

2016

FITDays

mgen[★]

triathlon pour tous



DOSSIER DE PRESSE



Dir Com MGEN - 11/15

Sport, santé, solidarité
FITDays mgen[★]

Édito



Le Circuit FitDays MGEN met en valeur le triathlon, ce sport fabuleux, synonyme d'équilibre et de bien-être, une réponse moderne pour motiver chacun à mieux manger et mieux bouger.

Champions de la discipline, initiés, débutants et enfants, tous peuvent trouver l'épreuve qui leur convient... et qui leur donnera l'envie de pratiquer un sport et d'adhérer à la philosophie de vie qui l'accompagne.

Comme Le Monde l'a titré le 13 juillet 2011, le FitDays MGEN est une belle réponse à la question : « comment inciter le plus grand nombre à pratiquer une activité physique ? »

Je vous invite à découvrir au fil des pages le programme et le contenu du FitDays MGEN 2016 et à venir nous rendre visite sur l'une des 34 étapes.

Carole Vialat
Directrice Générale

Historique

Du France Iron Tour, de 1994, au FitDays MGEN, de 2016

Au début des années 1990, la France officialise enfin le Triathlon, par la création en 1989 de la première Fédération de Triathlon. A cette même période, Carole Vialat voit le triathlon passer d'une aventure humaine à un sport reconnu, devenu sport Olympique depuis les Jeux de Sydney en 2000.

Forte de ce constat, Carole a l'idée de lancer le tour à étapes organisé au cœur des villes, et médiatise ainsi le nouveau visage du triathlon des Jeux Olympiques (1,5 Km de natation + 40 Km de vélo + 10 Km de course à pied) : le France Iron Tour est né !

Dès sa première édition le succès est au rendez-vous. Le FIT réussit à réunir pour la première fois de l'histoire les meilleurs triathlètes du monde en les propulsant sur la scène médiatique, avec la première diffusion d'une épreuve en direct sur France 3.

Au fil des éditions, cet événement qui allie haut-niveau sportif, convivialité et spectacle devient incontournable. Le FIT fait aujourd'hui partie du paysage tri-athlétique mondial. Les triathlètes élites, les coachs, les journalistes, les partenaires, tous apprécient de se retrouver au village du FitDays MGEN, d'échanger et de continuer de construire l'histoire de ce jeune sport

S'ensuivra une augmentation importante du nombre d'épreuves, de licenciés et aujourd'hui de pratiquants dans toute la France : en moins de 20 ans, le triathlon est devenu une discipline connue et pratiquée. L'équipe du FITDAYS continue d'œuvrer pour faire découvrir ce sport moderne et crée le FitDays MGEN pour les enfants, événement qui va chaque année dans une trentaine de villes de France et qui permet aux enfants de découvrir le triathlon, et pour un bon nombre de prendre des licences en école de triathlon.

Le FitDays MGEN en profite aussi pour inculquer les valeurs citoyennes qui accompagnent le sport et pour mettre au service des petits les meilleurs triathlètes du Monde lors de la grande finale...

De l'Iron Tour au Fit... de l'homme de fer à l'homme équilibré

Le triathlon a longtemps été assimilé à un sport extrême. Carole Vialat utilisera l'image de l'homme de fer (Iron) pour attirer l'attention du public. Mais très vite, la tendance s'inverse et ce sport devient davantage une discipline saine et équilibrée, dont les vertus sont définitivement reconnues. Le public est surpris de voir les champions du F.I.T. passer l'arrivée de chaque étape avec le sourire, offrant un vrai spectacle aux villes.

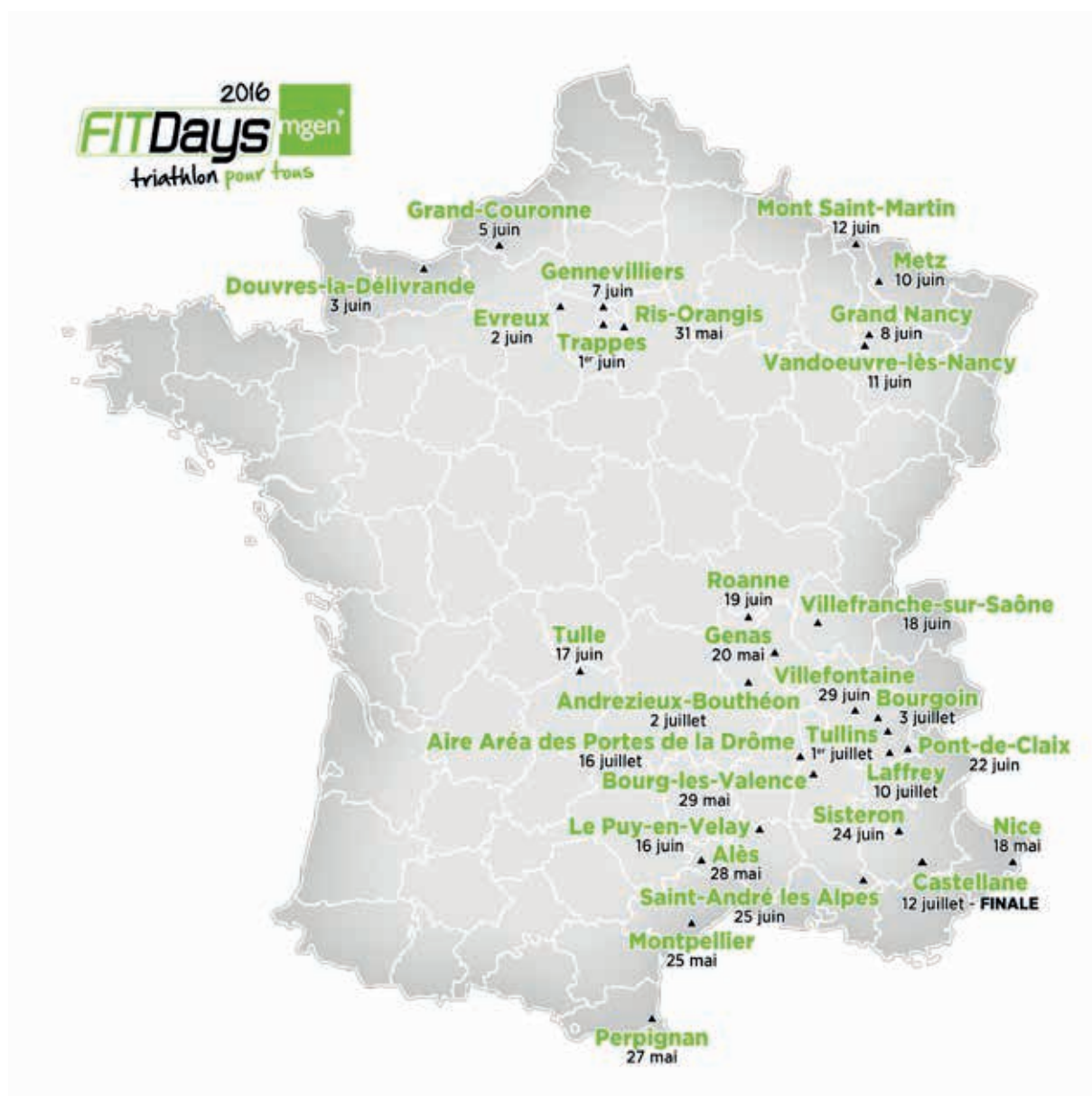
Une discipline accessible à tous

Profitant du succès du FIT qui dévoile un sport finalement accessible à tous, y compris aux plus jeunes, l'équipe d'organisation va créer le FitDays pour les enfants en adaptant les épreuves aux enfants pour leur permettre de découvrir la discipline sur les distances officielles de la Fédération Française de Triathlon.

A ses débuts les enfants découvraient le triathlon en lever de rideau des épreuves élites. Au fil des années, le FitDays enfants a pris son envol et est devenu un événement à part entière ! L'arrivée en 2013 de **MGEN** aux côtés du FitDays a apporté une véritable légitimité dans le domaine de la santé et de l'éducation. En 2014, l'organisation n'hésite pas à associer son nom à celui de son partenaire principal : le **FitDays MGEN** est né...

Avec 34 étapes du FitDays MGEN enfants en 2016, des épreuves de masse qui accueillent des non licenciés tout comme un plateau élite relevé sur le plan sportif, le circuit FitDays MGEN véhicule une philosophie de vie chère aux triathlètes, synonyme de sport santé.

29 étapes réservées aux enfants
et à leurs parents



Du village des enfants à la compétition...

Un village pour s'amuser et découvrir les droits de l'enfant : « faire du sport, être en forme, c'est aussi gagner de la confiance en soi et être davantage capable de faire valoir ses droits et ceux des autres ».

L'atelier triathlon

Un sport ludique basé sur la pratique de trois disciplines de bases que les enfants connaissent bien : la natation, le vélo et la course à pied. Les triathlètes en herbe s'élanceront ainsi pour 20 mètres de natation, 1 kilomètre de VTT et termineront par 250 mètres de course à pied.



Pour participer, il suffit d'apporter son maillot de bain, ses chaussures de course à pied et une serviette. L'organisation prête les VTT et même les combinaisons néoprène quand l'eau de la piscine installée par l'organisation est un peu fraîche.

Les enfants qui ne souhaitent pas nager passent sur des vagues de Duathlon (VTT + course à pied).



Des animateurs expérimentés, titulaires du Brevet BF5 de triathlon et du BNSSA encadrent les enfants, qui évoluent en toute sécurité à vue des organisateurs

L'atelier convention des droits de l'enfant



Encadré par un animateur mgen, les enfants jouent sur un grand jeu de l'oie. Le dé géant les fait avancer, certaines cases les favorisent s'ils répondent correctement aux questions sur leurs droits et devoirs, mais certaines cases symbolisent l'oubli des enfants par Napoléon dans son code civil et les pénalisent en cas de mauvaise réponse. Une façon d'apprendre des choses éducatives en s'amusant...

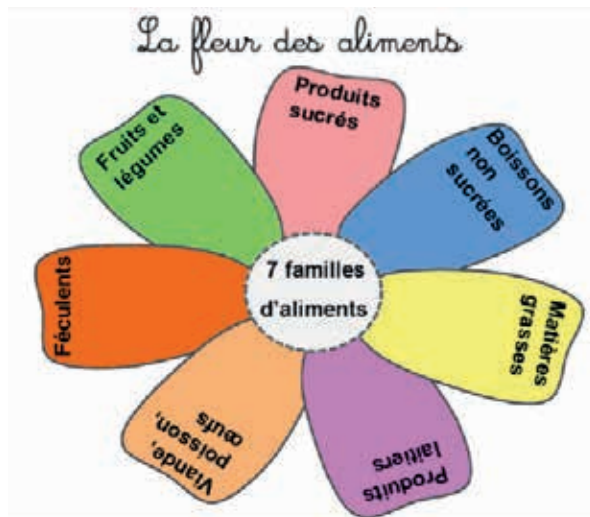
L'atelier des sapeurs-pompiers

Les enfants commencent par faire des exercices de gymn puis, ils se dépêchent de s'habiller en parfait petit pompier, franchissent des obstacles avant de sauver une victime dans une tente enfumée, ils apprendront à donner l'alerte et à mettre en position latérale de sécurité une victime, mais aussi à se familiariser au massage cardiaque et au maniement du défibrillateur automatique.



L'atelier mieux manger et mieux bouger avec MGEN

L'Atelier Nutrition avec la MGEN apprend aux enfants l'importance de manger certains aliments (fruits, légumes,...) pour être en bonne santé, mais également à connaître les produits qu'il faut consommer pour construire un repas équilibré et être en forme et plus à l'aise en sport.



2 équipes s'affrontent. Devant chaque équipe, une fleur symbolisant les 7 aliments (1 par pétale) qu'il faut consommer pour avoir un repas équilibré. Un parcours d'obstacles sépare la fleur des cartes représentant des aliments (70 cartes soit 10 par famille d'aliments). Quand le chrono démarre, un enfant de chaque équipe effectue le parcours sportif et va récupérer une carte « aliment ». Il revient et le place sur le pétale correspondant, puis son coéquipier repart sur le parcours et doit choisir un aliment correspondant à un autre pétale.. etc... L'équipe qui a gagné est celle qui remplit le plus rapidement sa fleur.



Sur certaines étapes, il sera proposé un moment de retour au calme en fabriquant, comme de vrais petits chefs cuisiniers, sa brochette de fruits frais avant de la déguster... Une façon d'apprendre à aimer les fruits frais.

L'atelier sécurité routière

Les enfants passent le permis vélo avec Michelin et Renault sur la piste routière. Sur les étapes de Bourg-les-Valence, Pont-de-Claix, Villefontaine,

Tullins, Bourgoin, Laffrey et Aire des Portes de la Drôme, AREA a souhaité s'associer à cet atelier pour diffuser les messages de sécurité qui leur paraissent primordiaux sur l'Autoroute...



L'atelier collecte des déchets

L'atelier Collecte des déchets ou "être un vrai Tri'Athlète avec Veolia Propreté". Les enfants seront sensibilisés à la biodégradation des déchets dans la nature. Cet atelier combine à la fois jeu d'adresse et message citoyen pour aider à sauver la planète de la pollution.



Il s'agit de tirer des lancers francs dans un panier de basket-ball : La durée de dégradation du déchet est inscrite sur les pas de tir, plus les déchets sont longs à se dégrader plus les pas sont éloignés. Les déchets seront représentés par les couleurs des ballons. En conclusion, plus la difficulté du tir augmentera, plus la dégradation du déchet sera longue.

L'atelier « protéger ses yeux du soleil » avec loubsol

Les enfants effectuent un slalom en étant chronométrés. Puis ils le font une 2e fois les yeux bandés. Au bout de 1mn, l'animateur arrête l'enfant même si son slalom n'est pas terminé. Très régulièrement, l'enfant remarquera qu'il est très difficile de réaliser le parcours sans voir. Et l'animateur expliquera combien c'est important de protéger ses yeux du soleil en mettant des lunettes.

L'atelier « chasse aux déchets » avec AREA

Sur les étapes de Bourg-les-Valence, Pont-de-Claix, Villefontaine, Tullins, Bourgoin, Laffrey et Aire des Portes de la Drôme, les enfants joueront à la Chasse aux déchets avec AREA.

2 équipes : une nommée « les pollueurs » et l'autre nommée « les chasseurs ». Les pollueurs jettent des déchets (bouteille plastique, emballage de sandwich, mégots,...) en l'air. Les chasseurs doivent les attraper avec un filet à papillons. Les chasseurs marquent 1 point chaque fois qu'ils rattrapent le déchet. Les pollueurs marquent 1 point chaque fois que le déchet tombe au sol. L'équipe gagnante est celle qui a marqué le plus de points en 10mn.



L'atelier « savoir bien nager »



Avec l'aide des équipes d'EDF, les enfants apprendront les dangers des cours d'eau et l'importance de savoir bien nager.

L'atelier gestes et postures

Sur les étapes de l'Isère, de la Loire, du Rhône, ainsi que sur celles de Nice et du Puy-en-Velay, avec Eurovia, le jeu sportif consiste à construire un



mur avec des parpaings en mousse les enfants apprendront le bon positionnement du corps à avoir lorsque l'on doit porter des charges lourdes.

L'atelier « danse »

Lors des étapes de Tullins et Pont de Claix, le Crédit Mutuel "donne le La" aux enfants du FitDays MGEN : ils devront apprendre la chorégraphie de l'événement et danser tous ensemble sur le podium lors du tirage au sort des finalistes régionaux.



Le Relais Famille

Pour clôturer chaque journée, FitDays MGEN lance le relais enfant-parent : l'enfant nage 20m et passe le relais à son parent, qui court 1km.

Les meilleurs temps des séries participent à des demi-finales et les 6 meilleures équipes sont

retenues pour une super-finale ! Les parents ont l'opportunité de participer aux côtés de leurs enfants et de leur offrir un plaisir immense !

Le relais famille enchante les enfants et motive à faire du sport en famille !

**20 m natation
pour l'enfant**



**1 km course
pour le parent**

Partir en finale ...

Pour avoir une chance de croiser les plus grands triathlètes lors de la grande finale nationale, 12 enfants seront tirés au sort à la fin de chaque étape afin de représenter leur ville à une des finales régionales et tenter de continuer l'aventure des FitDays MGEN jusqu'en finale nationale : lors de chaque finale régionale, les enfants sont chronométrés sur un triathlon dont les distances varient en fonction de l'âge. Les 3 meilleurs de chaque catégorie d'âge et sexe sont retenus pour participer à la finale nationale le 12 juillet à Castellane. Le déplacement de ces enfants est pris en charge par l'organisation.

- Finale Ouest à **Grand Couronne** le 5 juin avec la participation des enfants des villes de Ris-Orangis, Trappes, Evreux, Douvres la Délivrande, Grand Couronne
- Finale Nord-Est à **Mont Saint-Martin** le 12 juin avec la participation des enfants des villes de Gennevilliers, Grand Nancy, Metz, Vandœuvre les Nancy, Mont Saint-Martin
- Finale Auvergne Rhône Alpes à **Andrézieux-Bouthéon** le 2 juillet avec la participation des enfants des villes de Andrézieux-Bouthéon, Bourg les Valence, Villefontaine, Tulle, Puy-en-Velay, Villefranche sur Saône, Genas, Pont de Claix, Roanne

- Finale Sud à **Sisteron** le 11 juillet avec la participation des enfants des villes de Montpellier, Alès, Perpignan, Nice, Sisteron, Saint-André les Alpes, Bourgoin, Laffrey, Tullins.

La compétition commence lors des finales régionales, les enfants seront chronométrés sur un parcours de Triathlon. Les 3 enfants ayant réalisé les meilleurs temps par catégorie d'âge et de sexe seront qualifiés pour la grande finale nationale le 12 juillet (à 17h) à Castellane pour devenir LE PETIT FITBOY ET LA PETITE FITGIRL DE L'ANNEE 2016.

Voici les distances homologuées par la Fédération Française de Triathlon en fonction de leur année de naissance :

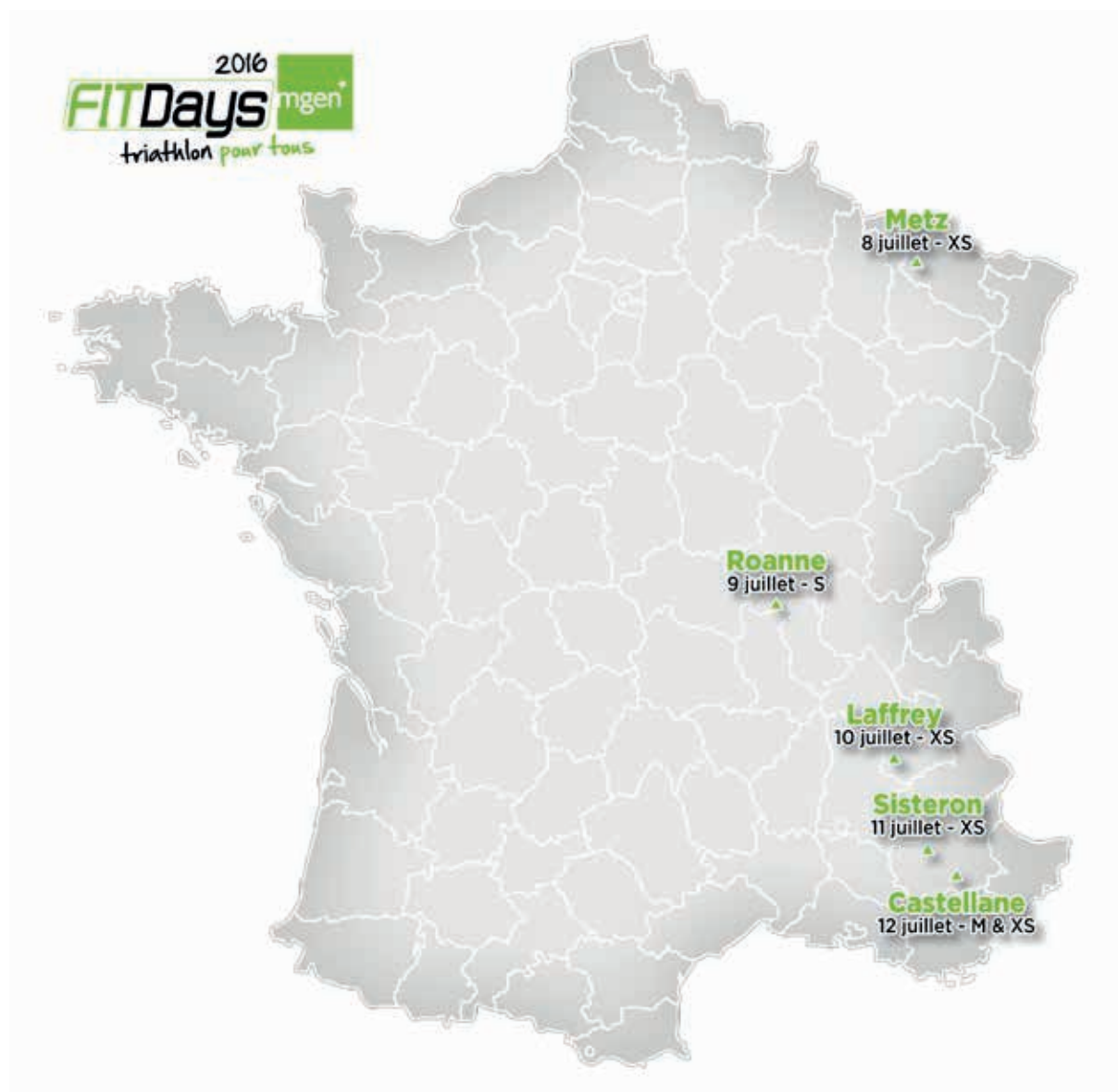
Enfants nés en **2004 et 2005** : 100m natation + 2,5km vélo + 1,2km course

Enfants nés en **2006 et 2007** : 80m natation + 2km vélo + 1km course

Enfants nés en **2008 et 2009** : 40m natation + 1km vélo + 600m course

Enfants nés en **2010** : 20m natation + 1km vélo + 300m course

Un vrai tour à étapes pour
la 2^{ème} édition du FitDays MGEN
réservé aux adultes



Pour les amateurs comme pour les élites

Pour terminer la tournée FitDays MGEN 2016, 5 triathlons ouverts à tous : XS (375m natation, 10km vélo, 2,5km course), S (750m natation, 20km vélo, 5km course) et M (1,5km natation, 40km vélo, 10km course). Ce circuit est ouvert aux grandes équipes internationales comme aux non-licenciés, qui peuvent choisir d'enchaîner les 5 étapes comme les « élites » ou ne participer qu'à une étape au choix.

En 2016: Le FitDays MGEN choisit de faire étape dans des villes où l'accueil en 2015 a été des plus chaleureux et avec de splendides paysages.

Forte de son expérience, l'équipe des FitDays MGEN lance pour la 2e année, un circuit en 5 étapes ...une histoire rêvée pour motiver le plus grand nombre de familles à venir participer au FitDays MGEN 2016.

Champions de la discipline, initiés, débutants, tous trouveront l'épreuve qui leur convient durant ces 5 étapes : en mêlant histoire, tourisme et sport, le FitDays MGEN donne à chacun l'occasion de découvrir ou redécouvrir des lieux aux paysages magnifiques et il offre aussi le bonheur de se sentir un aventurier.

- Le 8 Juillet à Metz : **Triathlon XS, avec en lever de rideau, un duathlon des écoles de triathlon de Lorraine**
- Le 9 Juillet à Roanne : **Triathlon S, avec en lever de rideau la finale du Relais Famille de Roanne**
- Le 10 Juillet à Laffrey : **Triathlon XS en 2 manches, village des kids et relais famille**
- Le 11 Juillet à Sisteron : **Triathlon XS en relais par équipes de 5, avec en lever de rideau la finale sud du FitDays MGEN enfants**
- Le 12 Juillet à Castellane : **Triathlon S et M, et pour terminer la finale nationale des enfants**

Que va-t-il se passer à Metz le 8 Juillet ?

Accès au village FitDays MGEN dans Metz

Place de la République - Esplanade

Programme du Prologue du FitDays MGEN 2016

15h à 17h : duathlon des écoles de triathlon

16h30 à 18h00 : ouverture du parc transition
du Triathlon XS

17h30 : présentation officielle des équipes engagées dans le tour FitDays MGEN au podium avec signature de la feuille de départ

18h15 : briefing de départ du Triathlon XS au Parc transition

- **18h30 à 19h30 : Triathlon XS** (375m natation + 10km vélo + 2,5km course)

18h30 : départ natation

18h34 : départ du 1er cycliste sur le parcours

18h50 : départ du 1er coureur à pied sur le parcours

18h58 : arrivée du vainqueur du XS

19h15 : remise des prix du Triathlon XS

18h30 à 19h30 : Dîner au village VIP du FitDays
MGEN

19h à 20h : buffet « pasta » au village FitDays
MGEN

19h30 : Arrivée du dernier concurrent du Triathlon distance XS

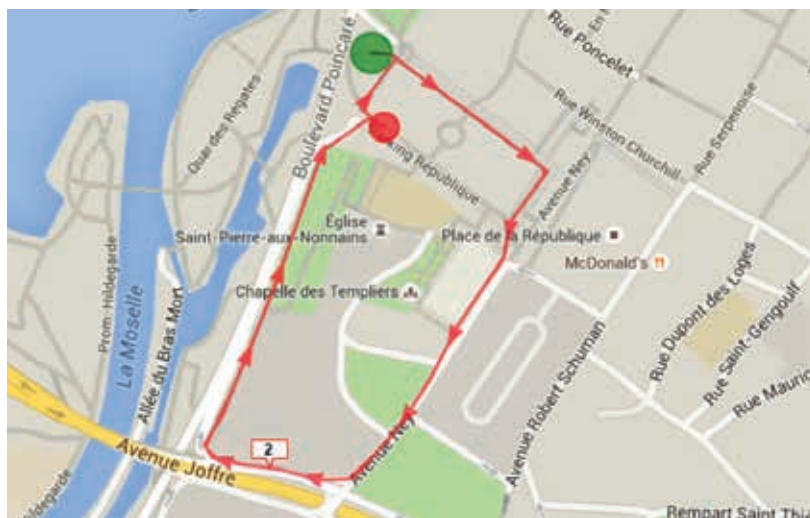
Parcours Natation - 375m dans la Moselle



Parcours Vélo - 10km (4 boucles)



Parcours Course à pied - 2,5 km (2 boucles)



Pour ce prologue, il faudra être très à l'aise en vélo car le parcours en boucles et étroit nécessite d'être un véritable acrobate sur son vélo... Et de toute façon, cela sera à fond du début à la fin !

Que va-t-il se passer à Roanne le 9 juillet ?

Accès au village et au départ et arrivée du triathlon S

Esplanade des Mariniers

Programme de l'Étape N°1 du FitDays MGEN 2016

13h à 14h30 : ouverture du buffet au village des partenaires en compagnie des triathlètes élites

14h à 15h30 : ouverture du parc transition du triathlon S

14h30 : ½ finale et finale du Relais famille de Roanne (200m course pour l'enfant + 1km VTT pour l'enfant + 1km pour le co-équipier)

15h00 : présentation officielle des équipes engagées dans le tour FitDays MGEN au podium avec signature de la feuille de départ

15h15 : démonstration de sauvetage avec les chiens terre-neuve et leurs plongeurs dans le port

15h45 : briefing de départ du Triathlon S au Parc de transition

• **16h00 à 18h00 :** *Triathlon S* (individuel ou relais)

16h00 : départ natation dans le port de Roanne et dans la Loire

16h10 : départ du 1er cycliste sur le parcours de 18,6km (5 boucles)

16h35 : départ du 1er coureur à pied sur le parcours de 5,4km (3 boucles)

17h02 : arrivée du vainqueur du S

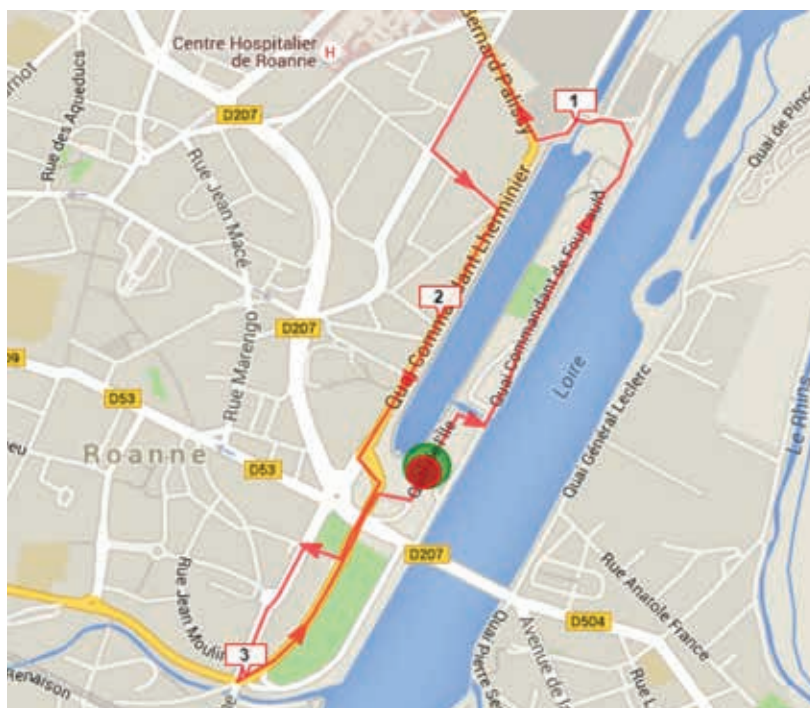
17h30 : remise des prix du Triathlon S

19h à 22h : dîner VIP à la capitainerie (invités et caravane permanente)

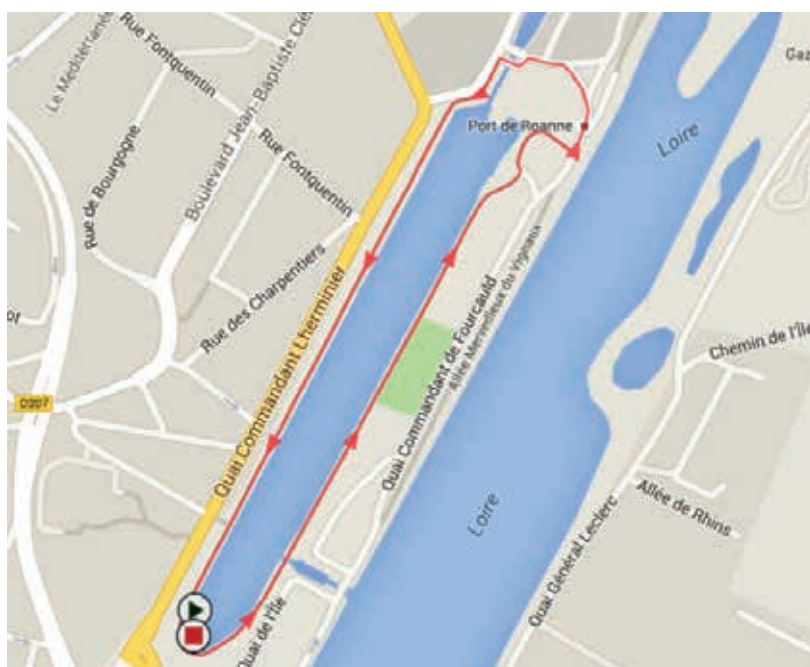
Parcours Natation - 800m dans la Loire



Parcours Vélo - 18,5km (5 boucles)



Parcours Course à pied - 5,4 km (3 boucles)



Pour cette étape N°1, il faudra nager et courir vite car le parcours cycliste très plat risque de voir les triathlètes temporiser même si certains vont essayer d'aller chercher les points de la combativité pour acquérir quelques secondes de bonifications au général !

Que va-t-il se passer à Laffrey le 10 juillet ?

Accès au village et au départ et arrivée du triathlon XS

Lac de Laffrey (plage sur la D115a)

Programme de l'Etape N°2 du FitDays MGEN 2016

11h à 14h30 : ouverture du village éducatif du FitDays MGEN enfants (Atelier Triathlon + Atelier Natation avec EDF + Atelier « la Chasse aux déchets avec Aréa » + Atelier des sapeurs-pompiers)

12h30 à 14h : ouverture du buffet au village des partenaires en compagnie des triathlètes élites

14h à 15h30 : ouverture du parc transition du Triathlon XS

14h30 : Relais famille (20m natation pour l'enfant + 1km pour le coéquipier)

15h00 : présentation officielle des équipes engagées dans le tour FitDays MGEN au podium avec signature de la feuille de départ

15h15 : démonstration de sauvetage avec les chiens terre-neuve et leurs plongeurs dans le lac

15h45 : briefing de départ du Triathlon XS au Parc de transition

• **16h00 à 18h00 :** *Triathlon XS* (individuel)

16h00 : départ natation dans le Lac de Laffrey (375m)

16h05 : départ du 1er cycliste sur le parcours de 10km (1 boucle)

16h22 : départ du 1er coureur à pied sur le parcours de 2,5km (1 aller-retour)

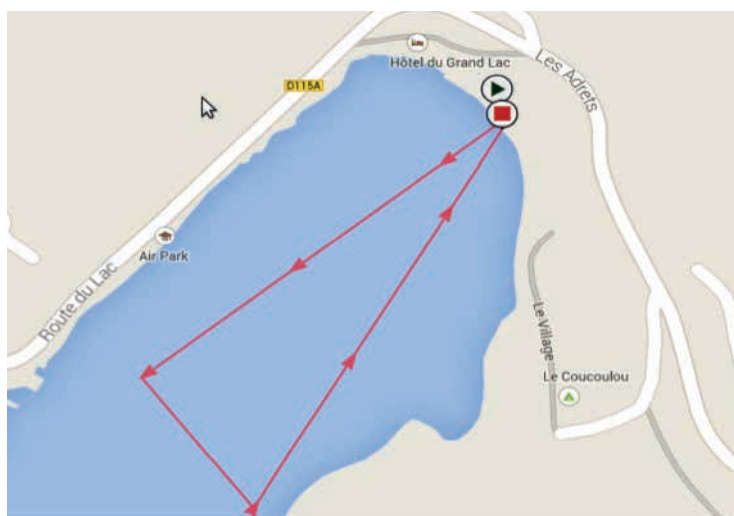
16h30 : arrivée du vainqueur du XS 1ère manche

17h00 : départ de la 2e manche du XS – dans l'ordre du classement de la 1ère manche avec écart de temps – seuls les triathlètes ayant terminé dans les 20% de plus du temps du vainqueur (et de la vainqueure) ainsi que ceux engagés dans les 5 étapes enchainées sont autorisés à prendre le départ de cette 2e manche

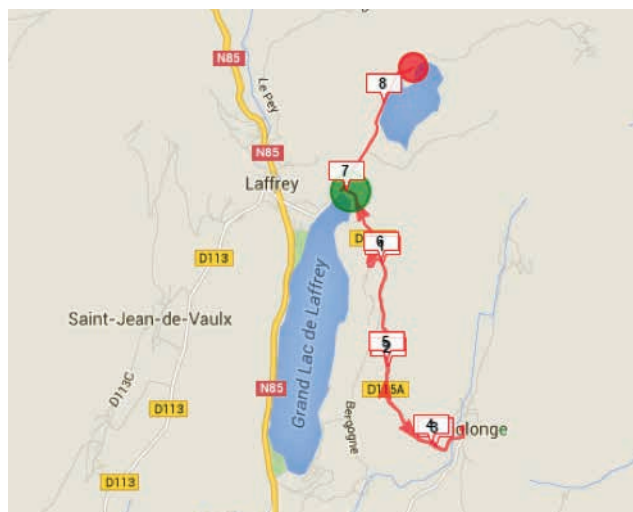
17h30 : remise des prix du Triathlon XS et du relais famille

18h : Arrivée du dernier concurrent du Triathlon distance XS

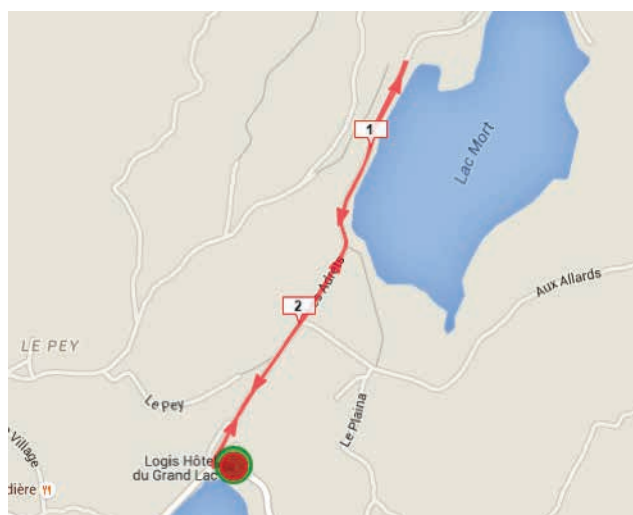
Parcours Natation - 375m dans le lac de Laffrey



Parcours Vélo - 10km (1 aller-retour entre lac mort et Cholonge)



**Parcours Course à pied - 2,5km
(1 aller-retour entre lac de Laffrey et lac mort)**



Pour cette 2ème étape, il faudra être capable de récupérer très vite d'un effort intense puisque les triathlètes repartiront pour une 2e manche à peine 30mn après l'arrivée de la 1ère manche... Et cette fois, l'effort risque d'être solitaire puisque le départ de la 2e manche se fera dans l'ordre du classement de la 1ère manche avec écart de temps acquis lors de la 1ère. Passionnant de partir à la poursuite du leader !

Que va-t-il se passer à Sisteron le 11 juillet ?

Accès au village

Base Nautique de Sisteron

Programme de l'Étape N°3 du FitDays MGEN 2016

10h00 : Défilé des enfants avec drapeaux de leur ville et tee-shirts de leur ville

10h05 : début des finales sud enfants par vague d'âge

13h00 : annonce des résultats de la finale sud et des sélectionnés en finale nationale

12h30 à 14h : ouverture du buffet au village des partenaires en compagnie des triathlètes élites

13h à 14h30 : ouverture du parc transition du triathlon XS Relais par équipes

14h00 : présentation officielle des équipes engagées dans le tour FitDays MGEN au podium avec signature de la feuille de départ

14h45 : briefing de départ du Triathlon XS au Parc de transition

• **15h00 à 17h00** : *Triathlon XS* (en relais par équipes – cf règlement – chaque coéquipier effectue 200m natation + 6,8km vélo + 1,9km course avant de passer le relais à son équipier qui repart pour le même triathlon XS...etc jusqu'au 5e équipier)

15h00 : départ natation dans le Lac (200m) de la 1ère vague relais

15h03 : départ du 1er cycliste sur le parcours de 6,8km (1 boucle)

15h15 : départ du 1er coureur à pied sur le parcours de 1,9km (2 boucles)

15h20 : passage relais du 1er et départ du 1er triathlète de la 2e vague

15h40 : passage relais du 1er et départ du 1er triathlète de la 3e vague

16h00 : passage relais du 1er et départ du 1er triathlète de la 4e vague

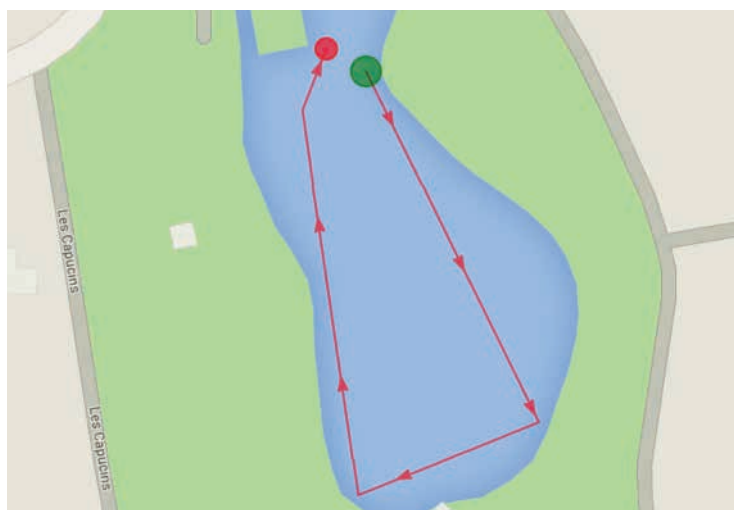
16h20 : passage relais du 1er et départ du 1er triathlète de la 5e vague

16h40 : Arrivée du 5e triathlète de la 1ère équipe

17h30 : remise des prix du Triathlon XS Relais par équipes

17h45 : Arrivée de la dernière équipe du Triathlon XS Relais par équipes

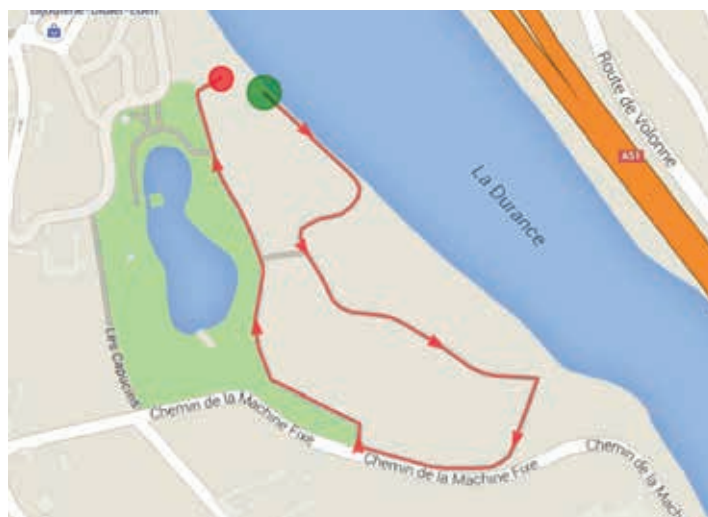
Parcours Natation - 200m dans le lac de Sisteron



Parcours Vélo - 6,8km (1 boucle)



Parcours Course à pied - 1,9km (2 boucles)



Pour cette étape N°3, les triathlètes joueront l'équipe. Il faudra à la fois établir une bonne stratégie pour gagner cette étape dont la victoire sera celle d'une équipe mais également bien réfléchir à ne pas mal placer son leader car le chronométrage à puce permettant de conserver le temps individuel de chacun, il est possible de perdre quelques précieuses secondes si on part dans la mauvaise vague... Cette étape est spectaculaire, pleine de retournements de situation et de suspense !

Que va-t-il se passer à Castellane le 12 juillet ?

Accès au village d'arrivée

Parking piscine, Castellane

Accès au site de départ natation

Parking plage du Tournon à St Julien du Verdon (à 13,5km de Castellane)

Programme de l'étape finale du FitDays MGEN 2016

9h00 à 10h30 : ouverture du parc transition N°1 du XS à St Julien en Verdon : dépose des vélos

10h45 : briefing de départ du Triathlon XS au Parc transition N°1

• **11h à 12h** : Triathlon XS sur 400m natation + 13,5km vélo + 3,3km course à pied (en Individuel)

11h00 : départ natation du triathlon XS (400m)

11h07 : départ du 1er cycliste sur le parcours de 13,5km

11h25 : départ du 1er coureur sur le parcours de 3,3km

11h35 : arrivée du vainqueur du Triathlon XS

12h00 : arrivée du dernier concurrent du triathlon XS

11h30 : présentation officielle des équipes engagées dans le tour FitDays MGEN au podium avec signature de la feuille de départ

11h30 à 12h30 : ouverture du parc transition N°2 du Triathlon M Parking de la piscine à Castellane - dépose des affaires de course à pied

11h30 à 13h00 : ouverture du parc transition N°1 du M à St Julien en Verdon : dépose des vélos

13h15 : briefing de départ du Triathlon M au Parc transition N°1

• **13h30 à 17h45** : Triathlon M sur 1600m natation + 46km vélo + 10km course à pied (en Individuel ou en Relais)

13h30 : départ natation du triathlon M (1,6km)

13h50 : départ du 1er cycliste sur le parcours de 46km

15h10 : départ du 1er coureur sur le parcours de 10km

15h45 : arrivée du vainqueur du Triathlon M

17h45 : arrivée du dernier concurrent du triathlon M

18h00 : défilé de la finale nationale des enfants sur le parking de la piscine

18h05 à 19h45 : finale nationale des enfants

20h00 : remise des prix du Triathlon XS, du Triathlon M et de la finale nationale des enfants sur la place Marcel Sauvaire à Castellane

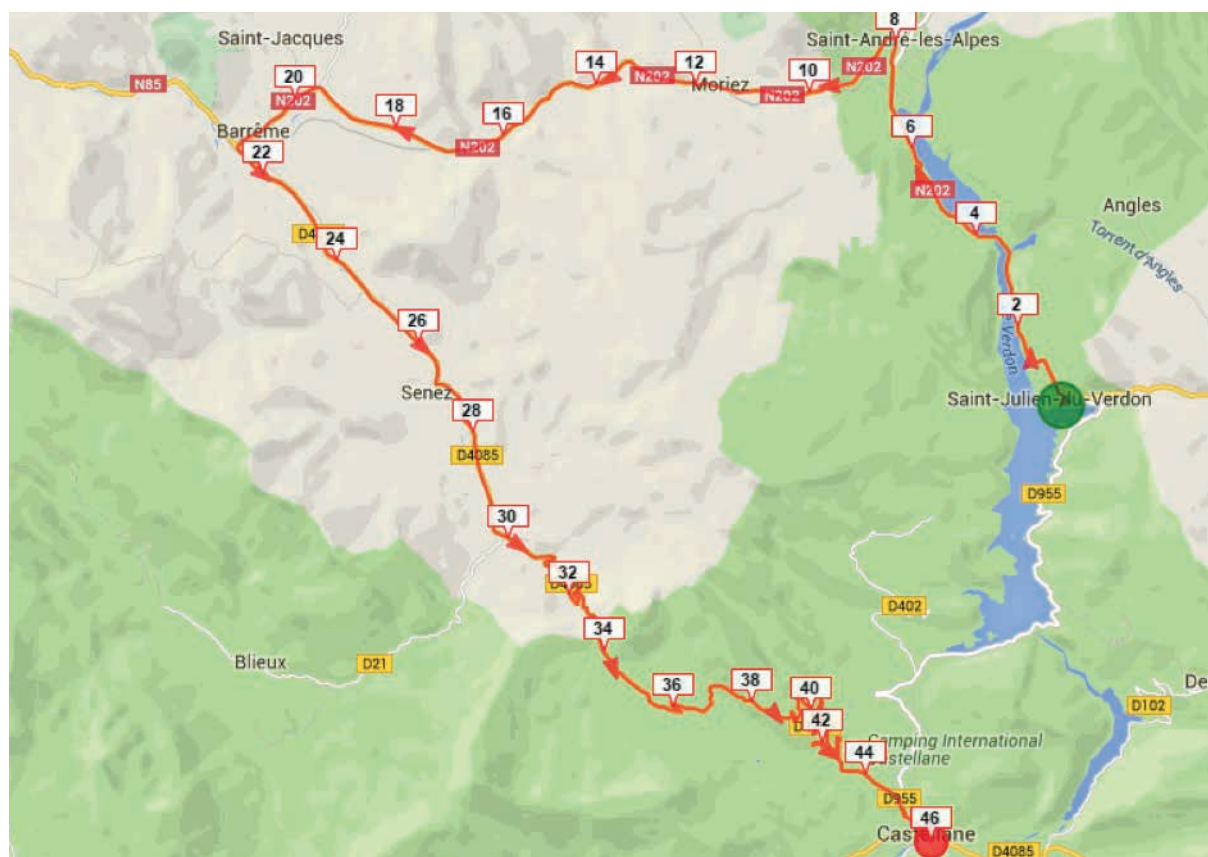
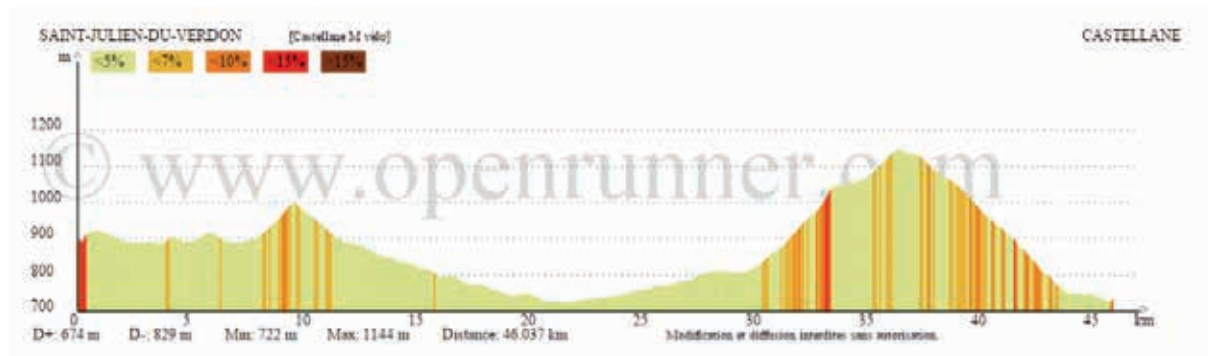
21h à 24h : Dîner de clôture à l'Hôtel du Levant

Parcours Natation - 1600m dans le lac de Castillon

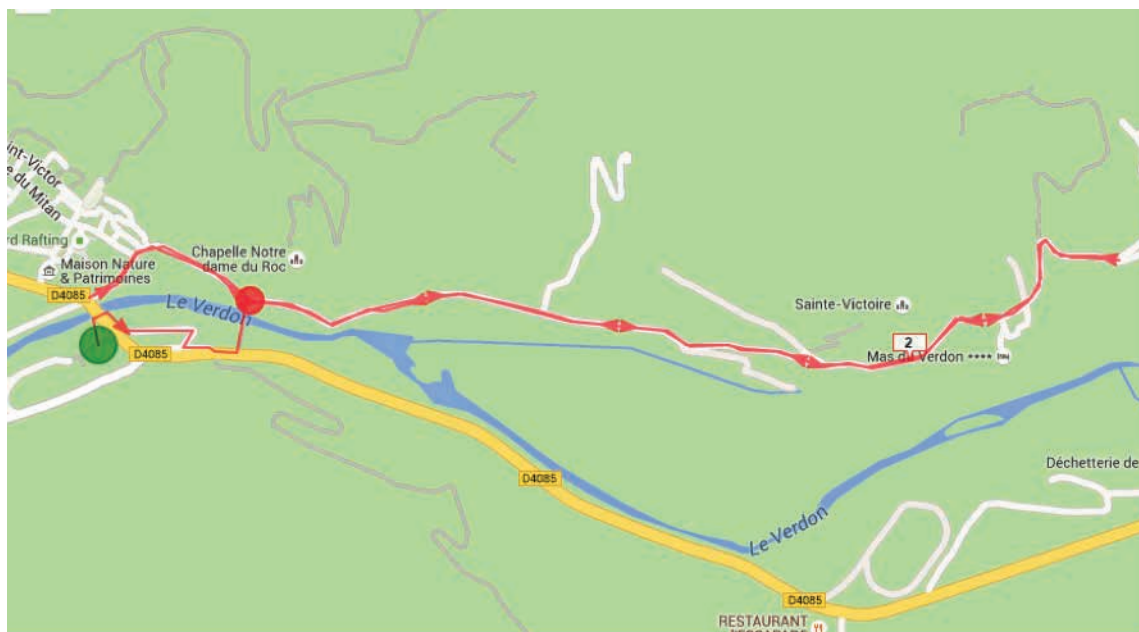


Parcours Vélo

46 km de St Julien du Verdon à Castellane dans un décor magnifique – un peu de dénivelée mais une belle grande descente roulante avant Barrême et des belles portions de plat très roulantes aussi ! Attention seule étape non autorisée au drafting



**Parcours Course à pied - 10 km
(3 allers-retours) plats le long du Verdon à Castellane**



Rien ne sera jouer avant cette finale car le parcours sélectif du Triathlon M peut encore permettre de l'emporter pour le triathlète qui sera en forme pour ce tour à étapes 2016 ! En tout cas, les points de vue sont beaux à couper le souffle et pour ceux qui ne sont plus en course pour ce tour !

*Les combinaisons leaders
des Fitdays MGEN 2016*



**Leader du classement
général individuel Homme
et Femme (addition du
temps de chaque étape)**



**Meilleur Nageur
(En additionnant les temps
natation de chaque étape)**



**Meilleur Cycliste
(En additionnant les temps
vélo de chaque étape)**



Plus Combatif
(addition des points lors
du sprint vélo)



Meilleur Coureur
(En additionnant les temps
course de chaque étape)

Les participants

Le FitDays est aussi une des rares épreuves à rassembler un grand nombre des meilleurs triathlètes du Monde et à permettre à chacun de participer aux côtés des élites.

Avec ces anonymes concourront des triathlètes de niveau international, qui tenteront de gagner les épreuves individuellement mais aussi par équipe (temps de l'équipe = addition des 2 meilleurs temps masculins et du meilleure temps féminin).

6 ou 7 grandes équipes de club comme Saint-Raphaël Triathlon, Turbo Durance Triathlon, Rouen Triathlon mgen 76, Louboul ou encore Grappy Montpellier Triathlon vont s'affronter sur le Challenge FitDays MGEN en inscrivant 3 athlètes minimum (dont une femme) lors de chaque étape. Elles devront enchaîner les 5 étapes pour réaliser les meilleures performances et avoir une chance de décrocher la première place au classement général.

En 2016, les équipes de D2 et D3 commencent à se mobiliser pour le seul tour à étapes de triathlon qui permet d'affronter quelques grandes équipes internationales : Nancy Triathlon, Orléans Triathlon, Grasse Triathlon,... ont déjà confirmé leur venue.

Les partenaires et collectivités locales

Partenaire titre



Niveau 1



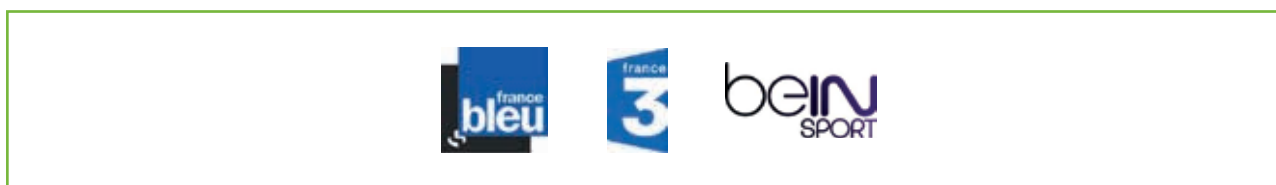
Niveau 2



Fournisseurs officiels



Médias



Fournisseurs officiels



Avec les FitDays MGEN, le groupe MGEN conjugue sport, bien-être, engagement et solidarité

Partenaire des FitDays depuis 2013, le groupe MGEN est partenaire majeur des FitDays pour la troisième année consécutive. Le groupe MGEN est très fier de ce partenariat qui correspond pleinement à sa vision du lien entre sport, santé et esprit de solidarité.

Le partenariat avec les FitDays MGEN s'inscrit dans le cadre de la politique de prévention et de promotion de la santé du groupe MGEN. Le groupe considère en effet que son rôle de mutuelle inclut une mission de conseil et d'accompagnement des adhérents, des patients, et de la population en général, pour que chacun puisse participer activement à la prise en charge de sa propre santé. L'incitation à pratiquer une activité physique et sportive en fait partie : celle-ci a une incidence reconnue sur la santé et le bien-être, elle peut parfois constituer une alternative aux médicaments.

Le groupe MGEN mène ainsi de nombreuses actions de sensibilisation « sport / santé », partout en France. Il est notamment partenaire de Sentez-vous sport et a choisi, comme porte-drapeau, Martin Fourcade, champion olympique et champion du monde de biathlon.

Issu du monde de l'éducation, le groupe MGEN est par ailleurs impliqué dans l'éducation à la santé des enfants. Convaincu de la nécessité de lutter contre la sédentarité dès le plus jeune âge, il contribue à la promotion des Kids FitDays MGEN auprès des établissements scolaires.

Thierry Beaudet, président du groupe MGEN :

« Le Groupe MGEN est aujourd'hui très engagé dans la promotion et l'accompagnement de l'activité physique et sportive qui joue un rôle essentiel dans le bien-être, la prévention et même le soin de maladies chroniques. À travers le parrainage et le soutien opérationnel à l'organisation des FitDays MGEN, notre mutuelle souligne son implication dans les domaines complémentaires de l'éducation, de la santé et du sport. C'est ainsi que dans des dizaines de villes, nous nous associons à l'initiation

des enfants au triathlon et à la prévention santé. Nous apprécions également l'esprit des FitDays MGEN, qui sont une des rares épreuves à rassembler les meilleurs triathlètes mondiaux et les simples amateurs. »

Acteur engagé de la société, le groupe MGEN défend les valeurs de solidarité et d'engagement, qui sont aussi celles du sport et des FitDays. Il s'engage :

- **pour la citoyenneté, avec le Mémorial de Caen, la fondation Cartooning for Peace, les Rendez-vous de l'Histoire de Blois et le Salon de l'Education,**
- **pour l'éducation contre le racisme, avec la Fondation Lilian Thuram,**
- **pour le droit à la différence, et en faveur des personnes en situation de handicap, avec l'APAJH, l'ONISEP et la LMDE,**
- **pour l'accès aux droits fondamentaux, et le droit à l'éducation, avec Solidarité laïque,**
- **pour le droit des femmes, avec le Planning Familial,**
- **pour les droits des enfants, avec l'UNICEF,**
- **pour la communauté enseignante, en développant des programmes de formation, de prévention et d'aide aux personnels en difficulté.**

Contact

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS : www.fitdays.fr

Photos libres de droits et dossier de presse disponibles sur simple demande.

VOS CONTACTS :

Carole Vialat

Directrice Générale FitDays MGEN

carole@fitdays.fr

06 26 24 22 26

Jean Philippe Vialat

Directeur de Course FitDays MGEN

jean-philippe@fitdays.fr

06 63 81 35 35

Equipe Communication FitDays MGEN

contact@fitdays.fr

2016

***FIT*Days**

triathlon **pour tous**

Sport, santé, solidarité
FITDays mgen[★]

mgen[★]