

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE DE  
**TRIATHLON**

# GUIDE

## DU LICENCIÉ FFTRI

PRÉPAREZ AU MIEUX VOTRE SAISON DE TRIATHLON !

# SOMMAIRE

Introduction .....	3
Les disciplines .....	4
Les distances .....	5
Le matériel .....	6
L'entraînement .....	7
Le calendrier et les résultats .....	8
Les compétitions .....	9
Suivez-nous ! .....	10



# INTRODUCTION

## Bienvenue à la FFTRI !

Vous avez souhaité rejoindre la grande famille du triple effort et nous vous en remercions !

Pour faciliter votre intégration, nous vous avons concocté le « Guide du licencié FFTRI ».

Dans celui-ci, vous trouverez toutes les informations utiles à la pratique de nos disciplines : les distances, le matériel de base, des conseils d'entraînement, le calendrier & résultats, les compétitions...

Nul doute que vous allez vous épanouir dans l'univers dynamique de la FFTRI !



## LES DISCIPLINES



Triathlon



Para triathlon



Duathlon



Bike & Run



Aquathlon



Swimrun



Swimbike



Raid



Cross Triathlon



Cross Duathlon



Triathlon neige



Duathlon neige

## Un sport dynamique

LICENCIÉS

**70 804**

DISCIPLINES

**12**

CLUBS

**1019**

ÉPREUVES

**4390**

PRATIQUANTS OCCASIONNELS  
(HORS CLUBS) :

**+ DE 200 000**

# LES DISTANCES

Il existe de nombreuses distances, qui correspondent au niveau de pratique et aux envies, objectifs de chacun et chacune.

<b>XS</b>	<b>S</b>	<b>M</b>	<b>L*</b>	<b>XL</b>	<b>XXL</b>
<b>DÈS 12 ANS</b>	<b>DÈS 16 ANS</b>	<b>DÈS 16 ANS</b>	<b>DÈS 17 ANS</b>	<b>DÈS 18 ANS</b>	<b>DÈS 18 ANS</b>
Natation <b>400 m</b>	Natation <b>750 m</b>	Natation <b>1,5 km</b>	Natation <b>3 km</b>	Natation <b>4 km</b>	Natation <b>3,8 km</b>
Cyclisme <b>10 km</b>	Cyclisme <b>20 km</b>	Cyclisme <b>40 km</b>	Cyclisme <b>80 km</b>	Cyclisme <b>120 km</b>	Cyclisme <b>180 km</b>
Course à pied <b>2,5 km</b>	Course à pied <b>5 km</b>	Course à pied <b>10 km</b>	Course à pied <b>30 km</b>	Course à pied <b>30 km</b>	Course à pied <b>42,195 km</b>

\*Il existe aussi une variante, plus récente, qui se décline en 1,9 km - 90 km - 21,1 km





FÉDÉRATION  
FRANÇAISE DE  
TRIATHLON

# LE MATÉRIEL POUR L'ENTRAÎNEMENT ET LA COMPÉTITION

Le Triathlon est un sport qui regroupe 3 disciplines. Afin de s'entraîner dans de bonnes conditions et de préparer au mieux vos compétitions, nous vous conseillons de vous munir du matériel spécifique et adapté à chacune des disciplines.

Imprimez votre checklist et glissez-la dans votre sac de transition.

Pour télécharger la checklist, il est nécessaire d'ouvrir le Guide du licencié FFTRI avec Adobe Acrobat Reader.

► [TÉLÉCHARGER LA CHECKLIST](#) ◀

## NATATION



- Combinaison néoprène
- Lunettes
- Bonnet de bain
- 
- 
- 

## CYCLISME



- Vélo
- Chaussures (pour pédales automatiques)
- Pompe + kit de réparation
- Casque
- Lunettes
- 
- 
- 

## AUTRES

- Trifonction
- Montre connectée / GPS
- Licence
- Ceinture porte-dossard
- Eau / Nutrition

## COURSE À PIED



- Chaussures
- Chaussettes
- Bidon(s)
- 
- 
- 





FÉDÉRATION  
FRANÇAISE DE  
TRIATHLON

## L'ENTRAÎNEMENT

Au sein de votre club, vous pourrez bénéficier de séances d'entraînement adaptées à votre niveau de pratique et délivrées par des entraîneurs fédéraux ou diplômés d'État.

Ces derniers pourront vous accompagner dans la mise en place de vos objectifs sportifs grâce à leurs précieux conseils.



Pour en savoir plus sur l'entraînement, découvrez WIKITRI !

**WiKiTRi**  
ENSEIGNER ET ENTRAINER  
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON

WIKITRI

ENSEIGNER ET ENTRAINER

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON

Bienvenue sur WIKITRI !

La plateforme dédiée aux contenus d'entraînement et d'enseignement du triathlon accessible à toutes et à tous.

JE ME CONNECTE

THÉMATIQUES

L'ÉCOLE FRANÇAISE DE TRIATHLON

L'ENTRAÎNEMENT

LE TRIATHLON SANTÉ

LES RÉSSOURCES

WIKITRI est la plateforme dédiée aux contenus d'entraînement et d'enseignement du Triathlon.

Il s'agit d'un outil pédagogique intuitif qui répond à tous les domaines de l'encadrement, de la santé à la compétition, en passant par le public jeune.

L'abonnement est GRATUIT pour tous les licenciés FFTRI.

► CONNECTEZ-VOUS ICI ▶



# LE CALENDRIER ET LES RÉSULTATS

## CALENDRIER :

Le calendrier recense l'ensemble des épreuves de Triathlon et des disciplines enchaînées régies par la FFTRI. À la recherche d'un nouveau défi sportif, trouvez l'épreuve qui vous convient.

► ACCÉDER AU CALENDRIER ▲

## RÉSULTATS :

Retrouvez les résultats des épreuves affiliées à la FFTRI.

► ACCÉDER AUX RÉSULTATS ▲





FÉDÉRATION  
FRANÇAISE DE  
TRIATHLON

# LES COMPÉTITIONS

## AU NIVEAU NATIONAL

Des championnats de France (en club ou individuel) sont proposés dans chacune des disciplines de la FFTRI. Des courses sont réservées aux groupes d'âges (concurrents non élites). De plus, un maillot bleu blanc rouge est décerné à chacun des lauréats.

## AU NIVEAU INTERNATIONAL

La série championnats du monde (WTCS) constitue le niveau professionnel le plus élevé du circuit international pour le Triathlon Courte Distance. Les titres mondiaux sont décernés à l'issue de la finale. Des courses sont aussi réservées aux groupes d'âges. Les circuits coupes du monde et coupes d'Europe constituent dans l'ordre les niveaux inférieurs. Dans les autres disciplines, les titres mondiaux sont distribués à l'issue d'une seule journée.



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE DE  
TRIATHLON

# BONNE SAISON !

► TÉLÉCHARGEZ ICI VOTRE LICENCE VALIDE ▶

## SUIVEZ TOUTE L'ACTUALITÉ FFTRI

Abonnez-vous dès maintenant à tous nos médias digitaux pour vivre une expérience complète ! Toutes les informations, les actualités fédérales et sportives via notre [site web](#).

INSTAGRAM  
[@fftriathlon](#)

Les plus belles photos des compétitions nationales et internationales



FACEBOOK  
[@FFTRI](#)

L'essentiel de notre actualité sportive et fédérale



YOUTUBE  
[@FFTriathlon](#)

L'ensemble de nos vidéos



LINKEDIN  
[@Fédération Française de Triathlon](#)

Toutes les infos institutionnelles



► LES OFFRES PARTENAIRES FFTRI ▶



PARTENAIRES MAJEURS



PARTENAIRES OFFICIELS



FOURNISSEURS OFFICIELS



FOURNISSEURS TECHNIQUES



PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



Bonne saison !