

hier sur les allées Fénélon

Le Fitdays fait bouger les jeunes



1

1. C'est parti pour un kilomètre de VTT.
2. L'eau n'était pas chaude, mais ça n'a pas arrêté les jeunes triathlètes.
3. À la fin du triathlon, les participants ont reçu une médaille méritée.
4. Parents et enfants, main dans la main en fin de journée/Photos L. C.



2



3



4

Le Fitdays MGEN, le triathlon pour tous, a fait étape à Cahors hier, le temps d'une journée, pour la seconde année consécutive. Organisé par l'association Tigre, en partenariat avec la MGEN, l'objectif de cette journée reste la même depuis sa création il y a cinq ans : sensibiliser parents et enfants à la sédentarité. Sur les Allées Fénélon, dans la matinée, 297 élèves de Cahors, entre 5 et 12 ans, ont pu tester le minitriathlon, le

mètre de VTT et 250 mètres de course à pied. Malgré des températures peu élevées, les enfants se sont jetés à l'eau. « Le triathlon est un sport plus moderne, très années 2000 et les enfants adorent », déclare Carole Vialat, fondatrice et directrice de l'association TIGRE. « Plusieurs élèves de Cahors s'inscrivent par la suite au club de triathlon de la ville, cela signifie que cet événement crée des déclics dans l'esprit des jeunes et c'est l'effet

milles l'après-midi, ont également pu s'adonner à différentes activités gratuites réparties en sept ateliers, en partenariat avec des acteurs économiques sensibles à la thématique comme Volvic, Véolia, Les opticiens mutualistes ou encore Solidarité laïque. Chaque atelier cherche à véhiculer un message aux élèves : S'hydrater davantage, apprendre les premiers gestes de secours, connaître les sept aliments essentiels à la santé mais aussi

cœur associe parent et enfant pour partager une course en duo. « Le Fitdays a également le but de rassembler les familles, de les rapprocher par le sport et d'encourager les parents à accompagner leurs enfants à en faire », ajoute Carole Vialat. Cahors est l'une des 40 étapes prévues cette année par l'association. A la fin de chaque journée, 20 élèves sont tirés au sort pour participer à la finale régionale puis nationale qui se dérou-