

Pour chaque étape en Occitanie,  
faites découvrir le triathlon à vos  
enfants et inscrivez les **Gratuitement**  
aux ateliers sport-santé.



Participez au parcours du cœur avec vos enfants.  
Plus d'infos sur [fitdays.fr](http://fitdays.fr) rubrique **village sport-santé**



**RENCONTREZ LES CHAMPIONS DE TRIATHLON**  
et le 13 juillet, faites participer vos enfants  
avec eux au **Parcours du cœur**



Anastasia Corbunova (Russie)



Kyle Smith (Nouvelle Zélande)

### LES FITDAYS MGEN... un événement unique de triathlon et de santé

Avec comme objectif de lutter contre la sédentarité  
et de sensibiliser à l'importance de faire du sport,  
les **FITDays mgen** proposent :

- .....➔ Des initiations au triathlon gratuites pour les  
enfants de 5 à 12 ans dans 40 villes en France  
chaque année.
- .....➔ Des ateliers éducatifs sur le sport-santé.
- .....➔ Des triathlons ouverts à tous avec un programme  
complet, cross triathlon, Bike&Run, XS, S, M et L  
du 8 au 14 juillet 2021.
- .....➔ Des ravitaillements avec des fruits frais.

### EN HAUT-LANUEDOC ET EN GÉVAUDAN-AUBRAC des petits plus pour les participants

- .....➔ Des stands exposition sur les étapes  
du 8 au 14 juillet
- .....➔ Des menus sportifs à 10 € proposés  
par les restaurants durant une semaine :  
[retrouvez la liste sur fitdays.fr](http://fitdays.fr)



### De nombreux lots à gagner !

1 participant tiré au sort pour  
gagner une Renault Twingo  
Modalité et informations  
sur [fitdays.fr](http://fitdays.fr)



Peypre en Aubrac



# Le Triathlon pétillante en Occitanie

.....➔ **FITDays**



Triathlons enfants, XS, S, M, L et Bike&Run  
Une twingo tirée au sort



## RELEVEZ LE DÉFI DES FITDAYS MGEN 2021

Des débutants aux champions de triathlon, en passant par les initiés, **tous trouveront l'épreuve qui leur convient**. Les **FITDays mgen** proposent des distances XS, S, M et L afin que chacun puisse parcourir sa distance idéale, adaptée à son âge et à son niveau.

Devenez **FINISHER DE BRONZE** en enchaînant les 6 étapes du 8 au 13 juillet !

Devenez **FINISHER D'ARGENT** ou **D'OR** en poursuivant le 14 juillet, soit avec le Triathlon M, soit avec le Triathlon L.



Pour ceux qui ne veulent participer qu'une journée ou deux, des nouveautés 2021 sympas...

- .....> Un double XS à Frontignan : expérience d'enchaînement de 2 manches passionnante à vivre !
- .....> Un nouveau S en Gévaudan-Aubrac dans un site idéal !
- .....> Toujours en Gévaudan-Aubrac un cross triathlon XS !
- .....> Enfin un programme complet à l'occasion du pont du 14 juillet en Haut-Languedoc, qui offre la possibilité de satisfaire tous les pratiquants au sein d'un club ! XS, S, M et L sur le week-end.

Inscriptions sur [fitdays.fr](http://fitdays.fr)

## FRONTIGNAN PLAGE CENTRE DES MOUETTES

Jeudi 8 juillet 2021

- .....> 11h à 14h30 - découverte du triathlon pour les enfants **GRATUIT**
- .....> 15h30 à 17h - **TRIATHLON XS**  
(en 2 manches individuellement 375m de natation + 8km de vélo + 2,5km de course à pied) - **1<sup>re</sup> étape FITDays mgen**
- .....> 16h45 - concert Muzik Avenue et parcours du cœur FITDays mgen **GRATUIT**
- .....> 17h30 - remise des prix et tirage au sort des cadeaux et des 20 enfants pour participer en finale régionale le 12 juillet au lac de la Raviège

## GÉVAUDAN-AUBRAC LAC DU MOULINET

Vendredi 9 juillet 2021

- .....> 10h30 à 13h - découverte du triathlon pour les enfants **GRATUIT**
- .....> 13h30 à 14h30 - **CROSS TRIATHLON XS**  
(individuellement 200m de natation + 10km de VTT + 2km de course à pied)
- .....> 15h30 à 17h15 - **TRIATHLON S**  
(individuellement ou en relais 750m de natation + 20km de vélo + 5km de course à pied) - **2<sup>e</sup> étape FITDays mgen**
- .....> 17h15 - concert Muzik Avenue et parcours du cœur FITDays mgen **GRATUIT**
- .....> 17h30 - remise des prix et tirage au sort des cadeaux et des 20 enfants pour participer en finale régionale le 12 juillet au lac de la Raviège

## NAGES PLAGE DU LAOUZAS

Samedi 10 juillet 2021

- .....> 13h à 16h30 - découverte du triathlon pour les enfants **GRATUIT**
- .....> 17h à 19h - **TRIATHLON S**  
(individuellement ou en relais 750m de natation + 17km de vélo + 5km de course à pied) - **3<sup>e</sup> étape FITDays mgen**
- .....> 16h30 à 17h - concert Muzik Avenue et parcours du cœur FITDays mgen **GRATUIT**
- .....> 18h30 - remise des prix et tirage au sort des cadeaux et des 20 enfants pour participer en finale régionale le 12 juillet au lac de la Raviège
- .....> 19h à 20h30 - concert Muzik Avenue **GRATUIT**

Dimanche 11 juillet 2021

- .....> 9h30 à 11h - découverte du triathlon pour les enfants **GRATUIT**
- .....> 11h à 14h30 - **TRIATHLON M**  
(individuellement ou en relais 1500m de natation + 38km de vélo + 10km de course à pied) - **4<sup>e</sup> étape FITDays mgen**

- .....> 13h à 15h - concert Muzik Avenue **GRATUIT**
- .....> 14h30 à 15h - parcours du cœur FITDays mgen **GRATUIT**
- .....> 15h - remise des prix et tirage au sort des cadeaux et des 20 enfants pour participer en finale régionale le 12 juillet au lac de la Raviège

## LA SALVETAT-SUR-AGOÛT PLAGE DE LA RAVIÈGE

Lundi 12 juillet 2021

- .....> 11h à 13h30 - découverte du triathlon pour les enfants **GRATUIT**
- .....> 12h30 - tirage au sort des 20 enfants pour participer en finale régionale à 13h45
- .....> 12h30 à 13h30 - concert Muzik Avenue **GRATUIT**
- .....> 13h45 à 16h30 - finale régionale Occitanie des triathlons enfants (**sur sélection**)
- .....> 17h à 19h - **TRIATHLON S**  
(individuellement ou en relais 750m de natation + 24km de vélo + 4,5km de course à pied) - **5<sup>e</sup> étape FITDays mgen**
- .....> 18h à 21h30 - animation par le comité d'animations touristiques de la Salvetat-sur-Agoût (Tapas et concert)
- .....> 19h - remise des prix
- .....> 19h30 à 20h30 - concert Muzik Avenue **GRATUIT**

Mardi 13 juillet 2021

- .....> 11h à 12h - **TRIATHLON XS**  
(réservé aux triathlètes qui enchaînent les étapes depuis le 8 juillet) - **6<sup>e</sup> étape FITDays mgen**
- .....> 11h30 à 12h30 - concert Muzik Avenue **GRATUIT**
- .....> 13h à 16h - finale nationale des triathlons enfants (**sur sélection en finales régionales**)
- .....> 17h à 18h - **TRIATHLON XS**  
(individuellement 200m de natation + 7km de vélo + 1,5km de course à pied)
- .....> 18h à 18h30 - Parcours du cœur FITDays mgen avec les champions de triathlon **GRATUIT**
- .....> 18h30 à 19h30 - Bike&Run de 7km **GRATUIT**
- .....> 18h - remise des prix et tirage au sort des cadeaux parmi les participants adultes

Mercredi 14 juillet 2021

- .....> 10h30 à 17h30 - **TRIATHLON L**  
(individuellement ou en relais 3km de natation + 81,8km de vélo + 18km de course à pied)
- .....> 12h30 à 16h30 - **TRIATHLON M CHAMPIONNAT D'OCCITANIE COURTE DISTANCE**  
(individuellement ou en relais 1500m de natation + 39km de vélo + 10km de course à pied)
- .....> 17h - remise des prix