



FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE
TRIATHLON

Ecole Française de
Triathlon



A l'école du Triathlon

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !



LEPAPE
AU CŒUR DE VOTRE SPORT

ZERO0



LE TRIATHLON

Les enjeux - les valeurs



Une pratique mixte

- Homme/Femme
- intergénérationnelle
- handi/valide...

[G:\Mon Drive\FFTRI
Développement\Féminines\Phot
os Films\Clip_Open_Nice.mp4](#)



**Des valeurs citoyennes et la lutte
contre les stéréotypes**

[G:\Mon Drive\FFTRI
Développement\Féminines\Photos
Films\Courir comme une fille.mp4](#)

Le triathlon Santé : une évidence scientifique

2008: Expertise collective INSERM* :

Activité Physique : Contextes et effets sur la Santé.

Il est scientifiquement prouvé que la pratique régulière d'une activité physique et sportive est bénéfique pour la Santé.

Les 3 activités les plus recommandées par les experts : **natation, vélo, marche.**

** Institut national de la santé et de la recherche médicale*

