



TRIATHLON XS

REGLEMENT GENERAL / GENERAL REGULATIONS

1. Le règlement en vigueur est celui de la Fédération Française de Triathlon (FFTRI) – réglementation sportive 2026.
The regulations in force are those of the French Triathlon Federation (FFTRI) – 2026 sports regulations.
2. Les arbitres sont identifiés par leur tenue spécifique définie par le règlement intérieur de la Commission Nationale des Officiels et d'Arbitrage (CNOA). L'arbitre principal porte un dossard jaune ou orange.
The referees are identified by their specific outfit defined by the internal regulations of the National Commission of Officials and Arbitration (CNOA). The main referee wears a yellow or orange bib.
3. Seuls les arbitres officiels de la FFTRI peuvent appliquer les procédures d'intervention et ce, du retrait des dossards jusqu'à la proclamation des résultats.
Only official FFTRI referees can apply the intervention procedures, from the collection of bibs until the announcement of the results.
4. Le concurrent qui désire abandonner ou qui est disqualifié est tenu de porter son dossard et sa puce (transpondeur) à un arbitre ou à un membre de l'organisation le plus proche.
The competitor who wishes to abandon or who is disqualified must take his bib and chip (transponder) to a referee or to the nearest member of the organization.
5. Il est interdit de recevoir une aide extérieure et donc **tout véhicule suiveur est interdit. Sont de même interdits les accompagnateurs cyclistes et pédestres** sous peine de disqualification.
*It is forbidden to receive outside help and therefore **any following vehicle is prohibited. Accompanying cyclists and pedestrians are also prohibited** under penalty of disqualification.*

6. Sanctions : Barème des sanctions – voir la réglementation sportive 2026 (p.23).
Sanctions: Scale of sanctions – see the 2026 sporting regulations (p.23)
7. Il est possible qu'un contrôle anti-dopage soit réalisé après l'arrivée selon les règles prévues par la FFTRI ainsi qu'un contrôle anti-dopage mécanique avant, pendant et après l'épreuve.
It is possible that anti-doping control will be carried out after arrival according to the rules provided by the FFTRI as well as mechanical anti-doping control before, during and after the event.
8. Chaque concurrent doit impérativement fournir, préalablement à la compétition, une photocopie de sa licence FFTRI 2026 (ou équivalent auprès d'une fédération étrangère de triathlon).
Each competitor must provide, prior to the competition, a photocopy of their FFTRI 2026 license (or equivalent from a foreign triathlon federation).
Si l'athlète est non-licencié ou détenteur d'une licence loisir, il devra obligatoirement souscrire une Licence Expérience.
If the athlete is unlicensed or holds a leisure license, he must subscribe to an Experience License.
Lorsque l'athlète est majeur, il devra prendre connaissance du « Formulaire Info Santé » et attester de la bonne compréhension des informations délivrées.
When the athlete is an adult, he must read the "Health Info Form" and attest to the correct understanding of the information provided.
Lorsque l'athlète est mineur, le mineur et les personnes exerçant l'autorité parentale devront compléter un « questionnaire de santé » relatif à l'état de santé du sportif mineur réalisé conjointement par le mineur et par les personnes exerçant l'autorité parentale. **Le mineur doit également disposer d'une autorisation parentale (sauf si licencié Fédération Française de Triathlon).**
*When the athlete is a minor, the minor and the persons exercising parental authority must complete a "health questionnaire" relating to the state of health of the minor athlete carried out jointly by the minor and by the persons exercising parental authority. **The minor must also have parental authorization (unless if licensed by the French Triathlon Federation).***
Dans tous les cas, où une réponse est positive au Formulaire Info Santé ou au Questionnaire Santé, il faudra fournir un certificat médical de **moins de 6 mois** attestant l'absence de contre-indication à la pratique du sport y compris en compétition.
*In all cases where there is a positive response to the Health Info Form or the Health Questionnaire, you will need to provide a medical certificate **less than 6 months old** attesting to the absence of contraindication to the practice of sport, including in competition.*
A défaut, toute participation à la compétition est exclue.
Otherwise, any participation in the competition is excluded.

L'organisation ne sera pas tenue pour responsable de la santé du concurrent avant, pendant et après la course.

The organization will not be held responsible for the health of the competitor before, during and after the race.

9. Le bonnet de bain, un dossard, des tatouages éphémères et des autocollants pour le vélo (3 pour le casque, 1 pour la tige de selle) sont fournis par l'organisateur. Ce matériel deviendra la propriété du compétiteur après la course. Une puce (ou un transpondeur) sera prêtée et devra être rendue dès le passage de la ligne d'arrivée.
The swimming cap, a bib, temporary tattoos and stickers for the bike (3 for the helmet, 1 for the seat post) are provided by the organizer. This material will become the property of the competitor after the race. A chip (or transponder) will be loaned and must be returned upon crossing the finish line.
10. Les triathlètes sont tenus de porter le dossard (**Porte ceinture obligatoire mais non fournie par l'organisateur**) sans qu'aucune partie de ces derniers ne soit cachée ou enlevée. Les dossards sont portés dans le dos sur la partie cyclisme et sur le ventre sur la partie course à pied (le port du dossard n'est pas obligatoire en natation).
Il en sera de même pour les bonnets de bain et les autocollants pour le vélo.
Triathletes are required to wear the bib (**belt holder obligatory but not provided by the organizer**) without any part of it being hidden or removed. The bibs are worn on the back during the cycling section and on the stomach during the running section (wearing a bib is not compulsory during swimming).
The same will apply to swimming caps and bicycle stickers.
11. Le casque cycliste, le bonnet de bain, les tatouages, le dossard ainsi que les autocollants vélo sont obligatoires.
Cycling helmet, swimming cap, tattoos, bib and bike stickers are mandatory.
12. Dans l'aire de transition, l'accrochage du vélo se fait par la selle sur les barrières.
Les concurrents devront limiter le matériel à celui strictement nécessaire à la course.
In the transition area, the bike is attached by the saddle to the barriers.
Competitors must limit equipment to that strictly necessary for the race.
13. Les déplacements des concurrents dans le parc à vélo se font uniquement à pied.
Competitors' movements in the bike park are only on foot.
14. La ligne tracée au sol à la sortie du parc à vélo et celle tracée à l'arrivée du parcours vélo indiquent l'endroit où les concurrents devront respecter l'obligation de monter sur le vélo et de descendre du vélo.
The line drawn on the ground at the exit of the bike park and that drawn at the finish of the bike course indicates the place where competitors must respect the obligation to get on and off the bike.

- 15. Drafting interdit : les épreuves du Triathlon Embrun se déroulent sur des routes ouvertes à la circulation. Les concurrents doivent respecter le code de la route et se tenir à droite de la chaussée.** L'abri et l'aspiration derrière un concurrent ou un véhicule sont interdits. Il est également interdit de doubler un autre concurrent pour tous les croisements et passage de ponts.

Drafting prohibited: the Embrun Triathlon events take place on roads open to traffic. Competitors must respect the highway code and keep to the right of the road. Shelter and aspiration behind a competitor or a vehicle are prohibited. It is also forbidden to overtake another competitor for all crossings and bridge crossings.

- 16.** Chaque concurrent devra se conformer aux exigences sanitaires en vigueur à la date de l'épreuve (pass sanitaire, port du masque, distanciation sociale, gestes barrières, vaccination etc.) ou toute autre mesure décrétée par le gouvernement.

Each competitor must comply with the health requirements in force on the date of the event (health pass, wearing a mask, social distancing, barrier gestures, vaccination etc.) or any other measure decreed by the government.

- 17.** En dehors des points précédents, il est fait application de la Réglementation Sportive 2026 de la Fédération Française de Triathlon (FFTRI). Chaque concurrent reconnaît en avoir pris connaissance et l'accepter. Et notamment reconnaît comprendre la réglementation de la FFTRI relative au drafting et au dopage.

Apart from the previous points, the 2026 Sports Regulations of the French Triathlon Federation (FFTRI) are applied. Each competitor acknowledges having read it and accepted it. And acknowledges understanding the FFTRI regulations relating to drafting and doping.

- 18.** L'inscription se fait en ligne directement sur le site internet de l'épreuve :

www.embruntriathlon.com

Registration is done online directly on the event web site :

www.embruntriathlon.com

- 19.** Le dossier d'inscription doit être complet.

The registration file must be complete.

- 20.** Tout dossier d'inscription incomplet ou non-conforme ne sera pas pris en compte par l'organisation. L'organisation procédera au rejet sans remboursement lors de la vérification du dossier sans qu'une contestation soit possible. Vérifiez donc bien votre dossier d'inscription avec paiement.

Any incomplete or non-compliant registration file will not be considered by the organization. The organization will reject it without reimbursement upon verification of the file without any dispute being possible. So, check your registration file with payment carefully.

21. Obligations et règles de conduite des concurrents :

Obligations and rules of conduct of competitors :

- Le concurrent doit connaître les parcours définis par l'organisateur et les suivre entièrement. Dans tous les cas d'erreur de parcours, seul le concurrent en est responsable.
- The competitor must know the routes defined by the organizer and follow them entirely. In all cases of course errors, only the competitor is responsible.
- Le concurrent doit faire preuve de sportivité et traiter les autres concurrents, les officiels, les bénévoles et les spectateurs avec respect et courtoisie avant, pendant et après la course.
- The competitor must demonstrate good sportsmanship and treat other competitors, officials, volunteers and spectators with respect and courtesy before, during and after the race.
- Le concurrent ne peut pas utiliser de lecteur vidéo, audio, téléphone ou autre matériel électronique, en fonction d'écoute ou de communication.
- The competitor cannot use a video player, audio player, telephone or other electronic equipment, for listening or communication purposes.
- En cas de danger immédiat, le concurrent pourra utiliser leurs moyens de communication pour alerter les secours.
- In the event of immediate danger, the competitor may use their means of communication to alert emergency services.
- Le concurrent prendra toutes les dispositions pour ne pas dégrader l'environnement dans lequel il évolue. Il est interdit d'abandonner tout matériel hors de son emplacement dans l'aire de transition ou/et des points fixes prévus par l'organisation. De même, il est interdit d'abandonner des déchets et emballages hors des zones de propreté.
- The competitor will take all measures not to degrade the environment in which he operates. It is prohibited to leave any equipment outside of its location in the transition area and/or fixed points provided by the organization. Likewise, it is prohibited to leave waste and packaging outside cleanliness areas.

22. Remboursement :

Refund :

En cas d'accident ou de maladie, sur présentation d'un certificat médical attestant l'incapacité physique à participer à l'épreuve, le concurrent sera remboursé de la façon suivante :

Date	Heure	% remboursement	Demande (par mail)	Document à fournir
01/12/2025 au 30/03/2026	Minuit	80%	trimembrun@gmail.com	Certificat Médical
01/04/2026 au 30/04/2026	Minuit	60%	trimembrun@gmail.com	Certificat Médical
01/05/2026 au 31/05/2026	Minuit	50%	trimembrun@gmail.com	Certificat Médical
Après le 31/05/2026 aucun remboursement ne sera pratiqué				

In the event of an accident or illness, upon presentation of a medical certificate attesting to physical inability to participate in the event, the competitor will be reimbursed as follows:

Date	Hour	% refund	Request (by email)	Document to provide
01/12/2025 to 30/03/2026	Midnight	80%	trimembrun@gmail.com	Médical Certificate
01/04/2026 to 30/04/2026	Midnight	60%	trimembrun@gmail.com	Médical Certificate
01/05/2026 to 31/05/2026	Midnight	50%	trimembrun@gmail.com	Médical Certificate
After 31/05/2026 no refunds will be made				

23. Chaque participant autorise expressément l'Association Triathlon M Organisation ainsi que ses ayants droit tels que partenaires et médias à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître, prises à l'occasion de sa participation au Triathlon M Embrun en individuel ou en relais, Triathlon XS Embrun, Triathlon L Embrun en individuel ou en relais, Triathlon XL Embrun, Triathlon S Embrun, sur tous supports y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires, dans le monde entier et pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements, les traités en vigueur, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être portées à cette durée.

Each participant expressly authorizes the Triathlon M Organization Association as well as its rights holders such as partners and media to use the still or audiovisual images in which they may appear, taken during their participation in the Triathlon M Embrun individually or in relay, Triathlon XS Embrun, Triathlon L Embrun individually or in relay, Triathlon XL Embrun, Triathlon S Embrun on all media including promotional and/or advertising documents, throughout the world and for the longest period provided for by law, regulations, treaties in force, including any extensions that could be extended to this period .

24. **Le nombre de participants** est limité à 200 pour l'édition 2026.
The number of participants is limited to 200 for the 2026 edition.
25. **Le prix de l'inscription** est de 26€ en individuel pour les licenciés triathlon.
The registration price is 26€ for individuals for triathlon licenses.
26. **La clôture des inscriptions** est fixée au 31/05/2026.
The closing date for registrations is 05/31/2026.
27. Les inscriptions se font uniquement en ligne sur le site internet de l'épreuve :
www.embruntriathlon.com
Registrations can only be done online on the event web site :
www.embruntriathlon.com

28. Le prix de la Licence Expérience est de 4€
The price of the Experience License is €4

29. Les concurrents non-licenciés devront prendre une Licence Expérience journée d'un montant de 4€. Ils devront prendre connaissance du « Formulaire Info Santé » et attester de la bonne compréhension des informations délivrées. Si une réponse est positive au Formulaire Info Santé, les concurrents devront fournir un Certificat Médical de moins de 6 mois à la date du jour d'inscription à la compétition attestant l'absence de contre-indication à la pratique du sport y compris en compétition. Le mineur doit également disposer d'une autorisation parentale (sauf si licencié Fédération Française de Triathlon).

Non-licensed competitors will need to take a day Experience License for €4. They must read the "Info Health Form" and certify that they have understood the information provided. If a positive response is given to the Health Info Form, competitors must provide a Medical Certificate **less than 6 months old** on the date of registration for the competition attesting to the absence of contraindication to the practice of sport, including in competition. **The minor must also have parental authorization (unless if licensed by the French Triathlon Federation).**

30. Le retrait des dossards se fera UNIQUEMENT au plan d'eau d'Embrun au Village Exposants le vendredi 26/06/2026 de 15h00 à 20h00 et le samedi 27/06/2026 de 8h30 à 11h30. Chaque concurrent devra présenter sa carte d'identité au moment du retrait de son dossard.

Les dossards de plusieurs concurrents peuvent être retirés par une personne pouvant justifier de son identité et de celle de chaque concurrent concerné.

En cas de mauvais temps, l'organisation se réserve le droit de modifier le lieu de retrait des dossards.

Collection of bibs will ONLY take place at the Embrun lake in the exhibitors' village on Friday 06/26/2026 from 3:00p.m. to 8:00p.m and on Saturday 06/27/2026 from 8.30a.m to 11.30a.m. Each competitor must present their identity card when collecting their bib.

The bibs of several competitors may be collected by a person who can prove their identity and that of each competitor concerned.

In the event of bad weather, the organization reserves the right to change the bib collection location.

31. Ouverture du Parc à Vélo le samedi 27/06/2026 de 12h30 à 13h15

Bike Park opens on Saturday 06/27/2026 from 12:30p.m. to 1:15p.m.

Le dépôt des Sacs Transitions (Bike – Run - Casual) se fera le samedi 27/06/2026 de 12h30 à 13h30

The Transition Bags (Bike – Run - Casual) will be dropped off on Saturday 06/27/2026 from 12:30p.m. to 1:30p.m.

32. Présence obligatoire au Briefing de course le samedi 27/06/2026 de 13h40 à 13h55
dans le parc à vélo au plan d'eau d'Embrun

Mandatory attendance at the Race Briefing on Saturday 06/27/2026 from 1:40p.m. to 1:55p.m. in the bike park at the Embrun lake

33. Le départ se fera le samedi 27/06/2026 à :

Departure will be on Saturday 06/27/2026 at:

- **14h02 pour les Benjamins & Femmes /**
- **2:02p.m. for Benjamins & Women**
- **14h05 pour les Hommes & toutes catégories /**
- **2:05p.m. for Men & all categories**

34. Distances :

Distances :

NATATION / SWIMMING	400M
VELO / BIKE	8,5KM
COURSE A PIED / RUN	2,5KM

35. Mise Hors-Course :

TRIATHLON XS

	Départ	Arrivée	Durée		
Femmes & Benj.	14h02	15h45	1h43		
Hommes	14h05	15h45	1h40		
		Départ	Temps Alloué	Mise Hors-Délai	Temps 1er
Natation	400M	14h02	30mn - 27mn	14h32	14h15
Vélo	8,5km		48mn	15h20	14h35
CAP	2,5km		25mn	15h45	14h45

Ouverture Parc / Récupération Vélo : 16h15

Tout concurrent arrivant à ces différents postes après ces horaires sera disqualifié d'office et devra rendre son dossard et sa puce (transpondeur) à un arbitre ou à un membre de l'organisation

Cut-off time :

TRIATHLON XS

	Start	Arrival	Time		
Benjamins & Women	2.02pm	3.45pm	1h43		
Men	2.05pm	3.45pm	1h40		
		Start	Allotted time	Cut off time	Time 1st
Swim	400M	2.02pm	30mn - 27mn	2.32pm	2.15pm
Bike	8,5km		48mn	3.20pm	2.35pm
Run	2,5km		25mn	3.45pm	2.45pm

Bike park opening : 4.15pm

Any competitor arriving at these different stations after these times will be automatically disqualified and will have to return their bib and chip (transponder) to a referee or a member of the organization.

36. Transitions :

Chaque triathlète dispose de 3 sacs :

- 1 Sac Casual wear
- 1 Sac Vélo
- 1 Sac Course à Pied

A entrée dans le parc à vélo, après avoir déposé votre vélo à votre emplacement, vous déposerez vos sacs sur les racks spécialement mis à disposition.

Il y aura :

- 1 Rack Sac Vélo + Sac Course à Pied
- 1 Rack Casual wear

Le rack Vélo et Course à Pied est disposé à la sortie Natation.

Le passage par ces racks est obligatoire pendant la course pour vous changer.

Le rack a Sac Casual wear reste dans le parc à vélo.

Après avoir fini la course, vous pourrez récupérer, quand vous le souhaitez, uniquement votre sac Casual wear, sur présentation de votre dossard.

La récupération du vélo, des sacs vélo et course à pied pourra se faire à partir de 16h15.

Transitions :

Each triathlete has 3 bags :

- 1 Casual wear Bag
- 1 Bike Bag
- 1 Running Bag

Upon entering the bike park, after having dropped off your bike at your location, you will place your bags on the racks specially provided.

There will be :

- 1 rack for Bike Bag and Running Bag
- 1 rack for Casualwear bag

The Cycling and Running rack is located at the Swimming exit.

Passing through these racks is mandatory during the race to change.

The Casual wear Bag Rack remains in the bike park.

After finishing the race, you can collect, whenever you want, just your Casual wear bag, upon presentation of your bib.

Collection of bikes, bike bag and running bag can be done from 4:15p.m.

37. Postes de Ravitaillement :

Refreshment stations :

NATATION / SWIMMING	Aucun / None
VELO / BIKE	Aucun / None
COURSE A PIED / RUN	Plan d'eau (CNA)

38. Composition des Ravitaillements : Eau minérale et gazeuse, Coca-Cola, bananes, gels... **Composition of Refreshments:** Mineral and sparkling water, Coca-Cola, bananas, gels...

39. Dans le cas où la Natation serait impossible, la partie natation serait transformée en 1 boucle de 1,5km de course à pied autour du plan d'eau d'Embrun. **In the event that swimming is impossible, the swimming part would be transformed into 1 loop of 1.5km of running around the Embrun body of water.**

40. La remise des prix se fera le samedi 27/06/2026 à partir de 17h00 au plan d'eau d'Embrun au village exposants. La présence des concurrents vainqueurs en groupe d'âge est obligatoire à la cérémonie de remise des prix. Aucun prix ne pourra être réclamé ultérieurement par un concurrent absent.

The awards ceremony will take place on **Saturday 06/27/2026 from 5:00 p.m.** at Embrun lake in the **exhibitors' village**. The presence of winning age group competitors is mandatory at the awards ceremony.

No prize may be claimed subsequently by an absent competitor.

41. Les différentes catégories récompensées sont les suivantes :

The different categories awarded are as follows :

CATEGORIES RECOMPENSEES PAR COURSE		
Course		Catégories récompensées (sans cumul)
XS		Scratch Femmes / Femmes
		Benjamin (2013 - 2014) / Minime (2011 - 2012) / Cadet (2009 - 2010) / Junior (2007 - 2008)
	1er F/H	Senior (1987 à 2006)
	1er F/H	Master (1977 à 1986) / Master (1967 - 1976) / Master (1966 et avant)
S		Scratch Femmes / Femmes
		Cadet (2009 - 2010) / Junior (2007 - 2008)
	1er F/H	Senior (1987 à 2006)
	1er F/H	Master (1977 à 1986) / Master (1967 - 1976) / Master (1966 et avant)
M		Scratch Femmes / Femmes
		Junior (2007 - 2008) / Senior (1987 - 2006)
	1er F/H	Master (1977 à 1986) / Master (1967 - 1976) / Master (1966 et avant)
M Relais	1er	Equipe Feminine / Masculine / Mixte
L		Scratch Femmes / Femmes
		Junior (2007 - 2008) / Senior (1987 - 2006)
	1er F/H	Master (1977 à 1986) / Master (1967 - 1976) / Master (1966 et avant)
	1er F/H	Meilleur Temps Vélo L
L Relais	1er	Equipe Feminine / Masculine / Mixte
XL		Scratch Femmes / Femmes
		Junior (2007 - 2008) / Senior (1987 - 2006)
	1er F/H	Master (1977 à 1986) / Master (1967 - 1976) / Master (1966 et avant)
	1er F/H	Meilleur Temps Vélo XL

Attention, ce point est susceptible de changer selon le choix des organisateurs.

Please note, this point is subject to change depending on the choice of the organizers.

42. L'organisateur n'assume aucune responsabilité pour toute dégradation, perte, vol de tout matériel, équipement, bien personnel avant, pendant et après la course ou perte financière. L'organisateur ne prend pas en charge les dégâts matériels qu'un triathlète pourrait causer à son propre vélo ou bien au vélo d'un autre concurrent, ni par un tiers.

Il revient aux concurrents de souscrire une assurance pour couvrir ce type de risque.

The organizer assumes no responsibility for any damage, loss or theft of any material, equipment or personal property before, during and after the race or financial loss.

The organizer does not take responsibility for material damage that a triathlete could cause to his own bike or to the bike of another competitor, nor by a third party.

It is up to competitors to take out insurance to cover this type of risk.