



TUTORIEL TRI4CHANGE

DÉFI TRIATHLON & CLIMAT

Vous guider pas à pas dans la réalisation de vos actions !





TUTORIEL TRIATHLON ET CLIMAT

CE QU'IL FAUT RETENIR



Comment les points sont-ils calculés ?

Chaque action réalisée rapporte **100 points**. Il y a **4 actions par Défi**, soit un total potentiel de 400 points.

A la fin de chaque Défi, le référent **TRI4CHANGE** transmet à l'ensemble des licencié.e.s du club un **questionnaire pour valider la participation effective de ces derniers aux actions**.

Un **bonus** correspondant au **pourcentage** de licencié.e.s ayant justifié de leur participation à l'action est ensuite appliqué.



Participation à toutes les actions obligatoires ?

Il est **conseillé** de réaliser toutes les actions qui composent un Défi, mais ce **n'est pas obligatoire** !

Chaque action rapportant des points, plus vous en aurez validé, plus vous aurez des chances de remporter le Défi... puis **#TRI4CHANGE**.

Il n'y a **pas d'ordre chronologique** de réalisation des actions, vous pouvez passer à l'action suivante si vous rencontrez des difficultés à réaliser certaines d'entre elles.



Comment je valide mes actions réalisées ?

Le Référent **TRI4CHANGE** doit se rendre sur son Tableau de bord sur www.enjeuxpourdemain.fr/tri4change pour valider ou non la réalisation des actions. Il doit pour cela avoir préalablement **inscrit son club et créé son profil "Référent"**.



Participer à un Défi sans être inscrit au TRI4CHANGE ?

Il faut nécessairement **être inscrit au #TRI4CHANGE** pour participer à un Défi et ce même si vous ne pouvez vous impliquer que dans un ou deux Défi(s) seulement.





TUTORIEL TRIATHLON ET CLIMAT

CE QU'IL FAUT RETENIR



Quand le Défi Climat se déroule-t-il ?

Le Défi **Climat** doit être réalisé entre le **1er Novembre** et le **31 Décembre 2025**.

Important : L'action "**Participer à une mission collective**" peut se dérouler hors de cette fenêtre. Il faudra cependant justifier de sa préparation pendant la durée de 2 mois du Défi en nous contactant sur **defi@enjeuxpourdemain.fr**.



Partage Réseaux Sociaux

Publiez et relayez les actions de votre club **sur les réseaux sociaux** de leur club : utilisez **#EJPD** et **#TRI4CHANGE**.

Pensez aussi à **taguer votre ligue, la FFTRI, En jeu(x) pour demain...** et celles et ceux auprès de qui vous voulez **valoriser votre club**.

Notez qu'en cas d'égalité entre 2 clubs, le club qui aura été **le plus actif sur les réseaux** sera désigné vainqueur.



Communications avec le(s) Référent(s) TRI4CHANGE

Les informations sont transmises au(x) Référent(s) **TRI4CHANGE** à travers un groupe **WhatsApp** qui réunit **l'ensemble des référents** et les **organiseurs**. Ces informations sont doublées par **email** pour les référent(s) qui n'utilisent pas WhatsApp. Le(s) référent(s) reço(i)ven)t et transmet(tent) aux licencié.e.s les **tutoriaux**, les **questionnaires** de fin de Défi, et tout autre info nécessaire au bon déroulement du **#TRI4CHANGE**.



Parrainage

Un système de **parrainage** permet à un club de se déclarer comme "parrain" d'un autre club qu'il aura incité à la participation au **#TRI4CHANGE**.

Le club "Parrain" obtient un bonus de 25 points, le club "parrainé" un bonus de 10 points.

CALCULER SON EMPREINTE CARBONE



Objectif : tous les licencié.e.s du club identifient les axes de progression

1 Concrètement, que doit-on faire ?

> Le référent TRI4CHANGE transmet à tous les licencié.e.s de son club – par email ou par son canal de communication ou réseau social de son choix (email, Whatsapp, Facebook,...) – le **calculateur d’empreinte carbone de l’ADEME** :

<https://nosgestesclimat.fr/empreinte-carbone>

2 Qui peut m’aider à réaliser cette action ?

> L’Agence Française de la Transition Ecologique (ADEME) a conçu un **calculateur** qui permet d’évaluer votre **empreinte carbone individuelle annuelle totale** et par grandes catégories (alimentation, transport, logement, divers, services sociétaux), de la situer par rapport aux objectifs climatiques et surtout de **passer à l’action à votre niveau** avec des gestes personnalisés en fonction de vos réponses.

3 Combien ça coûte ?

> GRATUIT

4 A réaliser individuellement ou collectivement ?

> C’est une action que chaque licencié.e du club doit effectuer **individuellement**.

> Mesurer son empreinte carbone ne prend pas plus de **10 minutes chrono**.

5 Pour aller plus loin ?

> Parcourez **IMPACT CO2**, un référentiel de calculateurs de l’ADEME pour **comparer l’impact carbone** spécifique d’un trajet selon son mode de transport, un produit alimentaire, un service numérique, son électroménager...

> La **WWF** propose un outil pour mesurer son **empreinte écologique**, qui mesure l’impact de notre consommation par rapport aux **ressources disponibles sur Terre** :
<https://www.wwf.ch/fr/vie-durable/calculateur-d-empreinte-ecologique>

6 Liens et sites utiles ?

> **Sites de l’ADEME**

<https://nosgestesclimat.fr/empreinte-carbone>

<https://impactco2.fr/outils>

SENSIBILISER AUX ENJEUX ÉCOLOGIQUES



Objectif : comprendre les enjeux sport/climat et les leviers pour agir

1 Concrètement, que doit-on faire ?

> Le référent TRI4CHANGE prend contact avec un organisme spécialisé dans la sensibilisation aux enjeux climatiques et sociales ainsi qu'à la vulnérabilité du sport face à ces enjeux.

Un temps de sensibilisation doit être organisé et accessible aux coachs, bénévoles, licencié.e.s et/ou familles selon le format et la taille du club.

Le format est libre mais doit comporter une animation présentielle, d'une durée minimum de 2h.

2 Qui peut m'aider à réaliser cette action ?

> Institut du Sport Durable (ISD)

Exemple de prestations : formation gratuite en ligne, projection débat film Sport50, Ateliers du Sport Durable...

> Ecolosport (basé en Occitanie)

Conf. sensibilisation 2h, ½ ou journée sensibilisation, travail de groupe sur les engagements possibles pour le club...

> Ekopratik (basé à la Réunion)

Atelier d'une demi-journée sur des thématiques au choix

Liste non exhaustive : le club peut solliciter un autre organisme.

3 Combien ça coûte ?

> La réalisation de cette action peut être gratuite ou payante suivant les modalités d'intervention choisies avec votre prestataire : contactez directement l'ISD, Ecolosport ou Ekopratik pour en savoir +.

Certains prestataires sont référencés Qualiopi et peuvent donner droit à des prises en charges de l'AFDAS au titre de la formation des salarié.e.s de votre club.

4 A réaliser individuellement ou collectivement ?

> Cette action doit être organisée à l'échelle du club. Elle peut également s'organiser en coopération avec plusieurs clubs de votre territoire. Votre Ligue régionale peut aussi être un appui, pour organiser ou héberger ce temps de sensibilisation.

IMPORTANT : Si votre territoire n'est pas couvert par un organisme de sensibilisation, une alternative à réaliser "en autonomie" existe et est proposée à travers des modules de sensibilisation à suivre en ligne par l'Institut du Sport Durable (lien en 6).

5 Pour aller plus loin ?

> Le CROS Normandie a organisé une projection de film SPORT50 avec l'Institut du Sport Durable en Septembre 2025 :

<https://www.linkedin.com/feed/update/urn:li:activity:7373627999923118080/>

Chaque structure sportive présente à la projection s'est engagée à mettre en œuvre une action issue du référentiel à retrouver sur la Plateforme de l'ISD :

<https://institutdusportdurable.academy/>

6 Liens et sites utiles ?

> Institut du Sport Durable
contact@institutdusportdurable.org
<https://institutdusportdurable.org/>

> Ecolosport Agence
eddy@ecolosport.fr
<https://ecolosport.fr/agence/>

> Ekopratik (La Réunion)
coordo.animation@ekopratik.fr
<https://www.ekopratik.fr/>

SENSIBILISER AUX ENJEUX ÉCOLOGIQUES

SPÉCIAL ÎLE DE LA RÉUNION



1 C'est quoi Repar'Mafate ?

> Du 11 au 14 octobre 2025, le Réparali Kafé de l'association **Ekopratik** pose ses outils à **Mafate**.

Objectifs : réparer au lieu de jeter, partager nos savoir-faire et montrer qu'on peut tout faire... à la force des mollets plutôt qu'avec un hélico !

Tous les clubs et les licencié.e.s de La Réunion sont invité.e.s à participer à ce projet !

2 Concrètement que doit-on faire ?

> Le dimanche 12 Octobre entre 8h30 et 12h30 des stands sont organisés aux entrées de Mafate et se tiendront au Maïdo (départ de la Brèche) et à La Possession (départ de 4x4), qui centralisent les pièces détachées pour qu'elles soient descendues par les usagers des sentiers vers **des points de réparation : Les Orangers** (depuis la Brèche) et **Ilet à Malheur** (depuis la Possession).

Et les déchets ? Possibilité de partir avec des sacs plastiques pour ramener les déchets trouvés sur les sentiers en entrée de cirque.

3 Qui peut m'aider ?

> Cette initiative est organisée et portée par l'association **Ekopratik**, spécialiste des sujets de la transition écologique, de l'économie circulaire, de l'alimentation durable.

Contact :
Chloë 0692 72 68 50

4 Qu'est ce que ça coûte ?

> Il n'y a **pas d'engagement financier** à prévoir pour cette action, hors frais personnels de déplacements jusqu'au site.

5 A réaliser individuellement ou collectivement ?

> Cette action peut être organisée **collectivement à l'échelle du club ou individuellement par quelques licencié.e.s.**

6 Liens et sites utiles ?

> **Site Ekopratik et page Repar Mafate :**

<https://www.ekopratik.fr/evenement/rep-armafate-4-jours-daventure-et-de-reparation-au-coeur-du-cirque/>

FAIRE CONNAÎTRE LES 10 ÉCOGESTES

Objectif : orienter sa pratique vers + d'écoresponsabilité

1 Concrètement, que doit-on faire ?

> Le référent TRI4CHANGE transmet par email ou par son canal de réseau social de son choix (email, WhatsApp, FB,...) les 10 écoGESTES du triathlète édités par la Fédération Française de Triathlon.

Le poster des 10 écoGESTES est également à imprimer et à afficher dans un espace fréquenté par les licencié.e.s du club

2 Qui peut m'aider à réaliser cette action ?

> Le document à partager et à imprimer se trouve sur le site internet et la page Facebook de la Fédération Française de Triathlon. Vous pouvez le télécharger [ici](#).



3 Combien ça coûte ?

> GRATUIT

4 A réaliser individuellement ou collectivement ?

> Cette action est organisée collectivement à l'échelle du club.

5 Pour aller plus loin ?

> Entreprendre les démarches du Label Triathlon Durable de la FFTRI pour les clubs organisateurs de manifestations.

> Rédiger votre propre charte écocitoyenne du club ou participer à la rédaction de celle de votre Ligue Régionale.

> Télécharger et afficher les posters Ecolosport "Sport & Environnement" avec le logo de la FFTRI : [Lien vers posters à télécharger](#)

6 Liens et sites utiles ?

> Site Fédération Française de Triathlon
www.fftri.com/nos-engagements/
<https://www.fftri.com/nos-engagements/ecoresponsabilite-triathlon/label-triathlon-durable/>

> Site Ecolosport
<https://ecolosport.fr/posters/>

LANCER UNE MISSION COLLECTIVE

Objectif : mobiliser le collectif pour agir sur les conditions de baignade



1 Concrètement, qu'est ce qu'on doit faire ?

> Le **Référent TRI4CHANGE** a deux possibilités pour réaliser cette action :

1- Créer de manière **autonome** la mission collective du club qui vise le nettoyage d'un rivage, d'une plage ou tout autre **espace naturel aquatique** permettant la nage.

2- Prendre lien avec une **association ou un collectif citoyen** de son territoire pour participer à une mission collective de nettoyage d'un rivage, d'une plage, d'un espace naturel aquatique permettant la nage.

2 Qui peut m'aider à réaliser cette action ?

> De nombreuses associations locales ou ONG nationales proposent de vous associer à des missions citoyennes autour de l'écologie et du climat. Citons "**J'agis pour la nature**", "**France Nature Environnement**", "**La Ligue Protectrice des Oiseaux**" ou "**Surfrider Foundation France**".

Au niveau local, nous vous invitons à vous rapprocher de votre **mairie** ou votre **Maison des Associations** qui pourront vous aiguiller vers des initiatives citoyennes de protection de la nature.

3 Qu'est ce que ça coûte ?

> Il n'y a **pas d'engagement financier** à prévoir pour cette action :

- Soit elle est organisée en interne par le club,
- Soit le club propose bénévolement son temps et celui de ses licencié.e.s pour participer à une mission organisée par une structure spécialisée.

4 A réaliser individuellement ou collectivement ?

> Cette action doit être organisée **collectivement** à l'échelle du club.

5 Un exemple de réalisation ?

> Le **JSPA Mayenne Club de Canoë-Kayak** organise tous les ans le nettoyage annuel des berges de la Mayenne (mars à mai) : sur 9 km, des membres sont répartis sur les deux rives pour collecter les déchets.

Témoignages :

<https://www.kayak-mayenne.fr/actualites/nettoyage-de-printemps-2022/>

6 Liens et sites utiles ?

<https://www.jagispourlanature.org/>

<https://www.initiativesoceanes.org/>

<https://fne.asso.fr/>

<https://www.surfrider.fr/>