

Triathlon M Embrun

Pour attaquer l'été du bon pied !

L'épreuve embrunaise connaîtra sa 3e édition, les 1er et 2 juillet prochains. En 3 petites années, l'organisation a su « implanter » ses épreuves dans le paysage triathlon français. De 12 à 76 ans, plus de 1200 triathlètes s'étaient frottés aux 3 formats proposés en 2022. Pour cette année, l'organisation mise sur la pérennité des parcours, et quelques nouveautés, pour contenter le plus grand nombre !



Un constat très satisfaisant pour toute l'équipe organisatrice qui avait choisi cette période de l'année en concertation avec la commune, qui y voyait, elle, l'opportunité d'ouvrir la saison estivale un peu plus tôt que prévu. D'un point de vue sportif, l'épreuve est aussi idéalement placée, notamment dans l'optique des grandes courses de l'été. « On a été très satisfait de l'édition 2022 » expliquent les organisateurs. « Après une édition Covid reportée, on a pu proposer nos 3 formats (XS, M et L), qui furent très bien accueillis. 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 satisfait 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.

Des version Relais pour 2023

C'est pour cela qu'en 2023, les triathlons M et le L s'ouvrent aux relais. Par équipe de 2 ou 3, chacun pourra « goûter » aux distances M et L. « On a

Nathalie et Thierry Lefebvre sont plutôt optimistes et confiants.

A cette heure-ci, les inscriptions à la 3e édition du Triathlon M Embrun suivent une courbe de croissance intéressante, et ils devraient encore être près de 1500 à se retrouver autour du plan d'eau d'Embrun, une semaine avant les vacances scolaires (1er et 2 juillet 2023), pour affronter les trois formats au programme (voir encadré).

L'épreuve 2022 en chiffres

+ de 1 260 triathlètes sur les trois formats de courses pour 68 départements français et 18 nations représentés avec une moyenne d'âge de 38 ans. Mesdames, vous représentez 26% des participants... les organisateurs vous attendent encore plus nombreuses cette année !

Pays les plus représentés:

- France
- Belgique
- Italie
- Pays-Bas

« **Rendre le triathlon plus accessible grâce aux épreuves Relais** »



eu cette demande, donc on a ouvert cette année aux relais » expliquent les organisateurs. « Certains ne pratiquent pas les trois disciplines mais souhaitent découvrir le triathlon, donc la formule relais leur permet de participer quand même. On a aussi beaucoup de clubs qui peuvent y trouver un moyen d'inscrire leurs athlètes. Cela rentre aussi dans la philosophie de l'épreuve, c'est à dire rendre le triathlon plus accessible ! ». 30 équipes seront ainsi présentes sur le M, et 50 sur le L, en plus des 670 dossards individuels distribués sur le M, et les 550 sur le L (auxquels s'ajoutent 200 sur le XS). Et la bonne nouvelle de ce

début d'année, c'est que l'hiver et les chutes de neige aidant, le magnifique Lac de Serre-Ponçon, dont les concurrents feront le tour intégral sur le L, devrait retrouver ses couleurs magiques, après une sécheresse qui l'avait quelque peu terni l'an dernier ! ●



Quels parcours ?

Distance M : Après une boucle de 1 500m 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 grimpez jusqu'à surplomber le lac de Serre-Ponçon en empruntant la route des Puys. 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 L : La partie natation est composée d'une seule boucle de 1 900m dans le plan d'eau d'Embrun. Vous partirez ensuite pour un parcours vélo époustouflant de 90km et 1 600m D+ autour du lac de Serre-Ponçon. Trois ascensions vous attendent avec le Col du Sauze du Lac (10,6km à 2,4% avec des passages à 8%) le Col St Jean (5,5km 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 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 2,5km autour du plan d'eau d'Embrun.

Infos : www.embruntriathlon.com