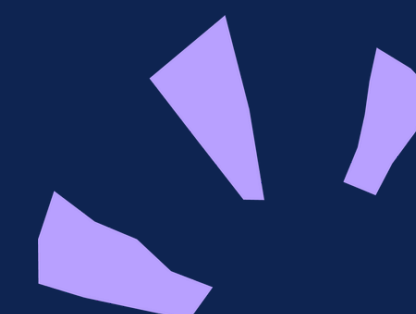




TUTORIEL TRI4CHANGE

DÉFI TRIATHLON & MOBILITÉ

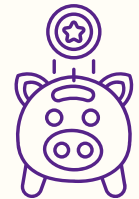
Vous guider pas à pas dans la réalisation de vos actions !





TUTORIEL TRIATHLON ET MOBILITÉ

CE QU'IL FAUT RETENIR



Comment sont calculés les points ?



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**.

Pour ce Défi, les bonus seront surtout associés à l'activité du club sur les réseaux sociaux pour mettre en image ses mobilités ! Voir en dernière page du tuto. :-)



Comment valider les actions réalisées ?



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



Doit-on participer à toutes les actions ?



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 : ne bloquez pas sur une action et passez à la suivante si elle est plus facilement réalisable pour votre club.



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 votre club ne s'implique que dans un ou deux Défi(s).





TUTORIEL TRIATHLON ET MOBILITÉ

CE QU'IL FAUT RETENIR



Quand le Défi Triathlon & Mobilité se déroule-t-il ?

Le **Défi Mobilité** doit être réalisé entre le **1er Avril et le 30 Juin 2026**.

Important : Les actions mises en place ou celles existantes qui seront renforcées par le Défi doivent être maintenues dans le temps, saison après saison !



Communications avec les Référents TRI4CHANGE

Les informations sont transmises aux Référents **TRI4CHANGE** à travers un groupe **WhatsApp** qui réunit **l'ensemble des référents** et les **organiseurs**. Ces informations sont doublées par **email** pour les référents qui n'utilisent pas WhatsApp. Les référents reçoivent et transmettent aux licencié.e.s les **tutoriaux**, les **questionnaires** de fin de Défi, et tout autre info nécessaire au bon déroulement du **#TRI4CHANGE**.



Partage sur les réseaux sociaux

Publiez et relayez les actions de votre club **sur les réseaux sociaux pour faire grandir la vague écocitoyenne !**

Pensez aussi à utiliser le **#TRI4CHANGE** et à **taguer votre Ligue, la FFTRI, En jeu(x) pour demain, le sponsor TRILIV** et ceux auprès de qui vous voulez **valoriser votre club**.

Des bonifications sont accessibles pour chaque post qui mettront en avant vos orgas de **mobilité décarbonée**.



Parrainage

Un système de **parrainage** permet à un club de se déclarer "parrain" d'un club qu'il aura incité à participer.

Le club "**parrain**" obtient un **bonus de 25 points** au classement général du **#TRI4CHANGE**, le club "**parrainé**" un **bonus de 10 points**.



UNE MOBILITÉ + DURABLE AU QUOTIDIEN

Objectif : Favoriser les modes doux / actifs / partagés pour ses entraînements

QUE DOIT-ON FAIRE ?

Le **club** dans son ensemble et **chaque catégorie d'âge** sont invités à **(ré)organiser les mobilités** des licencié.e.s en évitant un maximum le recours au transports carbonés, surtout en usage individuel pour se rendre sur les lieux d'entraînements.

De nombreuses solutions existent et probablement déjà au **sein de votre club !**

Reste à les **connaître**, à les faire connaître, et à les **dynamiser !**

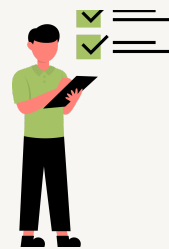
Nous proposons **aux Référents TRI4CHANGE** de suivre les étapes suivantes pour la réalisation de cette action.

LES ÉTAPES À SUIVRE

1

Recenser

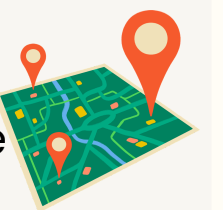
Le référent lance si besoin une consultation au sein de son club pour **recenser** les **organisations de déplacements en cours** (emails auprès des coachs, du bureau, parents...)



2

Cartographier

Le référent **partage une carte en ligne** "[my maps](#)" ou un **fichier Excel Drive** sur lequel les **pratiquant.es** renseignent leurs lieux de résidence, leur catégorie d'âge, leurs besoins de déplacements, les caractéristiques de leur véhicule le cas échéant.



3

Se regrouper

Le référent, avec l'aide des coachs et de certains pratiquants et parents, **propose la composition de sous-groupes avec logique** géographique, fréquence des déplacements, âge, volonté de mutualiser ses trajets...



4

S'organiser

A ce stade, il n'y a pas une réponse unique d'organisation des mobilités mais une **pluralité de solutions selon les besoins** des pratiquants et les **spécificités du territoire** (urbain, péri-urbain, ruralité). Détails et conseils dans les pages qui suivent !



UNE MOBILITÉ + DURABLE AU QUOTIDIEN

Objectif : Favoriser les modes doux / actifs / partagés pour ses entraînements

LES VIGNETTES "TERRITOIRES"

Sur chaque page "Solution" apparaitront les **3 vignettes** suivantes qui caractérisent les **3 grands types de territoire** en termes de **densité de population** et de **distance** pour se rendre sur les lieux de loisirs sportifs et culturels.

Un **critère de 1 à 4** sera ajouté aux vignettes pour spécifier le **degré d'adaptabilité** de la solution au type de territoire :

1 : Très peu adapté / **2** : Peu adapté / **3** : Adapté / **4** : Très adapté



Territoire Urbain

- **Distance moy.** vers son lieu d'entraînement = **6 km**
- **40% à 50%** des pratiquant.es utilisent leur **voiture** pour se rendre à l'entraînement.
- **50% à 60%** utilisent les **mobilités actives** (marche ou vélo) ou les **transports publics**.



Territoire Péri-urbain

- **Distance moy.** vers son lieu d'entraînement = **15 km**
- **70% à 90%** des pratiquant.es utilisent leur **voiture** pour se rendre à l'entraînement.
- **Moins de 30%** utilisent les **mobilités actives** (marche ou vélo)



Territoire Rural

- **Distance moy.** vers son lieu d'entraînement = **23 km**
- **Plus de 90%** des pratiquant.es utilisent leur **voiture** pour se rendre à l'entraînement.
- **Moins de 10%** utilisent les **mobilités actives** (marche ou vélo)

COVOITURAGE



1 LES POINTS "CLÉ" POUR L'ORGANISER

1. Définir des **groupes** de covoiturage **cohérents** (lieux de vie, besoins...)
2. Définir le **canal de communication adaptée** à tous les membres du groupe (Fil WhatsApp, doc partagé, application voir **4**)
3. Etre **précis** sur son **trajet** proposé : horaire de départ, point(s) de ramassage, capacité du véhicule
4. Etre **précis** sur son **besoin** : nombre de personnes et matériel à transporter
5. **Anticiper** les **matériels volumineux** à transporter, surtout les vélos !
6. Prévoir un **roulement** dans les **rôles** (*je fais l'aller, tu fais le retour / je fais le mardi, tu fais le jeudi / planning aller et retour sur 1 mois, etc.*)

2 LES FREINS À LEVER

- Pour se faire **confiance**, il faut se **connaître** ! Pensez à créer des moments de rencontres et de **convivialité** au début et au cours de la saison !
- Changer ses **habitudes**, cela prend toujours un peu de temps...il faut **persévérer et utiliser des leviers de persuasion** : le prix du carburant par ex...
- Les **distances** sont parfois très importantes entre les lieux de résidence, importance de trouver un **point médian** (voir **4**) !

3 QUELQUES CHIFFRES !

1 150€

Economisés chaque année entre une utilisation individuelle de ma voiture et un covoiturage à 4 ! **Edifiant !**

(base barème km URSAFF, 3 entraînements / sem, 8 mois et 23 km par trajet)

6

Le nombre d'heures qu'un parent avec **2 enfants** peut passer **chaque semaine en voiture** pour les déplacements **sportifs**.

(étude qualitative réalisé par EJPD auprès d'un panel représentatif, 2025)

4 LES APPLICATIONS DU QUOTIDIEN

Covoiturage du quotidien


[Coolool](#)

[EasyCovoit](#)

Covoiturage région AURA


[Mov'ici](#)

Calcul distance médiane pour covoiturage : [Geofan](#)

Créer ses propres cartes ["My Maps"](#)

COVOITURAGE



5

ILLUSTRATIONS CONCRÈTES

Du simple mais efficace sondage Whatsapp...

... à l'application de gestion interne du club !

U11F - Match 14h à Lentilly

☑ Sélectionnez une ou plusieurs options

Présente 0

Absente 0

Covoit' Parking mairie 12h45 0

Directement sur place pour cette fois 0

12:25

[Voir les votes](#)

15:22 Issy Triathlon | sytri.overcoaching.fr

Je propose mon véhicule pour un covoiturage

Veuillez indiquer pour combien de places vous ouvrez le covoiturage, svp :

personnes

vélos

type de moteur :

thermique essence

thermique diesel

hybride

électrique

heure de départ :

h 12/04/2026

lieu de départ :

heure de retour :
à laquelle vous quittez le site de compétition *

h 12/04/2026

inscription #18966	12/04/2026	triathlon de Courbevoie (participants) covoiturage
validé par le club		
en attente d'envoi par le club		
gratuit		

15:24 Issy Triathlon | sytri.overcoaching.fr

Je recherche un covoiturage

événement :
triathlon de Courbevoie

Je cherche également une place pour mon vélo

(optionnel) adresse ou quartier souhaité pour le départ :

catégorie :
BE M
sera indiquée pour que les chauffeurs connaissent votre horaire de course

[Retour](#) [Valider](#)

PÉDIBUS / VÉLOBUS



1 LES POINTS "CLÉ" POUR L'ORGANISER

1. Élaborer des **itinéraires sécurisés** : parcours **simples**, points de **ramassage fixes**.
2. Avoir un **encadrement** suffisant si parcours avec des enfants : **1 adulte pour 8 enfants conseillé**
3. **Garantir la sécurité** des déplacements : **gilets fluorescents**, matériel de signalisation, rappeler les **règles de circulation**
4. **Prévenir votre municipalité** de votre itinéraire : la **police municipale** peut parfois aider à la sécurisation du parcours
5. Comme pour le covoiturage, prévoyez un **groupe WhatsApp** ou Facebook pour **communiquer** entre membres du Pédibus / Vélobus !

2 LES FREINS À LEVER

- La sécurité est l'enjeu clé de ces dispositifs, la **préparation du parcours et le partage des règles** est le pré-requis pour créer un **climat de confiance**.
- La **disponibilité des accompagnants** doit être assurée en anticipant pour éviter un trop grand nombre d'enfants à accompagner : préparer un **calendrier mensuel** !
- Et si le **retour** se fait de **nuit** et que les rues sont mal éclairées ? Pourquoi ne pas **coupler deux types mobilités**, l'aller à pied, et le retour en covoiturage ou transports publics !
- Les **parkings vélos** manquent sur les sites de pratique ? Portez une **demande** auprès de votre **collectivité**... idéalement avec d'autres clubs sportifs !

3 QUELQUES CHIFFRES

0

C'est en kg les **émissions de gaz à effet de serre** d'un trajet à **pied ou à vélo**. Ne cherchez pas ailleurs, c'est imbattable ! 🙄

x 3

3 fois plus d'usagers utiliseraient leurs vélos pour un entraînement ou un événement sportif si le lieu de destination possédait un parking vélo adapté et sécurisé.

Crédits : COJOP 2024, étude mobilité des usagers

4 LES SITES / RESSOURCES POUR VOUS AIDER



[Guide méthodologique du réseau Mille-pattes](#)

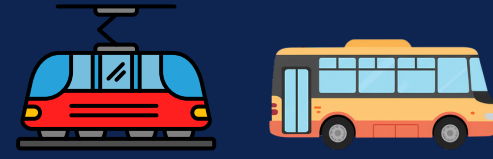


[Décathlon Pro propose une gamme de racks vélo](#)



[La plateforme ressource Institut du Sport Durable](#)

TRANSPORTS PUBLICS & COLLECTIFS



1 LES POINTS "CLÉ" POUR S'ORGANISER

1. **Recenser** l'ensemble des **lignes de transports publics** (tram, métro, bus, TER...) et des arrêts qui se trouvent à proximité de vos lieux de pratiques.
2. Relever les **horaires** de ces différentes lignes.
3. **Centraliser ces informations** sur une feuille, un livret, une page web : facilement **accessible** pour les adhérents et transmis à chaque nouveau licencié.
4. Indiquer les **modalités tarifaires**, notamment si des abonnements à **prix réduits** existent pour les plus jeunes, les demandeurs d'emplois, etc... Le club est aussi un espace de cohésion sociale !

2 LES FREINS A LEVER

- Entraînement à **horaire tardif** rime souvent avec **absence de solution** de retour en transport public. Voyez avec votre club et votre coach si des **adaptations** peuvent s'opérer pour sauter dans le dernier bus/tram/métro !
- Pour les **pratiquant.es enfants ou jeunes adolescent.es**, les considérations de **sécurité** peuvent être un frein difficile à surmonter. Là encore, l'union fera la force et tenter dans la mesure du possible **de constituer des groupes qui voyageront ensemble**, des **parents** peuvent aussi accompagner à tour de rôle.
- Le/La triathlète voyage rarement léger : il est difficile d'accéder aux transports avec **tout son matériel**. Pensez au **stockage** de matériel sur vos lieux de pratique !

3 QUELQUES CHIFFRES

1

C'est souvent "**le dernier kilomètre**" qui est le plus difficile à réaliser en transport public : arrêt trop loin, zone mal desservie...
Mais **marcher 1 ou 2 km** jusqu'à son lieu d'entraînement, c'est commencer son **échauffement** !

1

En €, c'est le **prix des billets de TER en Occitanie** pour les licenciés des **clubs sportifs amateurs** qui se déplacent en région pour leurs pratiques.
Des dispositifs incitatifs voient le jour ici et là, soyez attentifs. :-)

4 ILS L'ONT FAIT !



Le club du **COL à Lyon** a pris contact avec la **régie de transport Sytral / TCL** et a fait une demande pour **augmenter la fréquence de passage d'une ligne de bus proche du stade et pour ajouter un horaire plus tardif** pour le retour de ses adhérents vers le centre ville...

....Demande acceptée !

UNE MOBILITÉ + DURABLE POUR LES COMPÉTITIONS

Objectif : Favoriser les modes doux / actifs / partagés pour ses compétitions

QUE DOIT-ON FAIRE ?

Cette action s'inscrit dans les pas de l'Action 1 mais doit être déployée dans le cadre **des déplacements de votre club pour les manifestations, compétitions et événements liés à votre pratique du triathlon.**

Les solutions précédemment présentées sont bien sûr adaptées à l'Action 2, nous vous partageons toutefois **quelques pistes complémentaires.**

LES SOLUTIONS SPÉCIFIQUES AUX COMPÉTITIONS



Location Bus / Mini-bus

Louer son propre bus ou mini-bus, ou mutualiser cette location avec un autre club, une solution simple mais qui est une réponse cohérente, notamment pour augmenter ses capacités de transport de matériels volumineux.



Le dossard "vert" ou le classement alternatif (à destination des organisateurs)

A l'image de ce que le club de Rennes Triathlon a proposé lors de leur Duathlon en 2025, des mesures incitatives et ludiques peuvent être mises en places par les organisateurs pour favoriser/récompenser les déplacements multimodaux décarbonés (classement alternatif, tarif préférentiel,...)

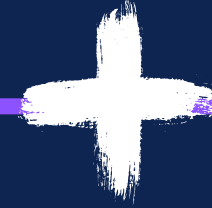


Mon Coach Climat (à destination des organisateurs)

Outil développé pour le Ministère des Sports, le COJOP Paris 2024, le CNOSF et l'ADEME, il permet une démarche bas carbone pour l'organisation de vos événements sportifs. Les principales thématiques y sont traitées : alimentation, matériel, hébergement...et bien sûr les mobilités !

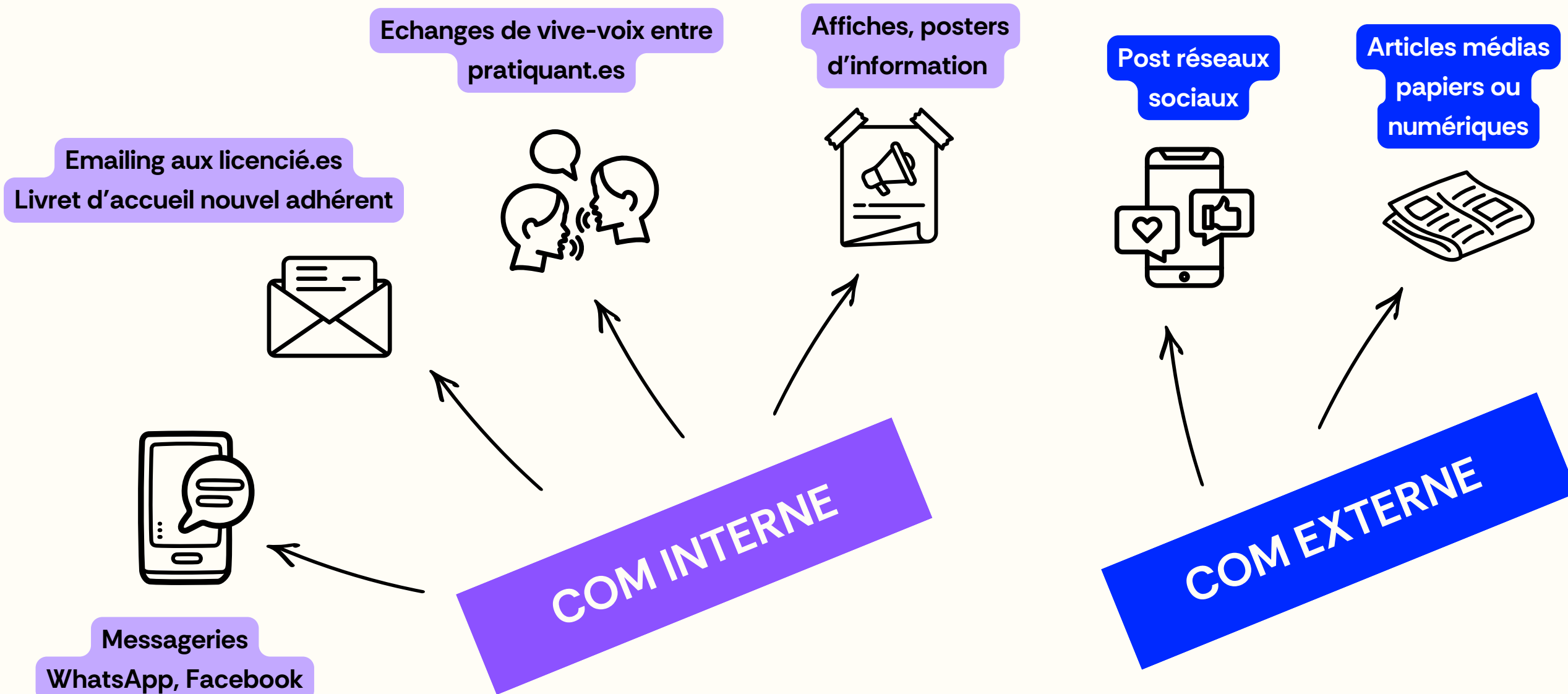
DIFFUSER À TOUS LES LICENCIÉS

Objectif : partager les bonnes pratiques de déplacements à l'ensemble du club



PARTAGER LES BONNES PRATIQUES

Objectif : communiquer largement pour embarquer les autres clubs !



BONUS

10 points de BONUS pour chaque post* qui illustre une mobilité décarbonée sur les réseaux sociaux avec le #TRI4CHANGE

* Dans la limite de 100 points de bonus