositif Rentrée Bougez.
Les 20 € sont-ils intégralement reversés aux clubs ?	Oui, intégralement. La fédération ne perçoit aucun reversement : les 20 € sont entièrement au bénéfice du club. Aucun paiement en ligne sur l'espace tri n'est disponible pour ce dispositif. Veuillez à bien informer les participants de cette modalité.



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



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

webinaire presentation de wikitri : <https://www.youtube.com/watch?v=CeEYZv9BPtg>



A vous de jouer:

- Inscrivez-vous sur votre espace tri pour activer les PASS RB
- Remplir le formulaire “éducateurs” : nom / taille / adresse (t-shirts)
<https://forms.gle/KwNAYad7MDAKYR8S6>
- Vérifier les informations sur la carte interactive :
 - Nom/contact
 - Localisation
 - horaires et lieux de séances
- Personnaliser les supports de communication pour communiquer

☰

Opération Rentrée Bougez...

🔍

⋮

610 996 vues

Publié le 23 septembre 2025

☆

PARTAGER

MODIFIER

- ☒
Rentrée = Bougez 2025 !
- ⤴

📌

Tous les éléments

COURAGE

GERARDMER TRIATHLON

DOLE TRIATHLON AQUAVELOPODE

ASSEVE

AQUA SPORTS SAINT CYPRIEN

TEAM MATRIKIN

J3 SPORTS AMILLY SECTION TRIATHLON

A. L. LAYRAC TRIATHLON 47

CHASSEZAC SPORTS NATURE

LANNION TRIATHLON

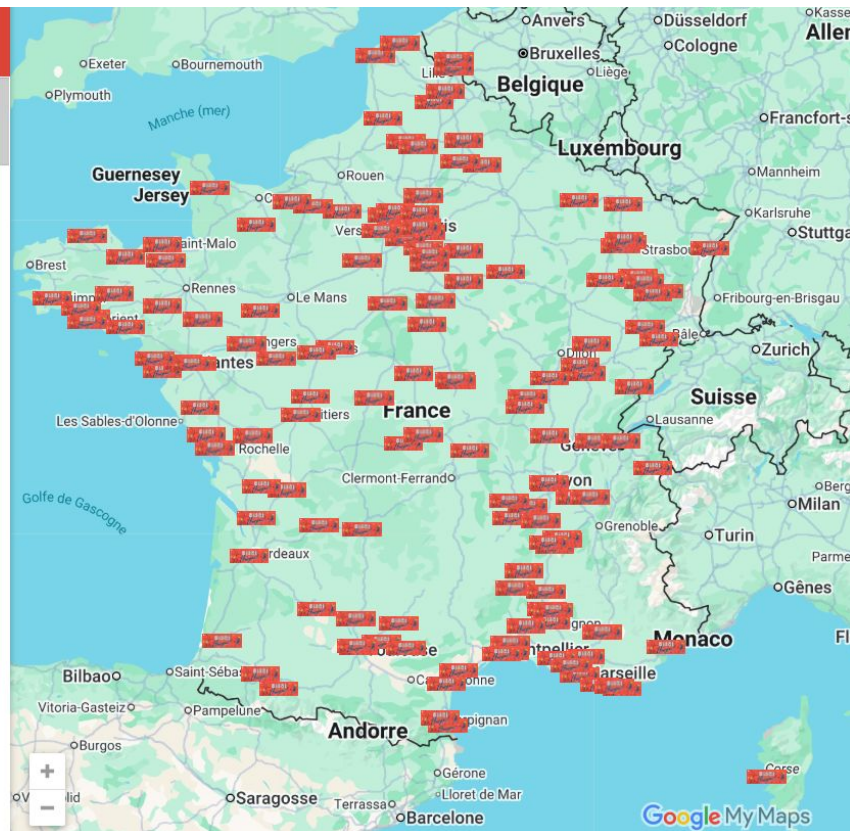
NEVERS TRIATHLON

TRIATHLON DU PAYS GRASSOIS

CRUAS TRIATHLON

TRICASTIN TRIATHLON CLUB

SENS TRIATHLON



APPEL À PROJETS



Tentez de remporter une récompense en organisant une action de découverte du triathlon santé et bien-être.

- **Action de découverte** autour du triathlon et des disciplines enchaînées, accessible à tous
- **Activité sportive en famille** (triathlon XS en équipe, relais, bike and run, mini raid, swimrun, rando triathlon, rando swimrun, rando raid)
- **Conférence thématique** en lien avec le sport santé (sédentarité, sport et grossesse, sport senior, écrans, etc)
- **Partenariat** avec une Maison sport santé, un hôpital, un établissement scolaire, un EHPAD, une association locale, une entreprise privée
- **Moment convivial** (pique-nique, goûter, parrainage / marrainage)
- **Participation à la Fête du sport** (14 septembre)

 Pour plus d'informations, consultez le cahier des charges.



APPEL À PROJETS
RENTRÉE BOUGEZ
2026

PÉRIODE DE RÉALISATION DE L'ACTION :
DU 1^{er} SEPTEMBRE AU 31 OCTOBRE 2026

PUBLIC VISÉ :

- Être un club affilié à la Fédération Française de Triathlon ou un comité départemental
- Être inscrit au dispositif Rentrée Bougez
- Réaliser l'action entre le 1^{er} septembre 2026 et le 31 octobre 2026

SERONT VALORISÉS LES PROJETS QUI INTÈGENT LES ACTIONS SUIVANTES :

- Action de découverte autour du triathlon et des disciplines enchaînées, accessible à tous
- Activité sportive en famille (triathlon XS en équipe, relais, bike and run, mini raid, swimrun, rando triathlon, rando swimrun, rando raid)
- Conférence thématique en lien avec le sport santé (sédentarité, sport et grossesse, sport senior, écrans, etc)
- Partenariat avec une Maison sport santé, un hôpital, un établissement scolaire, un EHPAD, une association locale, une entreprise privée
- Moment convivial (pique-nique, goûter, parrainage / marrainage)
- Participation à la fête du sport (14 septembre)

COMMENT CANDIDATER ?
Envoyez le bilan de votre projet (maximum 4 pages, photos incluses) à :
aloudash@fftri.com / jbeckel@fftri.com
avant le 9 novembre 2026

Le jury se réunira pour désigner les meilleurs projets. Pour plus d'informations, consultez le cahier des charges.

PUBLIC NON LICENCIÉ

DOTATEURS D'UN PARRAIN RENTRÉE BOUGEZ

AGENCE NATIONALE DU SPORT

MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

VIDÉOS RENTÉE BOUGEZ





Pour toutes questions, n'hésitez pas:

akoduah@fftri.com

06 41 55 71 86

Inscrivez-vous sur l'Espace Tri :

<https://espacetri.fftri.com/>

