

Triathlon et ateliers ludiques pour enfants

FitDays Mgen est un circuit qui valorise le sport et la santé pour tous. Le 11 mai, au square Bir-Hakeim, le circuit sera adapté aux enfants de 5 à 12 ans afin de les initier au sport et au bien-être.

Ce n'est pas la première fois que Perpignan participe à ce circuit que ce soit pour les adultes ou les enfants. FitDays Mgen des enfants contiennent plusieurs ateliers ludi-

ques. Le principal est le triathlon basé sur la pratique de trois sports : la natation, le vélo et la course à pied.

■ Ateliers nutrition, discrimination, tri des déchets..

L'enfant commencera avec 20 mètres de natation, 1 kilomètre de VTT et finira par 250 mètres de course à pied.

Si un enfant ne veut ou ne peut pas nager, il fera un duathlon et aura, comme les autres, une médaille et un t-shirt. En parallèle, les autres ateliers porteront sur la nutrition, la lutte contre les discriminations, sur le tri des déchets, sur l'importance de protéger ses yeux du soleil et de s'hydrater, sur les premiers secours, sur la sécurité routière.

De 9 heures à 16 heures 30,

le village est réservé aux scolaires et aux périscolaires, ensuite, il est ouvert au public jusqu'à 17 heures 30. Puis, pour finir la journée, les enfants pourront participer à un relais avec leurs parents dans le cadre du « Cœur en famille ». Personne ne sera mis de côté, le principe est que tout le monde arrive en souriant à la fin. Où comment marier jeux et éducation.

Caroline Marty