

# RENTRÉE ? BOUGEZ !

10 SÉANCES + 1 GRATUITE



# CONTEXTE

Une année de pandémie qui a affecté **la santé physique psychologique et sociale** des personnes (stress, anxiété, troubles du sommeil, solitude, isolement, etc).

**Un besoin accru de reprendre des activités sociales et de loisirs.**

Une situation de la condition physique alarmante pour certaines personnes due à la sédentarité (les deux tiers de la population jeune étudiée présente un niveau de risque élevé pour la santé)

*Chiffres ANSES 2020*



# PROJET RENTRÉE ? BOUGEZ !

Une action prioritaire 2021 qui s'inscrit dans le cadre du plan de relance de la F.F.TRI..

Objectifs du projet :

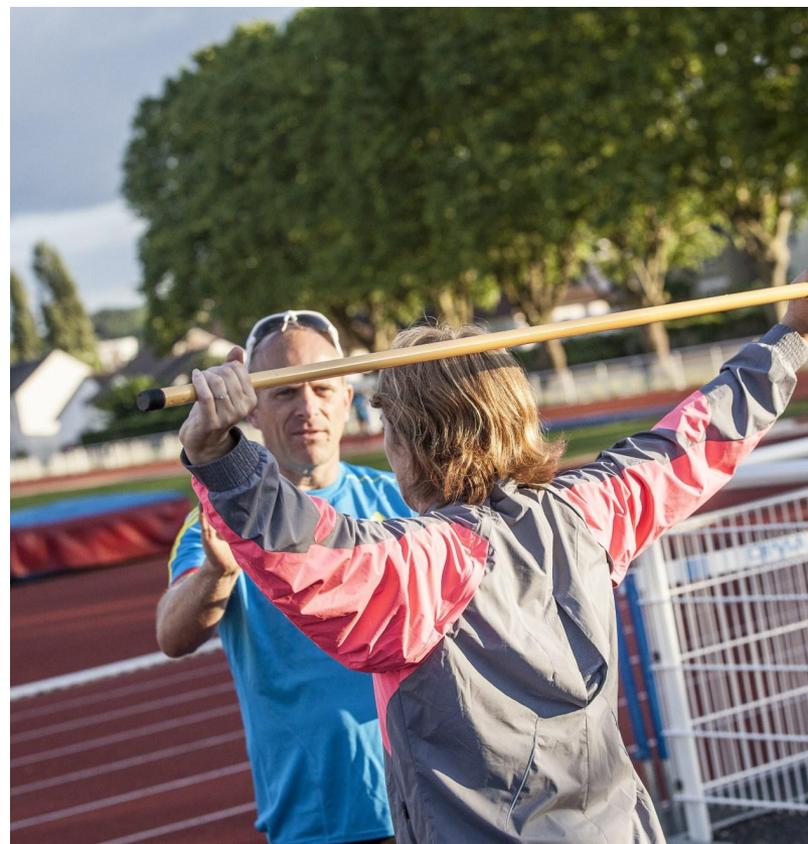
- **Accompagner** les personnes sédentaires/désentraînées à une découverte ou à un retour de la pratique sportive
- **Positionner** la fédération et ses clubs comme des acteurs responsables et engagés dans la lutte contre cette crise sanitaire
- **Soutenir** la reprise des clubs et attirer de nouveaux pratiquants



# PRINCIPE DU PROJET

**Une extension du Pass Club F.F.TRI.  
existant (6 semaines au lieu de 1 mois)**

- ★ Date de lancement de l'opération auprès du grand public laissée à l'appréciation du club (**entre le 06 et le 17 septembre**)
- ★ **Offre sportive proposée** : 10 séances de "remise en forme" à 2€ + 1 gratuite (soit un tarif unique de 20€)
- ★ **100% des bénéfices** à destination du club hôte
- ★ Large **communication nationale**



*À vous de jouer !*



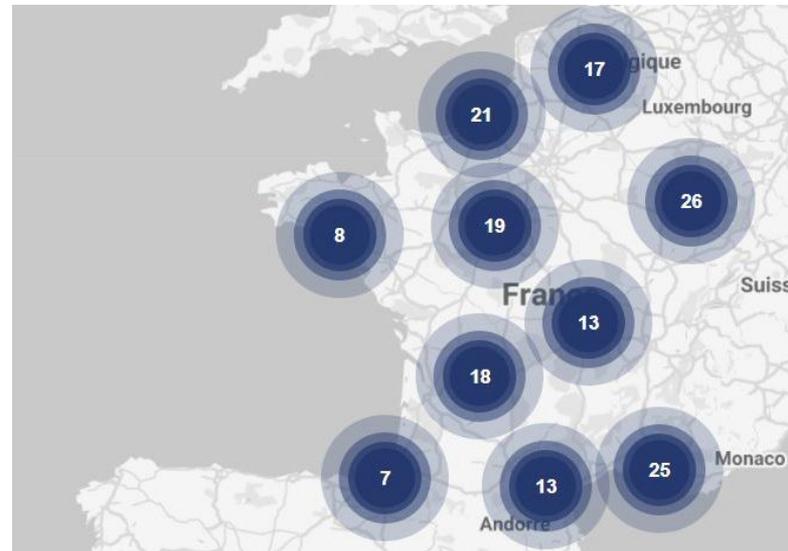
# PARTICIPER À L'OPÉRATION

**Webinaires de présentation :** Deux réunions de présentation du projet vous seront proposées sur les dates suivantes (lien d'accès sur les dates):

- ★ [Jeudi 24 juin à 19h30](#)
- ★ [Mardi 29 juin à 19h30](#)

**Des séances clés en mains :** Le contenu des 10 séances sera communiqué aux clubs participants durant l'été.

Dès la fin de l'été, **une carte interactive** des clubs participants à l'opération sera mise en place par la F.F.TRI. et accessible sur le site web fédéral.



# PISTES DE RÉFLEXIONS

## Séances prévisionnelles :

- ★ Marche d'orientation/marche nordique - renforcement haut du corps
- ★ Bike and run
- ★ Renforcement - PPG, gainage, renforcement de la posture
- ★ travail déplacement / équilibre /orientation
- ★ Séance vélo/VTT - technique



# POUR PARTICIPER

Questionnaire à retourner en cliquant [ici](#)  
**Avant le 02 juillet 2021**



## FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON

2 Rue de la Justice, 93213 SAINT DENIS LA PLAINE CEDEX

Tél. 01 49 46 13 50 - [www.fftri.com](http://www.fftri.com)



### CLAIRE GROSSEUVRE

CONSEILLÈRE TECHNIQUE NATIONALE  
EN CHARGE DU RAID MULTISPORT

+33 6 45 14 94 95 - [cgrossoeuvre@fftri.com](mailto:cgrossoeuvre@fftri.com)



### ROMAIN LIEUX

CONSEILLER TECHNIQUE NATIONAL  
PROJET SANTÉ, BIEN-ÊTRE, LOISIR

+33 6 31 67 80 96 - [rlieux@fftri.com](mailto:rlieux@fftri.com)

