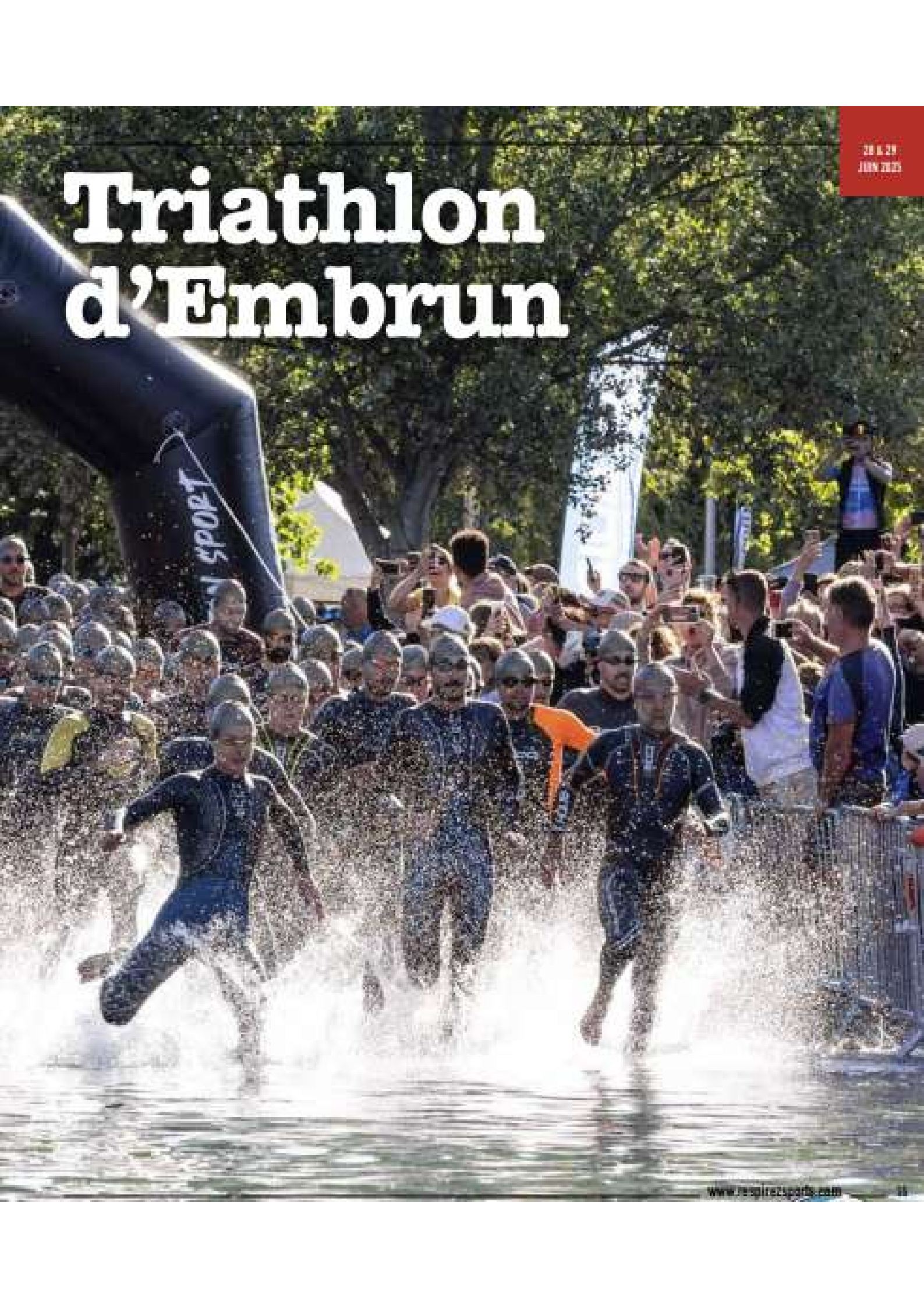


MAKO

A Embourg, depuis 5 ans, une épreuve a su se démarquer. Le Triathlon d'Embourg. Simple, efficace, accessible au plus grand nombre, l'événement a su faire sa place dans cet épicoentre du triathlon français.

Par Eric Delattre
- Photos -
organisation



Triathlon d'Embrun

28 & 29
JUN 2025



Nous sommes fans de triathlon et anciens pratiquants. L'opportunité de reprendre l'organisation du triathlon distance M d'Embrun s'est présentée. Nous n'avons pas hésité !. C'est Nathalie Lefebvre qui parle, co-organisatrice avec son époux Thierry du Triathlon d'Embrun. La ville des Hautes-Alpes peut s'enorgueillir de proposer le Triathlon d'Embrun, un événement triathlon d'envergure au début de l'été, avec 2 000 triathlètes pour sa 5e édition. Il est un excellent événement pour ceux qui veulent affronter les distances XXL de l'été.

Grâce à ses distances accessibles et ses parcours très réussis et assez sélectifs, le Triathlon d'Embrun s'est ancré solidement dans le calendrier. «Ce n'était pas forcément gagné d'implanter une nouvelle épreuve ; il y en a déjà beaucoup au calendrier, un peu partout ; on ne remplit pas en 24 heures comme certains, mais on est satisfaits du taux de remplissage. Les gens reviennent, et surtout ils viennent de plus loin que le traditionnel quart sud-est» Italiens, Hollandais, Belges, s'engagent désormais

en nombre sur l'épreuve, tout comme les Parisiens ou les Nordistes. «On veut continuer à faire de la qualité, que toute la famille puisse faire une course dans le week-end, et que tous les profils y trouvent leur compte» poursuivent Thierry et Nathalie.

L'épreuve vivra donc sa 5e édition fin juin prochain. Malgré la situation sanitaire compliquée liée à la Covid 19, la première édition disputée en 2021 avait rassemblé plus de 1 000 triathlètes sur les trois formats initiaux (XS, M, L). Plus 200 de plus l'année suivante, et 1500 en 2023 sur les trois formats et les relais (sur le M et L), introduits cette année-là.

UN FORMAT ORIGINAL : LE XL ENTRE HALF ET XXL

L'un dernier, un nouveau format XL voyait le jour. Et 200 athlètes de plus. «Pour nous, le XL vient compléter le L» argumentent les organisateurs ; «C'est le lien parfait entre le Half et le XXL ; c'est un format qui existe



peu, que l'on ne voit pas souvent dans le calendrier, et nous trouvons que c'est un bon pâter pour ceux qui veulent se diriger progressivement vers le XOL» justifie le couple d'organisateur embrunais.

Au programme initial de ce XL : 4 km de natation, 120 km de vélo et 30 km en course à pied. Mais à Embrun, la natation

«...c'est un format qui existe peu, que l'on ne voit pas souvent dans le calendrier,...»

sera raccourcie à 2,5 km. D'abord pour des soucis logistiques et d'organisation. «Les deux départs du XL et du L vont s'enchaîner à 6 h pour le XL et 7 h 30 pour le L, donc il nous fallait raccourcir la natation du XL pour plus de confort pour tout le monde» explique Thierry. «Et aussi parce que nous avons

remarqué que la natation était souvent un frein pour les triathlètes pour monter sur du Long, donc on s'est dit que 2,5 km, c'était suffisant». En vélo, les 120 km y seront bien, et seront constitués par la combinaison du parcours du distance M et celui du distance L, tout autour du majestueux lac de Serre Ponçon. À pied, les 30 km seront obtenus à partir de 3 boucles de 10 km, pour le plus grand plaisir des athlètes et accompagnateurs, qui se croiseront souvent !

Pour compléter une offre décalmée totale, la nouveauté 2025 est l'organisation d'un distance S, avec 750 m de natation, 24 km de vélo et 5 km à pied. Un ajout qui s'inscrit complètement dans la philosophie de l'épreuve, c'est à dire rendre le triathlon plus accessible !





Quels parcours ?

Distance XL :

2,5km de natation à faire dans le plan d'eau d'Embrun en 2 boucles de 1 250m chacune avec une sortie à l'australienne...pour profiter des encouragements du public ! Le parcours vélo allie le parcours du M à celui du L pour 120 km et un D+ 2 214m. Le parfait mélange de cols, de descentes et de parties roulantes pour contenter tout le monde. A pied, 30 km en 3 boucles de 10 km conduisant le triptyque. Le parcours le long de la Durance et sous le Roc d'Embrun est plat mais avec des relances et des changements de revêtements...Il vous faudra gérer et lisser vos efforts !

Distance L :

La partie natation de 1 900m est composée de 2 boucles de 950m chacune avec une sortie à l'australienne. Vous partirez ensuite. Vous partirez ensuite pour un parcours vélo époustouflant de 90 km et 1 600 m D+ autour du lac de Serre-Ponçon. Trois ascensions vous attendent avec le Col du Saute

du Lac (10,6 km à 2,4 % avec des passages à 8%) le Col St Jean (5,5 km à 4%) et le Col Lebraut (10,1 km à 6% avec des passages à 8%). Le retour vers Embrun se fera sur une partie plane...lâchez les chevaux ! Mais gardez-en sous le pied pour venir à bout des 21 km de course à pied (2 boucles), le tout dans un environnement de carte postale.

Distance M :

Après une boucle de 1 800m dans le plan d'eau d'Embrun, vous emprunterez les routes d'un parcours légendaire de 44km et 860m D+ emprunté par le Tour de France 2013. Vous grimperez jusqu'à surplomber le lac de Serre-Ponçon en empruntant la route des Pays. Le retour sera plus roulant. Un parcours taillé pour la performance et le plaisir. Vous finirez par une boucle de 10km sur un parcours magnifique au pied d'Embrun entre lac et montagne. Il faudra savoir gérer les relances, les changements de rythmes et de

revêtements.

Distance S :

La Natation s'effectue dans le plan d'eau d'Embrun en 1 boucle de 750m. Les 24km de vélo empruntent une partie du parcours vélo du XS. Vous effectuez 2 boucles d'un circuit roulant avec peu de relief (D+ 242m). Place à la performance ! La course à pied s'effectue autour du plan d'eau d'Embrun. Les 5km s'effectuent en 2 boucles de 2,5km avec un relief relativement plat (D+ 25m).

Distance XS :

Une course dynamique, avec en entrée une boucle de 400m de natation suivie d'un parcours vélo de 8,5km rapide et roulant le long de la Durance et sous le Roc d'Embrun, pour finir une boucle de course à pied de 8,5km autour du plan d'eau d'Embrun.

SAVE THE DATE :

28 et 29 juin 2025

Plus d'informations et inscriptions sur www.embruntriathlon.com

28 & 29
JUN 2025

