

**Dim.  
28/06/2026**

**BRIEFING  
ATHLETE**

**TRIATHLON**

**L**



- Informations essentielles

Essential information

- Sécurité des athlètes

Athletes Safety

- Points clés des parcours

Key points of the journeys

**Ce briefing ne remplace pas le règlement officiel**  
**This briefing does not replace the official regulations**

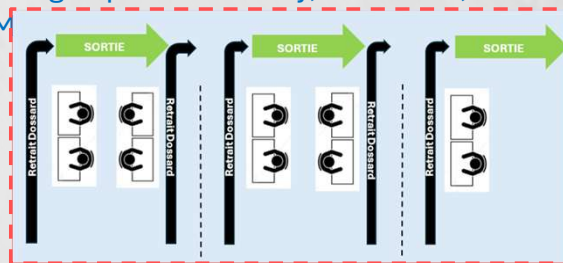
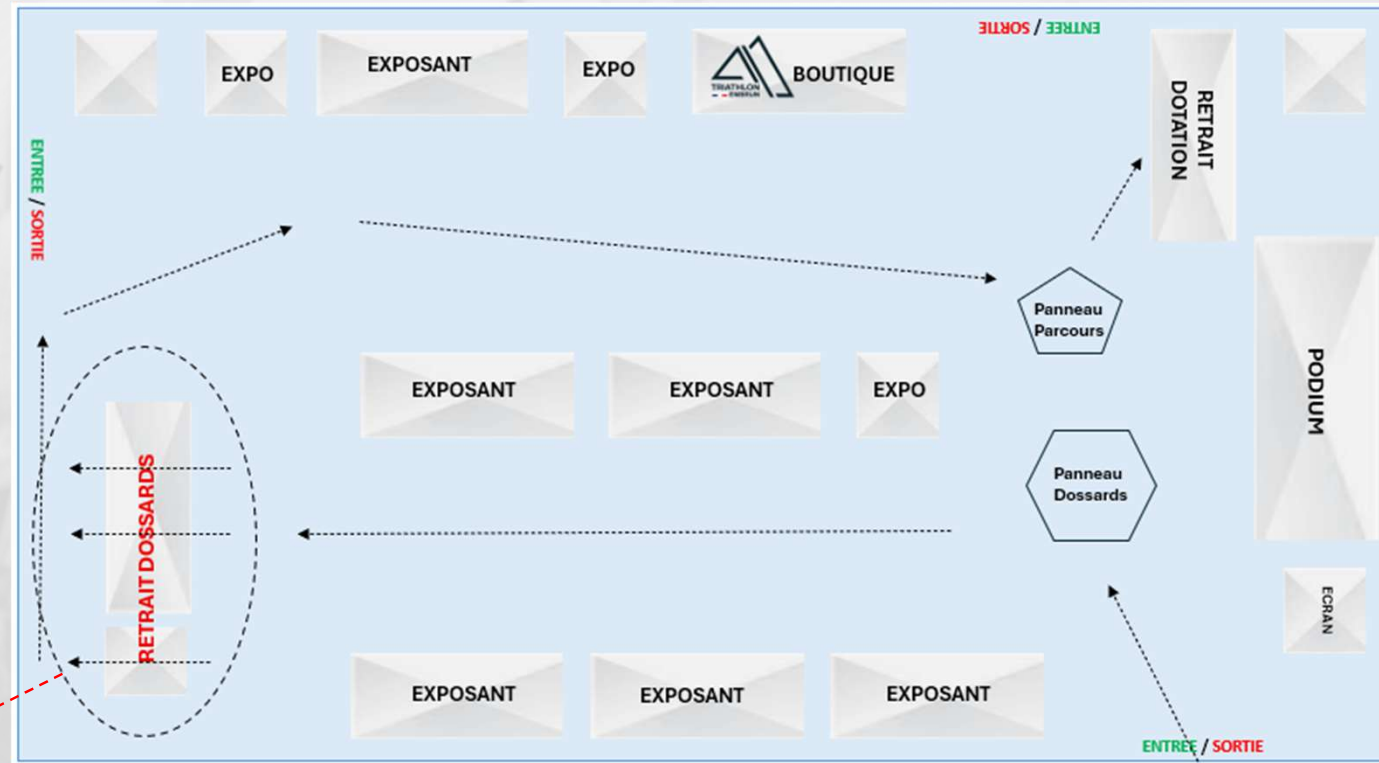
## 2. RETRAIT DOSSARD

- Retrait dossard au village exposants (plan d'eau Embrun)  
Bib collection at the exhibitors' village





DATE	HEURES
Sam. 27/06/26	08h30 à 11h30 / 15h00 à 19h00

- Présentation carte d'identité en cours de validité obligatoire  
Presentation of a valid ID card mandatory

- Ouverture village exposants dès le vendredi 26/06/26 à 14h30  
The exhibitors' village opens on Friday, June 26th, 2026, at 2:30 PM



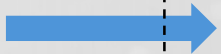
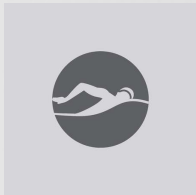
### 3. SACS TRANSITION

<p><b>CASUAL</b></p>		<p>Récupération à tout moment sur présentation du dossard  <i>Recovery at any time upon presentation of the race number</i></p>	<p>Sac contenant les affaires portées avant et après la course  <i>Bag containing the things carried before and after the race</i></p>
<p><b>BIKE</b></p>		<p>Récupération dès l'ouverture du Parc à Vélo  <i>Pick-up as soon as the Bike Park opens</i></p>	<p><b>Sac contenant les affaires Vélo</b> : casque, lunettes, chaussettes, ceinture porte dossard, gels, crème solaire...  <b>En échange</b> des affaires Vélo, vous y mettez les <b>affaires Natation</b> (combinaison, lunettes, bonnet)  <b>Bag containing the Cycling items</b>: helmet, glasses, socks, bib belt, gels, sunscreen...  <b>In exchange</b> for the Cycling items, you will put the <b>Swimming items</b> (swimming suit, glasses, cap) in it</p>
<p><b>RUN</b></p>		<p>Récupération dès l'ouverture du Parc à Vélo  <i>Pick-up as soon as the Bike Park opens</i></p>	<p><b>Sac contenant les affaires Running</b> : chaussures de running, chaussettes, casquette, produits énergétiques, flasque...  <b>En échange</b> des affaires Running, vous y mettez les <b>affaires Vélo</b>  <b>Bag containing Running gear</b>: running shoes, socks, cap, energy products, flask, etc.  <b>In exchange</b> for Running gear, you will put <b>Cycling gear</b> in it</p>
<p><b>STICKERS</b></p>		<p>Coller 1 sticker par sac  <i>Stick 1 sticker per bag</i></p>	<p><b>Même organisation pour les individuels que pour les Relais</b>  <i>The same organization applies to individuals as to Relays</i></p>



Transition Natation / Vélo

Swim / Bike Transition



**Sac Bike** : casque, lunettes, ceinture porte dossard, chaussettes, gels énergétiques...

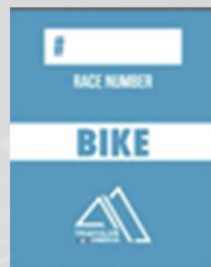
**Bike Bag** : helmet, glasses, bib belt, socks, energy gels , etc.

Les chaussures vélo sont dans le sac OU déjà clipsées sur les pédales du vélo

Les bidons sont déjà sur le vélo

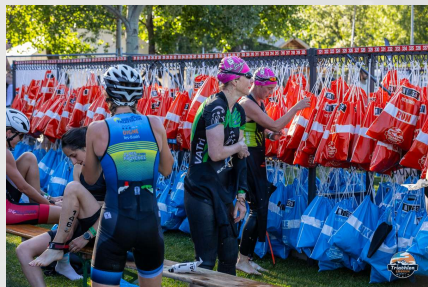
The cycling shoes are either in the bag OR already clipped onto the bike pedals

The water bottles are already on the bike



**En échange** des affaires Vélo, vous y mettez les **affaires Natation** (combinaison, lunettes, bonnet)

**In exchange** for the Cycling items, you will put the **Swimming items** (swimming suit, glasses, cap) in it



Garder le casque sur la tête entre la dépose du vélo dans le parc vélo et votre sac de transition RUN

Transition Vélo / Course à Pied

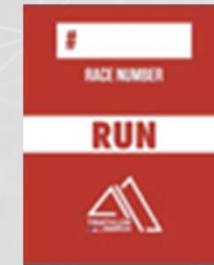
Bike / Run Transition

Keep the helmet on your head between dropping off the bike in the bike park and your RUN transition bag



**Sac Run** : chaussures de running, casquette, produits énergétiques, flasque...

**Run Bag** : running shoes, cap, energy products, flask...



**En échange** des affaires Running, vous y mettez les **affaires Vélo** (casque...)

**In exchange** for Running gear, you will put **Cycling gear** (helmet...) in it

## 4. CHECKLIST & CHECK-IN ATHLETE

✓ Casque

Helmet

✓ Bracelet athlète

Mandatory athlete bracelet

✓ Ceinture porte dossard

Bib number belt mandatory (not provided)

✓ Tatouage Bras et Jambe Gauche

Tattoo on Left Arm and Leg

✓ Sacs transition

Transitions bags

✓ Nutrition

Nutrition

✓ Repérage transition

Transitions check

**PAS DE DOSSARD = PAS DE COURSE**

**NO BIB = NO RACE**

## 5. JOUR DE COURSE

- Parc à Vélo :

Ouverture de 05h15 à 06h10

Bike Park : opening from 5.15am to 6.10am

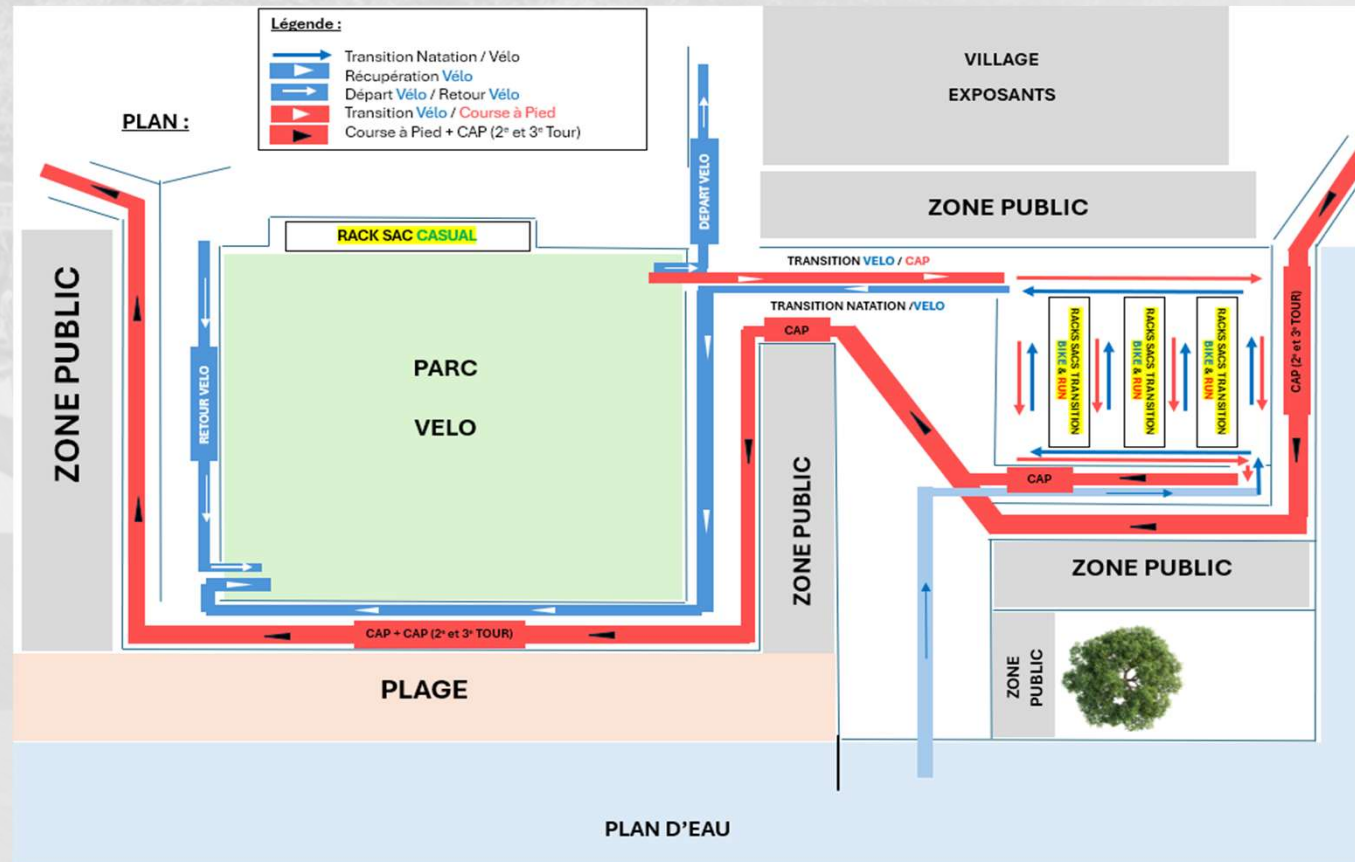
- Air Transition (dépose sacs Bike & Run) :

Ouverture de 06h10 à 06h45

Transition Area (Bike & Run bags drop-off) : opening from 6.10am to 6.45am

- Des pompes seront disponibles dans le Parc à Vélo

Pumps will be available in the Bike Park



## 5. JOUR DE COURSE

<b>5h15 à 6h10</b>	Ouverture/Fermeture Parc Vélo	<b>Bike park</b>	<b>5.15am to 6.10am :</b>	Bike Park opening / closing
<b>6h10 à 6h45 :</b>	Dépose Sacs Transition (Vélo et CAP)	<b>Bike park</b>	<b>6.10am to 6.45am :</b>	Transition Bags Drop-off (Bike and Run)
<b>7h05 à 7h25</b>	Briefing course	<b>Bike park</b>	<b>7.05am to 7.25am :</b>	Race briefing
<b>7h30 :</b>	Départ Femmes		<b>7.30am :</b>	Start Women
<b>7h40 :</b>	Départ Hommes		<b>7.40am:</b>	Start Men
<b>7h41:</b>	Départ Relais Femmes & Hommes		<b>7.41am:</b>	Start Women & Men Relay
<b>11h50 :</b>	Arrivée estimée vainqueur		<b>11.50am :</b>	Winner estimated arrival
<b>16h30 :</b>	Mise hors délai		<b>4.30pm :</b>	Cut off time
<b>14h00 :</b>	Ouverture Parc Vélo / Récupération Vélo	<b>Bike park</b>	<b>2.00pm :</b>	Bike Park opening / Bike Recovery
<b>16h00 :</b>	Remise des prix	<b>Exhibitors village</b>	<b>4.00pm :</b>	Awards ceremony

## 5. JOUR DE COURSE - MISE HORS DELAI

	Départ	Arrivée	Durée		
<b>Femmes</b>	7h30	16h30	9h00		
<b>Hommes</b>	7h40	16h30	8h50		
<b>Relais F/H</b>	7h41	16h30	8h49		
		Départ	Temps Alloué	Mise Hors-Délai	Temps 1er
<b>Natation</b>	1,9km	7h30	<b>1h15-1h25</b>	8h55	<b>8h05</b>
<b>Vélo</b>	90km				
	Le Sauze du Lac (19,9km)		1h20	10h15	<b>8h40</b>
1h13					
	Col St Jean (38km)		2h33	11h28	<b>9h20</b>
1h17					
	Col Lebraut (62,8km)		3h50	12h45	<b>9h50</b>
1h05					
	Embrun (90km)		<b>4h55</b>	13h50	<b>10h30</b>
<b>CAP</b>	21km		<b>2h40</b>		
	1ere Boucle (10,5km)		1h20	15h10	<b>11h10</b>
	2e Boucle (21km)		1h20	16h30	<b>11h50</b>

Ouverture Parc / Récupération Vélo: 14h00

	Start	Arrival	Time		
<b>Women</b>	7.30am	4.30pm	9h00		
<b>Men</b>	7.40am	4.30pm	8h50		
<b>Relays (W &amp; M)</b>	7.41am	4.30pm	8h49		
		Start	Allotted time	Cut off time	Time 1st
<b>Swim</b>	1,9km	7.30am	1h15-1h25	8.55am	<b>8.05am</b>
<b>Bike</b>	90km				
	Le Sauze du Lac (19,9km)		1h20	10.15am	<b>8.40am</b>
1h13					
	Col St Jean (38km)		2h33	11.28am	<b>9.20am</b>
1h17					
	Col Lebraut (62,8km)		3h50	12.45pm	<b>9.50am</b>
1h05					
	Embrun (90km)		4h55	1.50pm	<b>10.30am</b>
<b>Run</b>	21km				
	1ere Boucle (10,5km)		1h20	3.10pm	<b>11.10am</b>
	2e Boucle (21km)		1h20	4.30pm	<b>11.50am</b>

Bike park opening : 2.00pm

## 6. TRANSITIONS

- Respecter le sens de circulation dans l'air de transition

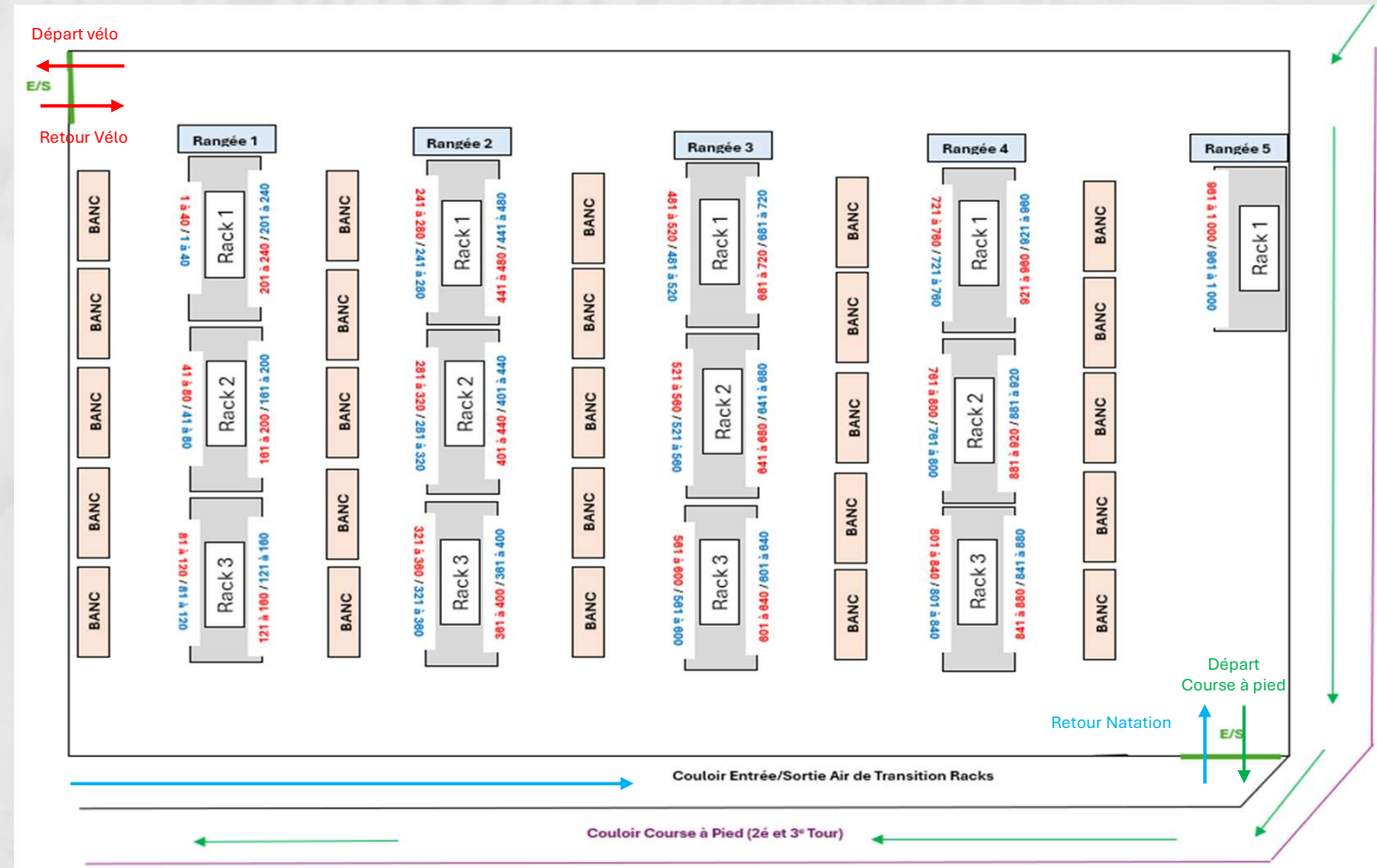
Respect the direction of traffic in the transition area

- Casque attaché avant de quitter l'air de transition

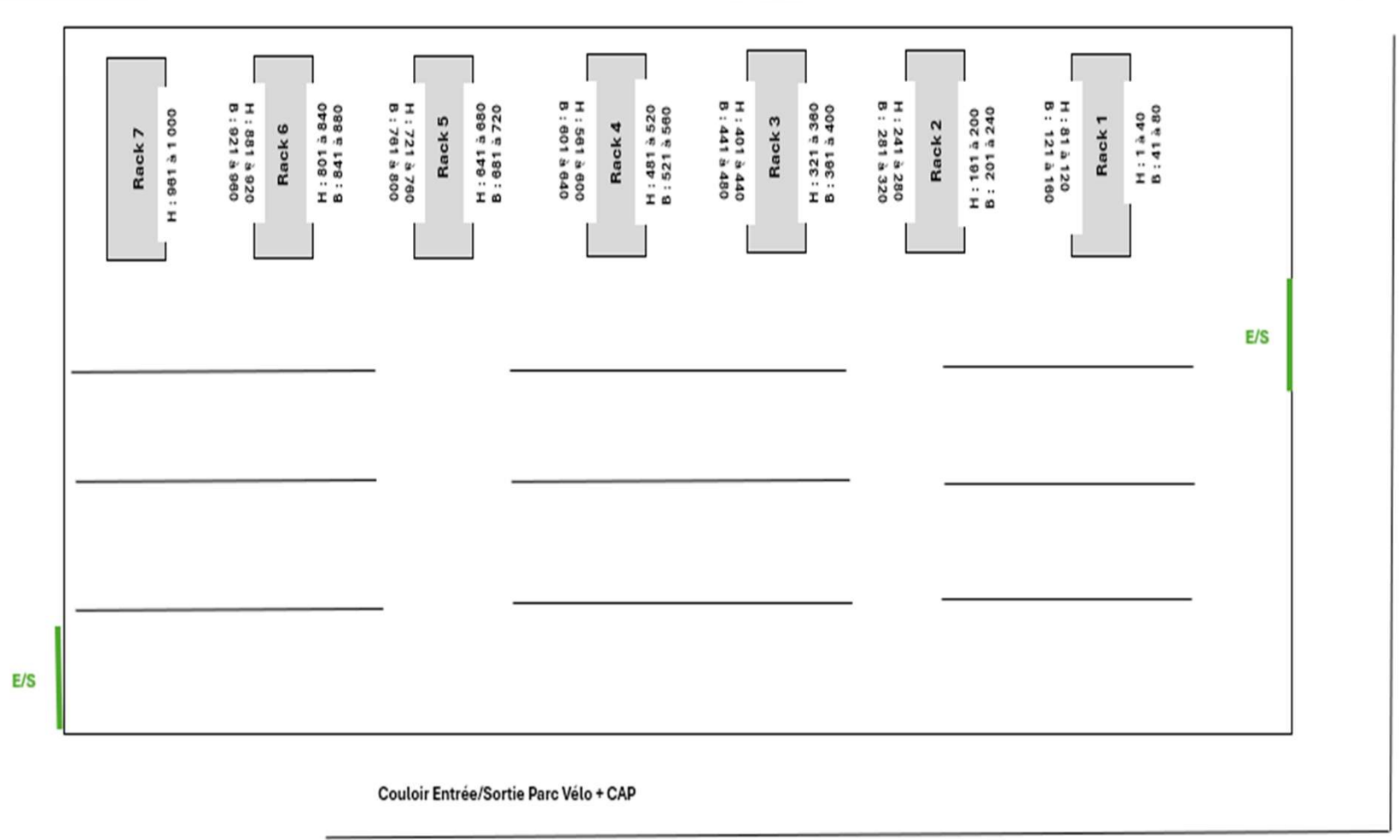
Helmet fastened before leaving the transition area

- Zones de Montée / Descente du vélo à respecter

Bike Mounting/Descending zones to be Respected



# 7. RACK PARC VELO (SAC CASUAL)



## 8. NATATION – 1,9Km

- 2 boucles

2 loops

- Départ en masse

Mass start

- Sortie à l'australienne

Australian exit

- Bouées main droite

Right hand buoys

- Dernière bouée main gauche

Last buoy left hand



**PAS D'ECHAUFFEMENT DANS L'EAU**  
**NO WARM-UP IN THE WATER**

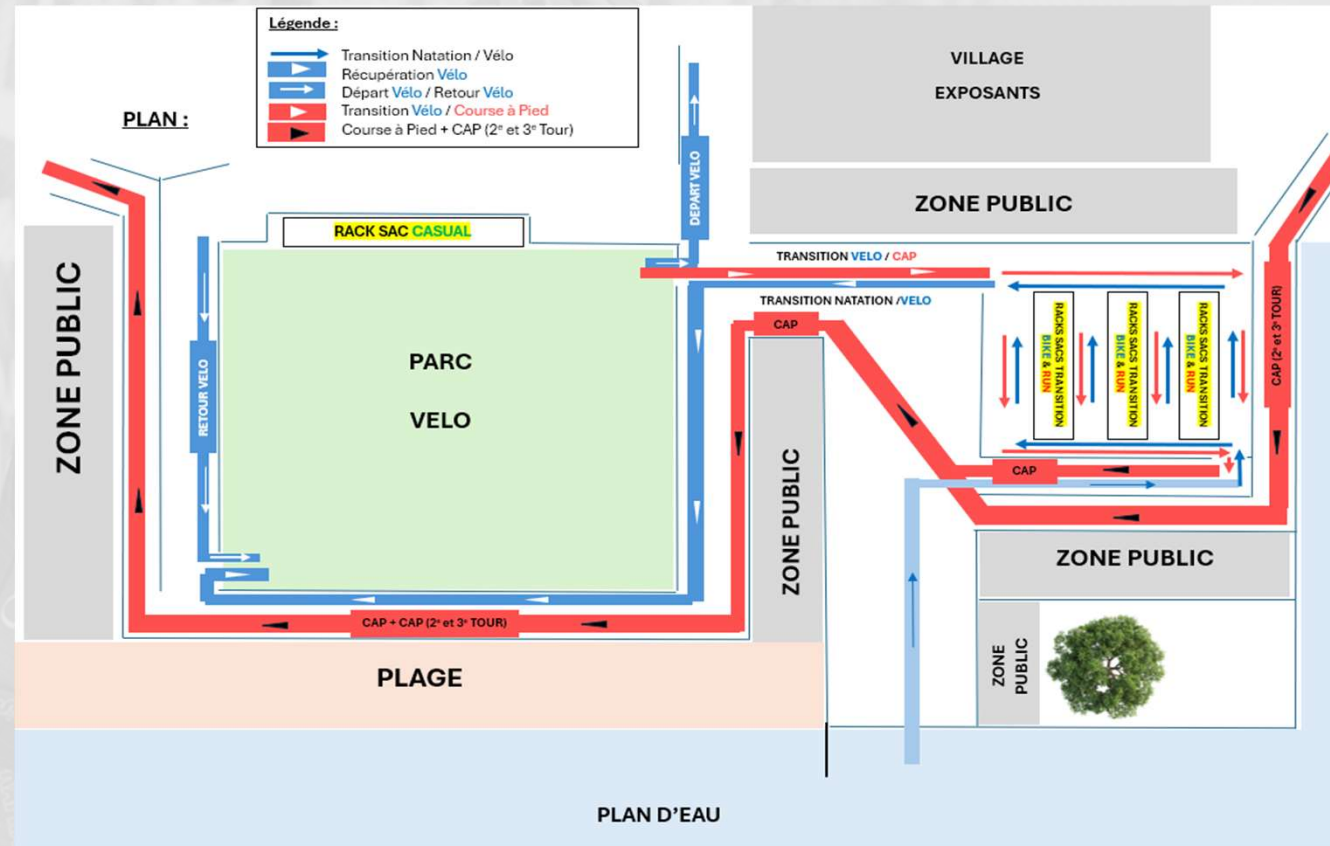
## 9. TRANSITION 1 – SWIM → BIKE

- Récupération du Sac Bike, après utilisation, le remettre à la même place  
Retrieve the Bike Bag, after use, return it to the same place

- Nudité interdite (tente mise à disposition)  
Nudity prohibited (tent provided)

- Casque attaché avant de quitter le parc transition  
Helmet fastened before leaving the transition park

- Départ vélo à partir de la ligne de montée à la sortie du parc vélo  
Bike start from the mount line at the exit of the bike park

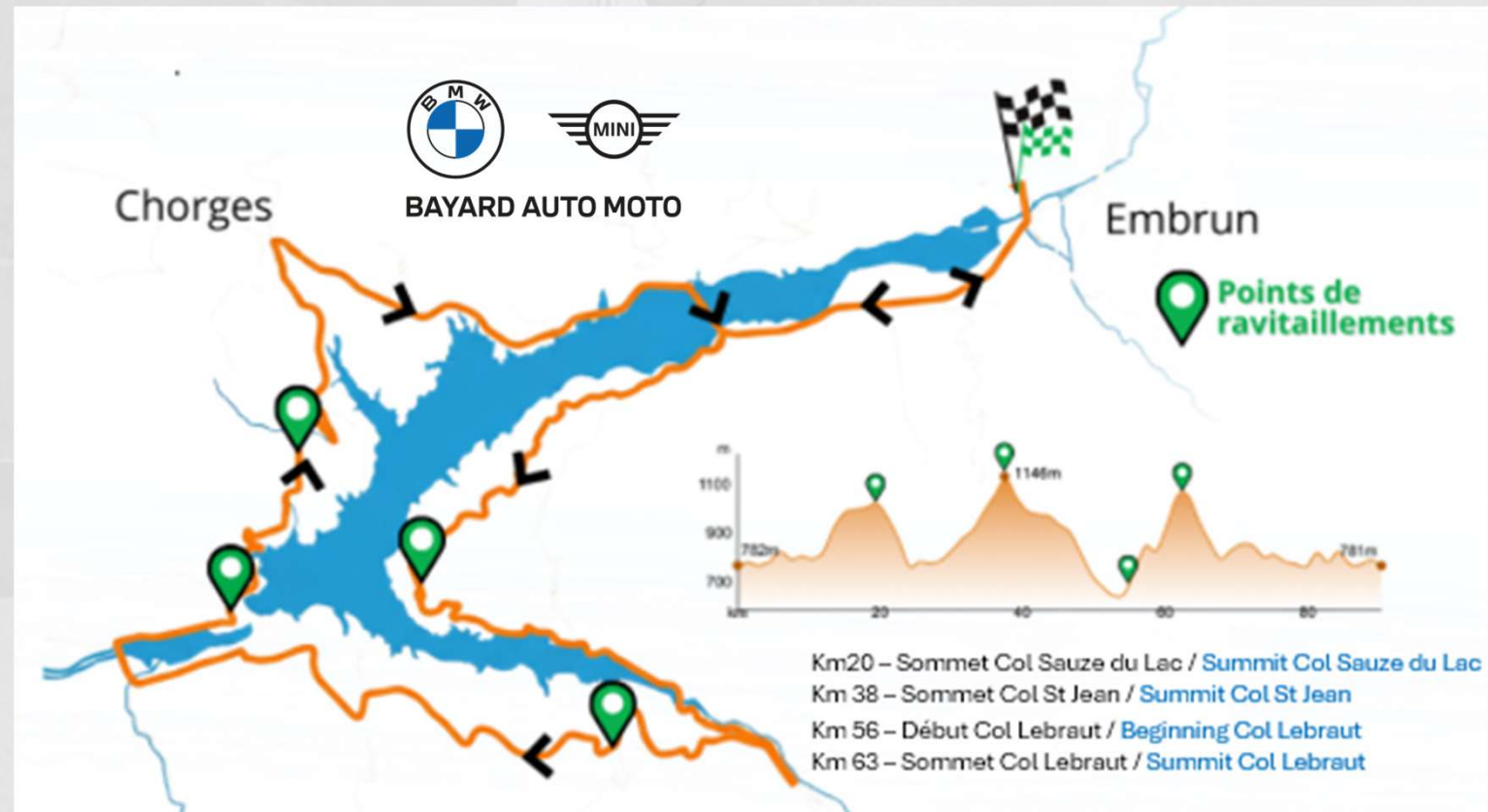


# 10. VELO – 90Km / D+ 1 617m

- 4 ravitaillements  
4 aid stations

- Routes ouvertes à la circulation  
Roads open to traffic

- Flèches orange  
Orange arrows



# 11. RAVITAILLEMENT VELO



**Km20** – Sommet Col Sauze du Lac / [Summit Col Sauze du Lac](#)

**Km 38** – Sommet Col St Jean / [Summit Col St Jean](#)

**Km 56** – Début Col Lebraut / [Beginning Col Lebraut](#)

**Km 63** – Sommet Col Lebraut / [Summit Col Lebraut](#)

**Merci de respecter la propreté du parcours**  
**Déchets uniquement aux ravitaillements**

[Please keep the route clean](#)  
[Waste only at aid stations](#)

Liquide Liquid	Solide Solid
Eau <a href="#">water</a>	Barres <a href="#">Bars</a>
Coca-Cola <a href="#">Coca-Cola</a>	Gels <a href="#">Gels</a>
Isotonique <a href="#">Isotonic drink</a>	Raisins secs <a href="#">Dried grapes</a>
	Abricots secs <a href="#">Dried apricots</a>
	Bananes <a href="#">Bananas</a>
	Compote pommes <a href="#">Apple compotes</a>

## 12. REGLES & SECURITE VELO

✓ Casque obligatoire

Helmet compulsory

✓ Ceinture porte dossard obligatoire / dossard dans le dos

Compulsory bib belt / bib in the back

✓ Drafting interdit

Drafting prohibited

✓ Respecter le code de la route

Respect the traffic rules

✓ Vous circulez sous votre entière responsabilité

You ride under your full responsibility



Routes ouvertes à la circulation

Roads open to traffic



Attention aux intersections et ronds-points

Be careful at intersections and roundabouts



Ralentir dans les descentes

Slow down on the downhill



Prudence dans les tunnels (non éclairés)

Caution in tunnels (unlit)



Respecter les couloirs de circulation (cônes orange)

Respect the traffic lanes (orange cones)

# 12. REGLES & SECURITE VELO

**> ROUTES OUVERTES A LA CIRCULATION sur tout le parcours**  
 > Roulez prudemment, respectez le code de la route  
 > Vous roulez sous votre entière responsabilité

**> ROADS ARE OPENED TO TRAFFIC along the entire route**  
 > Ride carefully, respect the traffic rules  
 > You ride under your full responsibility

**Attention aux véhicules: Croisement de la RN94**  
 Km 9  
 Respectez le code de la route

**Caution: you are crossing the RN 94**  
 Respect the traffic rules

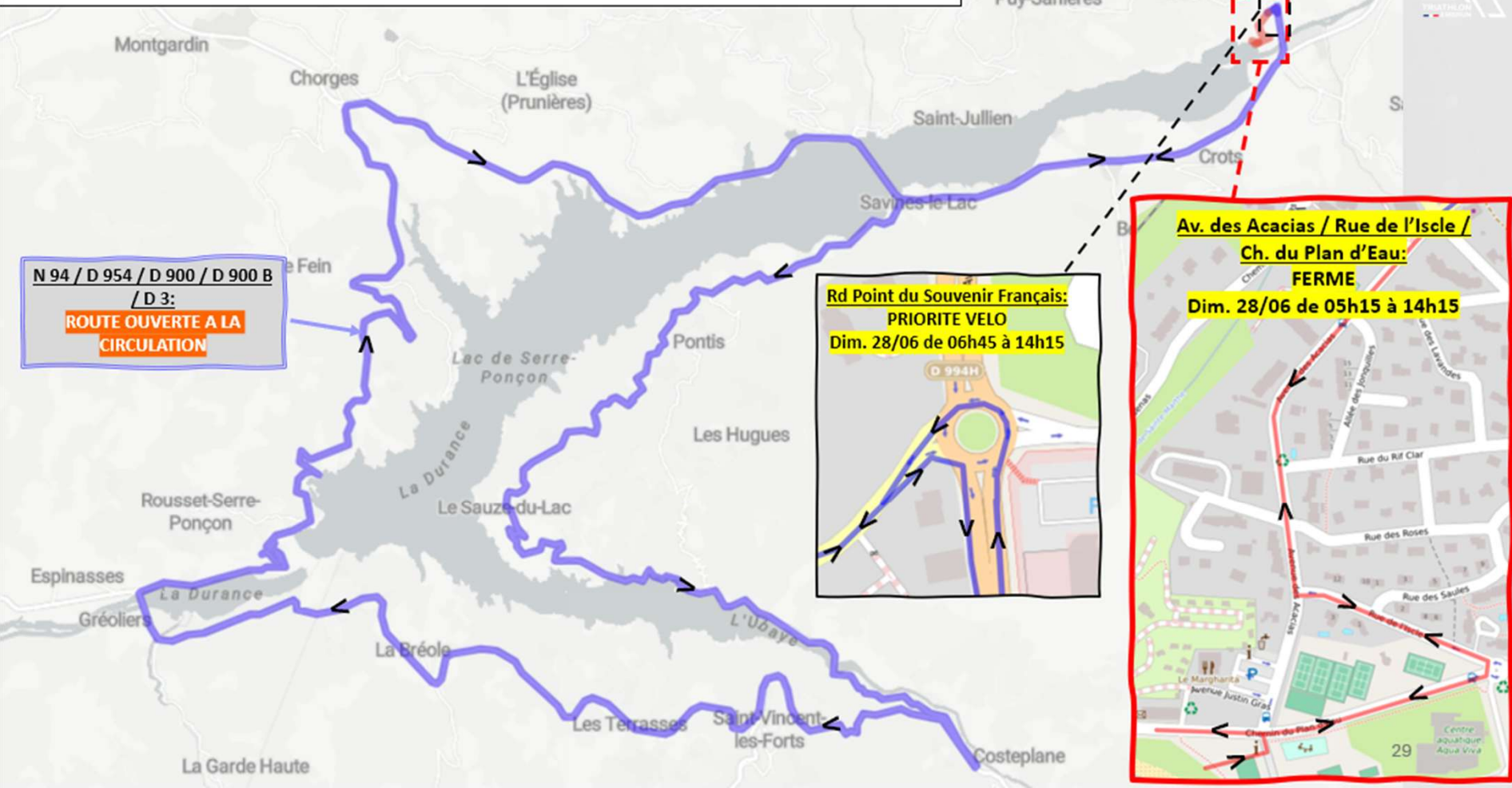
**Tunnel sans lumière**  
 Ralentir !  
 Tunnel without lights  
 Slow down !

**Attention aux véhicules**  
 Km 2 et 89  
 Rond-point ouvert  
 Respectez le code de la route

**Insertion dangereuse, respectez le couloir de cones**  
 Dangerous insertion, respect the cone corridor

# 12. REGLES & SECURITE VELO

**Légende:**  
 > Sens de l'épreuve: Embrun > Savines le Lac > Le Sauze du Lac > St Vincent les Forts > Col Lebraut > Chorges > Embrun  
 Tracé de la course



## 13. TRANSITION 2 – BIKE → RUN

- Tente pénalité à l'entrée

Penalty tent at the entrance

- Descendre du vélo avant la ligne de descente

Get off the bike before the descent line

- Déposer votre vélo à votre emplacement

Drop off your bike at your designated spot

- Garder le casque attaché jusqu'à l'Air de Transition

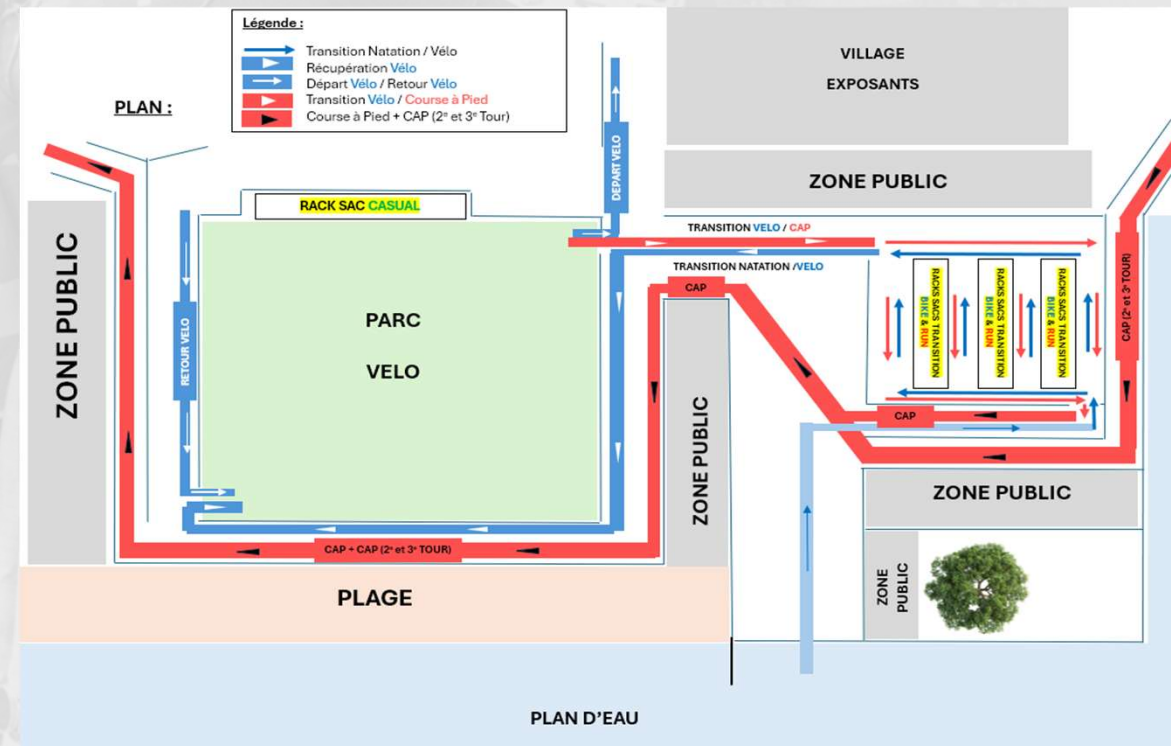
Keep the helmet attached until the Transition Area

- Prendre votre sac Run et reposez-le au même endroit sur le rack

Take your Run bag and put it back in the same place on the rack

- Nudité interdite (tente mise à disposition)

Nudity prohibited (tent provided)



# 14. COURSE A PIED – 21 km

- 2 boucles  
2 Loops

- 4 ravitaillements  
4 aid stations

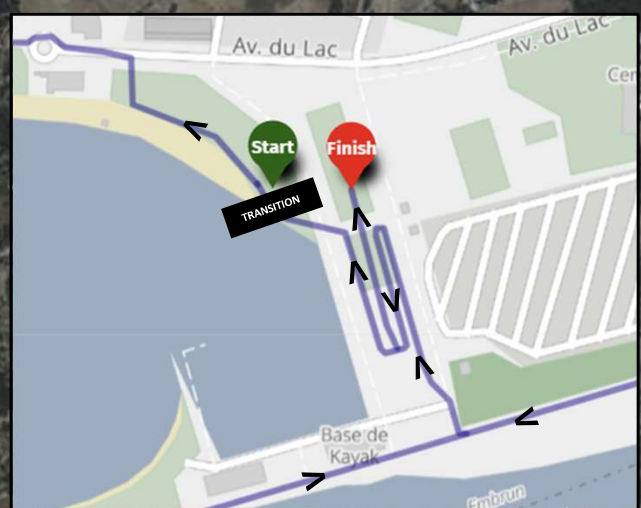
- Ceinture porte dossard obligatoire / dossard devant  
Compulsory bib belt / bib in the front

- Flèches vertes ↑  
Green arrows

- Privilégiez l'auto-suffisance ou à défaut la semi-autonomie  
Favor self-sufficiency or at least semi-autonomy



# 14. COURSE A PIED – 21 km




se situe après la passerelle sur la digue  
located after the gateway on the dike

½ tour U turn

ARRIVEE

# 15. RAVITAILLEMENT COURSE A PIED



- 4 ravitaillements  
4 aid stations
- Interdit de jeter des déchets en dehors des ravitaillements  
No throwing waste outside of the aid stations

Liquide Liquid	Solide Solid
Eau water	Barres Bars
Coca-Cola Coca-Cola	Gels Gels
Isotonique Isotonic drink	Raisins secs Dried grapes
	Abricots secs Dried apricots
	Bananes Bananas
	TUC Tuc
	Compote pommes Apple compotes

## 16. AIRE D'ARRIVEE

- Interdiction de franchir la ligne avec le haut ouvert sous le sternum  
Crossing the line with the top open below the sternum is prohibited
- Médaille remise juste après la ligne d'arrivée  
Medal awarded immediately after the finish line
- Profitez de l'espace récupération (massage, cryo...)  
Enjoy the relaxation area (massage, cryo...)
- Récupérez votre sac Casual  
Pick up your Casual bag

## 17. CHECK-OUT



- Récupérez vos sacs de transition Bike & Run ainsi que votre vélo : 14h00  
Collect your Bike & Run transition bags and your bike: 2.00pm
- Présentez votre dossard et tatouage lors du check-out  
Present your bib number and tattoo at check-out

# 18. REMISE DES RECOMPENSES



Dimanche 28 juin : 16h00 au village exposants  
 Sunday, June 28: 4.00pm at the exhibitors' village






COURSE		CATEGORIES RECOMPENSEES (sans cumul)
L	1 <sup>er</sup> / 2 <sup>e</sup> / 3 <sup>e</sup> 1 <sup>er</sup> / 2 <sup>e</sup> / 3 <sup>e</sup> 1 <sup>ere</sup> F / 1 <sup>er</sup> H	Scratch F / H Junior (2007 – 2008) / Senior (1987 – 2006) Master (1977 – 1986) / Master (1667 – 1976) / Master (1699 et avant)
L Relais	1 <sup>er</sup>	Equipe Féminine / Masculine / Mixte

**Présence obligatoire à la remise des récompenses, aucune récompense ne sera envoyée ultérieurement**  
 Presence is mandatory at the awards ceremony, no awards will be sent later

## 19. RELAIS


- Les membres composants l'équipe doivent se présenter ensemble à l'entrée du parc vélo lors de la dépose du vélo  
The members of the team must present themselves together at the entrance to the bike park when dropping off the bike
- Le passage de relais entre les coéquipiers se fait dans l'Air de Transition à l'emplacement de l'équipe sur le rack par la transmission de la puce  
The relay between teammates is done in the Transition Area et the location of the team on the rack by the transmission of the chip
- Finish line : vous pourrez finir la course ensemble en rejoignant le relayeur RUN lors de sa dernière boucle juste avant la ligne d'arrivée et ainsi passer la ligne d'arrivée en équipe  
Finish line: you can finish the race together by joining the RUN relay runner on their last loop just before the finish line and thus cross the finish line as a team

## 20. ERREURS A EVITER

-  **Casque non-attaché**  
Helmet not fastened
-  **Mauvaise direction en transition**  
Wrong direction in transition
-  **Déchets hors zones**  
Waste outside designated areas
-  **Sous-estimer la sécurité vélo**  
Underestimating bicycle safety
-  **Responsabilité de l'athlète d'effectuer sa pénalité sous peine de disqualification**  
The athlete is responsible for completing his/her penalty or risk disqualification

## 21. MISE HORS DELAI – RESULTATS (LIVE TIMING)

11H50	Arrivée estimée vainqueur Winner estimated arrival
<b>16H30</b>	<b>Mise hors délai</b> Cut-off time
14H00	Ouverture parc vélo Bike park opening
16H00	Remise des prix Awards ceremony
<b><u>Live Timing</u></b>	<b><u><a href="http://www.embruntriathlon.com">www.embruntriathlon.com</a></u></b>

-  Ne pas suivre les concurrents en voiture ou moto sur le parcours vélo  
Do not follow competitors by car or motorcycle on the cycle route

**MERCI**  
**THANK YOU**

## 23. PARKING



Latitude : 44°33'0.97"N  
Longitude: 6°28'41.36"E

1

Sur site

2

Sur site

*(Attention aux heures de courses.  
Parking non accessible et fermé)*

3

11mn de marche

4

9mn de marche

5

14mn de marche

*(Attention aux heures de courses.  
Parking non accessible et fermé)*

✓ Respectez les bénévoles, les arbitres et les règles

Respect the volunteers, the referees and the rules

✓ Restez prudents

stay careful

✓ Profitez de la course

Enjoy the race

**BONNE COURSE A TOUS !**

**GOOD RACE EVERYONE !**