



# leFITDays

La course à étapes du Triathlon



# VALENCE

PARKING DE GÉANT VALENCE 2 - 21 août 2012  
CHAMPS DE MARS - 24 et 25 août 2012



Triathlon pour tous - infos sur [www.fitdays.fr](http://www.fitdays.fr)

# REJOIGNEZ

sur le **Champs de Mars** de Valence

## Vendredi 24 août

• **14h à 17h - FAITES PARTICIPER VOS ENFANTS** **GRATUIT**

Kids FITDays pour les enfants de 5 à 12 ans

Initiation gratuite au triathlon - 20m natation dans la piscine + 1km vélo + 250m course - matériel prêté - cadeaux pour tous et ateliers éducatifs au village, permis vélo «Prévention Maif» avec la Gendarmerie Nationale, devenir secouristes avec la Croix-Rouge, apprendre à mieux manger et mieux bouger,...

• **18h30 à 19h30**  
**VENEZ APPLAUDIR**  
**LES MEILLEURS**  
**TRIATHLÈTES DU MONDE**

FITDays Elite

**Triathlon sprint :**

**750m** de natation dans le port de l'Épervière  
**20km** de vélo (8 boucles autour du quartier du champs de mars)  
**5km** de course à pied (en boucle autour du champs de mars)



Les 24 et 25 août, Valence accueille les FITDays avec les meilleurs triathlètes du Monde, **l'équipe de Poissy**, emmenée par Bertrand Billard, **l'équipe du Havre Triathlon**, emmenée par Adrien Boulrier (16<sup>e</sup> à l'Ironman de Zurich). Ils vont affronter quelques unes des meilleures équipes du Monde (Australie, Russie, USA,...) sur **triathlon sprint le 24 août** puis **le 25 août en duathlon super-sprint relais par équipes** (chacun des 4 équipiers réalise tour à tour un duathlon très court avant de passer le relais)



# la GRANDE FÊTE du TRIATHLON !!

## Samedi 25 août

- **10h à 16h - VENEZ ENCOURAGER LES ENFANTS**

Finale régionale et nationale des Kids FITDays

- **17h30 à 18h30 - VENEZ DECOUVRIR LE VAINQUEUR DU FITDAYS 2012**

FITDays Elite

**Duathlon super-sprint relais par équipe :** 1 km de course à pied  
5 km de vélo (3 boucles)  
1 km de course à pied

...pour chaque équipier



- **19h à 19h20 - APPLAUDISSEZ VOS PARTENAIRES**

Gentleman VIP

30 mn de vélo pour des équipes composées d'un invité et d'un triathlète élite

- **19h30 à 21h - PARTICIPEZ POUR LA BONNE CAUSE !**

Funny FITDays

Pour tous Duathlon super sprint relais par équipe de 4, faites le même duathlon que les élites et passez le relais à votre coéquipier...

*Une partie des inscriptions reversée à l'Association Grégory Lemarchal pour lutter contre la mucoviscidose*

- **20h30**

Remise des prix du FITDays Elite

Inscriptions et renseignements : [www.fitdays.fr](http://www.fitdays.fr)

L'équipe des FITDays remercie aussi, pour son soutien,  
Vitaville, la boulangerie Nivon et le café Bancel.

 **CNDS** Le sport  
pour tous  
Centre National pour  
le Développement du Sport

GRATUIT

# Kids FITDays

Le triathlon des 5/12 ans



## Emmenez vos enfants aux Kids FITDays !

le 21 août de 13h à 18h sur le parking de Géant Valence 2

Triathlon et atelier éducatif gratuit pour les enfants de 5 à 12 ans et matériel prêté !  
Ne pas oublier le maillot de bain et les baskets.



## PARTAGEZ une SÉANCE de COURSE À PIED avec OLIVIER MARCEAU

(Champion du monde de triathlon en 2000)

Téléphonez au 06 26 24 22 26 pour vous inscrire à la séance de course à pied avec Olivier et préparez le Funny FIT Days.

## ZUMBA à VALENCE !



Initiation gratuite à la zumba avec Rayeed

- le 24 août de 18h15 à 18h45
- le 25 août de 17h à 17h30 et de 21h à 21h30 (sur le podium)





## Bulletin d'inscription « Funny FITDAYS » relais par équipe de 4

**\*\* Fit Days de Valence Samedi 25 août 2012 \*\***

F.R

NOM et Prénom du Responsable de l'équipe : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_ Tel : \_\_\_\_\_

Chaque athlète effectue son duathlon avant de passer le relais à son coéquipier.

<b>Funny FITDAYS :</b> - Samedi 25 août - Départ 19h30 Distances : Duathlon Super Sprint : 1km course à pied + 5km de vélo + 1km course à pied					
Catégories	Les équipes peuvent être féminines, mixtes ou masculines <input type="checkbox"/> amis, famille <input type="checkbox"/> entreprise, association <input type="checkbox"/> club FFTri <input type="checkbox"/> étudiants				
Composition	<b>Nom - Prénom</b>	<b>Mail</b>	<b>Sexe</b>	<b>Date de naissance</b>	<b>Licences FFTri + Club</b>
Relayeur 1					
Relayeur 2					
Relayeur 3					
Relayeur 4					
A l'ordre de Association Tigre	<input type="checkbox"/> <b>48 €</b> <input type="checkbox"/> + 5€ X ____ pass-journée par relayeur non licenciés FFTri <input type="checkbox"/> <b>32 €</b> Tarif étudiant => N° Carte Etudiant : _____				
Diner de clôture samedi soir :	Nombre de personnes : _____ X 15 € = _____ € (selon disponibilités)				
Pièces à joindre :	<input type="checkbox"/> Bulletin d'inscription dûment rempli et signé <input type="checkbox"/> Autorisation parentale pour les mineurs <input type="checkbox"/> Photocopies de licence FFTri 2011 / 2012 ou certificat Médical de moins de six mois pour les non-licenciés FFTri mention « apte à la pratique du duathlon en compétition ». <input type="checkbox"/> Chèque à l'ordre de Association Tigre d'un montant de : _____ €				

**Tee-Shirt et Fruit Party offert à tous !!**

J'accepte le règlement de l'épreuve disponible sur [www.fitdays.fr](http://www.fitdays.fr)

**Signature :**  
(les parents pour les mineurs)

Retourner les pièces à joindre à :

**Association TIGRE**  
**Clos Déroches - Le Peilladoux**  
**38210 TULLINS**

**Contact : Mélody BUFFAT**  
 06.32.59.37.67 - [melody.fitdays@gmail.com](mailto:melody.fitdays@gmail.com)