

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 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



Peypre en Aubrac



Le Triathlon pétillante en Occitanie

.....➔ **FITDays**



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



DECATHLON | APTONIA



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

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^{ère} 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^e 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^e 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^e 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^e 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^e 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