

**Sam.  
27/06/2026**

**BRIEFING  
ATHLETE**

**TRIATHLON**

**M**



# 1. BRIEFING ATHLETES

- 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**

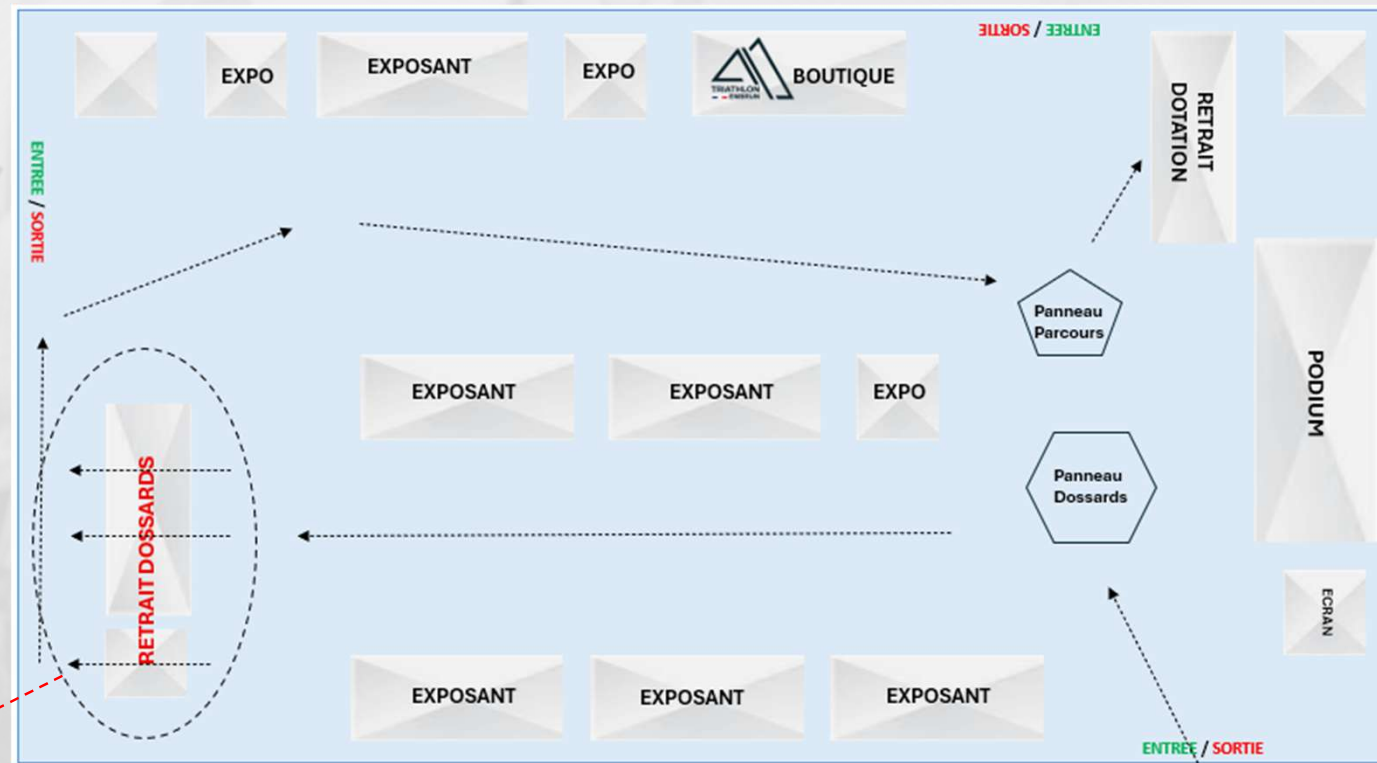
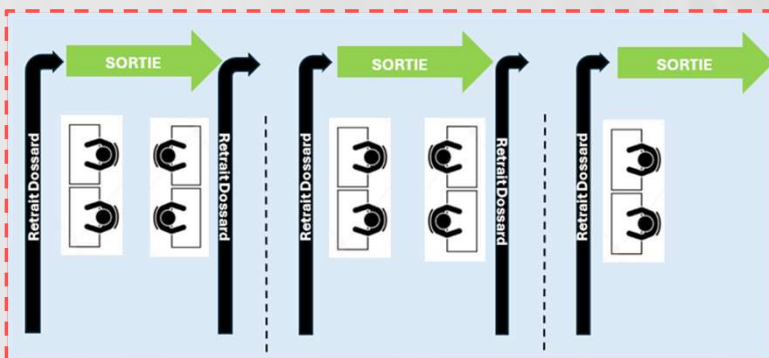
EMBRUN

## 2. RETRAIT DOSSARD





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

DATES	HEURES
Ven. 26/06/26	15h00 à 20h00

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



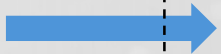
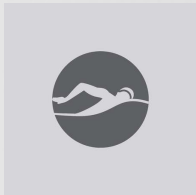
### 3. SACS TRANSITION

<p><b>CASUAL</b></p>		<p>Récupération à tout moment sur présentation du dossard Recovery at any time upon presentation of the race number</p>	<p>Sac contenant les affaires portées avant et après la course Bag containing the things carried before and after the race</p>
<p><b>BIKE</b></p>		<p>Récupération dès l'ouverture du Parc à Vélo Pick-up as soon as the Bike Park opens</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 Pick-up as soon as the Bike Park opens</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 Stick 1 sticker per bag</p>	<p><b>Même organisation pour les individuels que pour les Relais</b> The same organization applies to individuals as to Relays</p>



Transition Natation / Vélo

Swim / Bike Transition



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

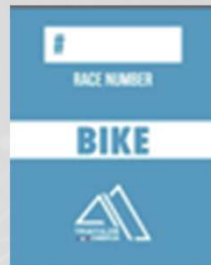
**Bike Bag** : helmet, glasses, bib belt, socks, energy gels , etc.

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

Les bidons sont déjà sur le vélo

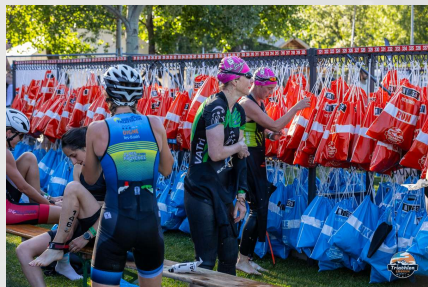
The cycling shoes are either in the bag OR already clipped onto the bike pedals

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



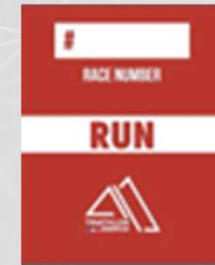
Bike / Run Transition

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 05h30 à 06h45

Bike Park : opening from 5.30am to 6.45am

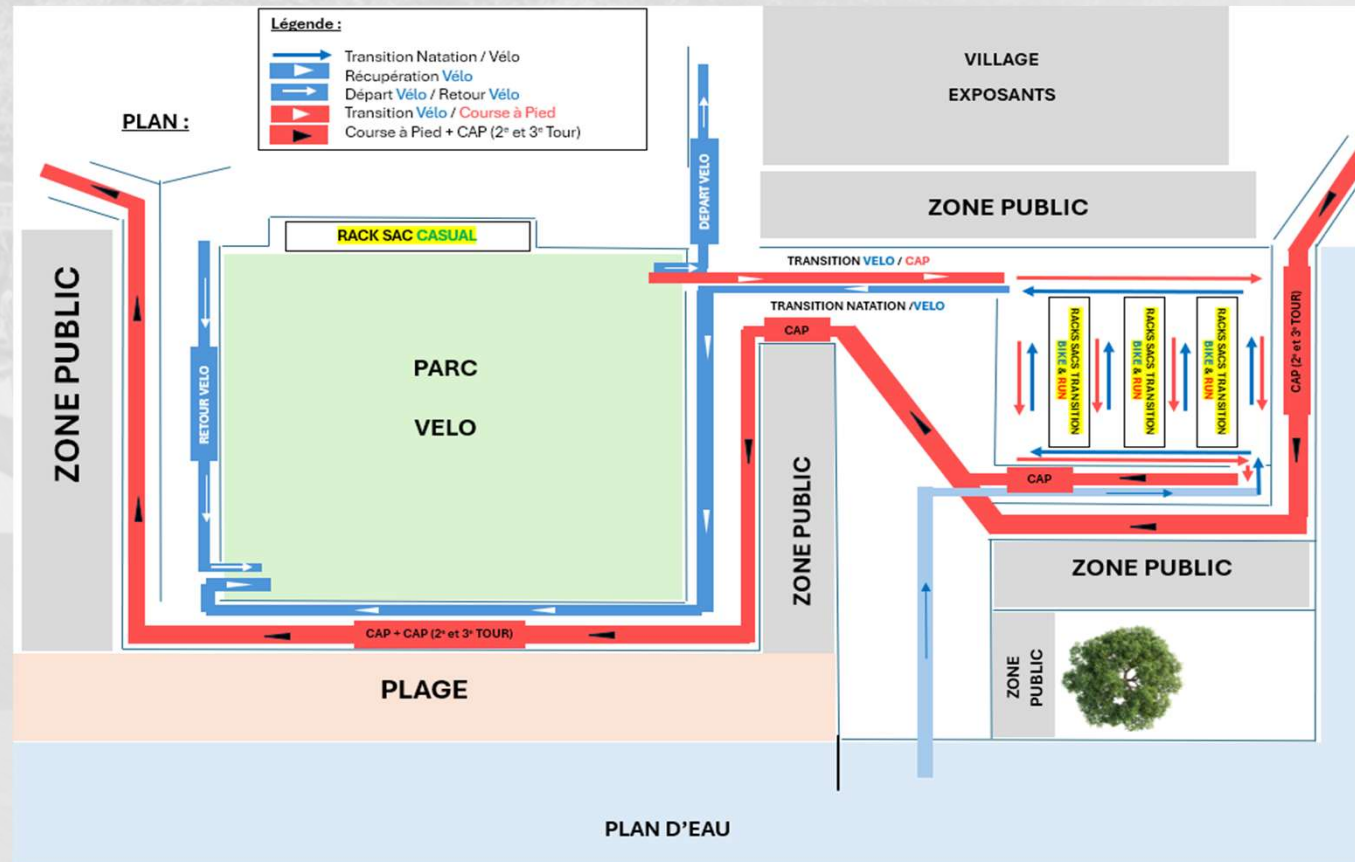
- Air Transition (dépose sacs Bike & Run) :

Ouverture de 05h30 à 07h00

Transition Area (Bike & Run bags drop-off) : opening from 5.30am to 7.00am

- Des pompes seront disponibles dans le Parc à Vélo

Pumps will be available in the Bike Park



## 5. JOUR DE COURSE

5h30 à 6h45 :	Ouverture/Fermeture Parc vélo	Bike park	5.30am to 6.45am :	Bike Park opening / closing
5h30 à 7h00 :	Dépose Sacs Transition (Vélo et CAP)	Bike park	5.30am to 7.00am :	Transition Bags Drop-off (Bike & Run)
7h10 à 7h25	Briefing course	Bike park	7.10am to 7.25am :	Race briefing
7h30 :	Départ Femmes		7.30am :	Start Women
7h40 :	Départ Hommes		7.40am:	Start Men
7h41:	Départ Relais Femmes & Hommes		7.41am:	Start Women & Men Relay
9h55 :	Arrivée estimée vainqueur		9.55am :	Winner estimated arrival
12h15 :	Arrivée dernier concurrent / Mise hors délai		12.15pm :	Last competitor arrival / Cut off time
11h00 :	Ouverture Parc Vélo / Récupération Vélo	Bike park	11.00am :	Bike Park opening / Bike Recovery
17h00 :	Remise des prix	Exhibitors village	5.00pm :	Awards ceremony



**Le parc à vélo doit être évacué à 12h15 au plus tard pour la mise en place du S et du XS à 12h30**  
**The bike park must be evacuated by 12:15 p.m. at the latest for the S and XS to be set up at 12:30 p.m.**

## 5. JOUR DE COURSE - MISE HORS DELAI

	Départ	Arrivée	Durée		
Femmes	7h30	12h15	4h45		
Hommes	7h40	12h15	4h35		
Relais F/H	7h41	12h15	4h34		
		Départ	Temps Alloué	Mise Hors-Délai	Temps 1er
Natation	1,5km	7h30	<b>50mn-1h</b>	8h30	<b>8h00</b>
Vélo	44km				
	St Apollinaire (18,9km)		1h20	9h50	
40mns					
	Savines le Lac (34,2km)		2h00	10h30	
30mns					
	Embrun (44km)		<b>2h30</b>	11h00	<b>9h17</b>
CAP	10km		<b>1h15</b>	12h15	<b>9h50</b>

Ouverture Parc / Récupération Vélo: 11h00

	Start	Arrival	Time		
Women	7.30am	12.15pm	4h45		
Men	7.40am	12.15pm	4h35		
Relays (W & M)	7.41am	12.15pm	4h34		
		Start	Allotted time	Cut off time	Time 1st
Swim	1,5km	7.30am	50mn-1h	8.30am	<b>8.00am</b>
Bike	44km				
	St Apollinaire (18,9km)		1h20	9.50am	
40mns					
	Savines le Lac (34,2km)		2h00	10.30am	
30mns					
	Embrun (44km)		2h30	11.00am	<b>9.17am</b>
Run	10km		1h15	12.15am	<b>9.50am</b>

Bike park opening : 11.00am

## 6. TRANSITIONS (SACS BIKE & RUN)

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

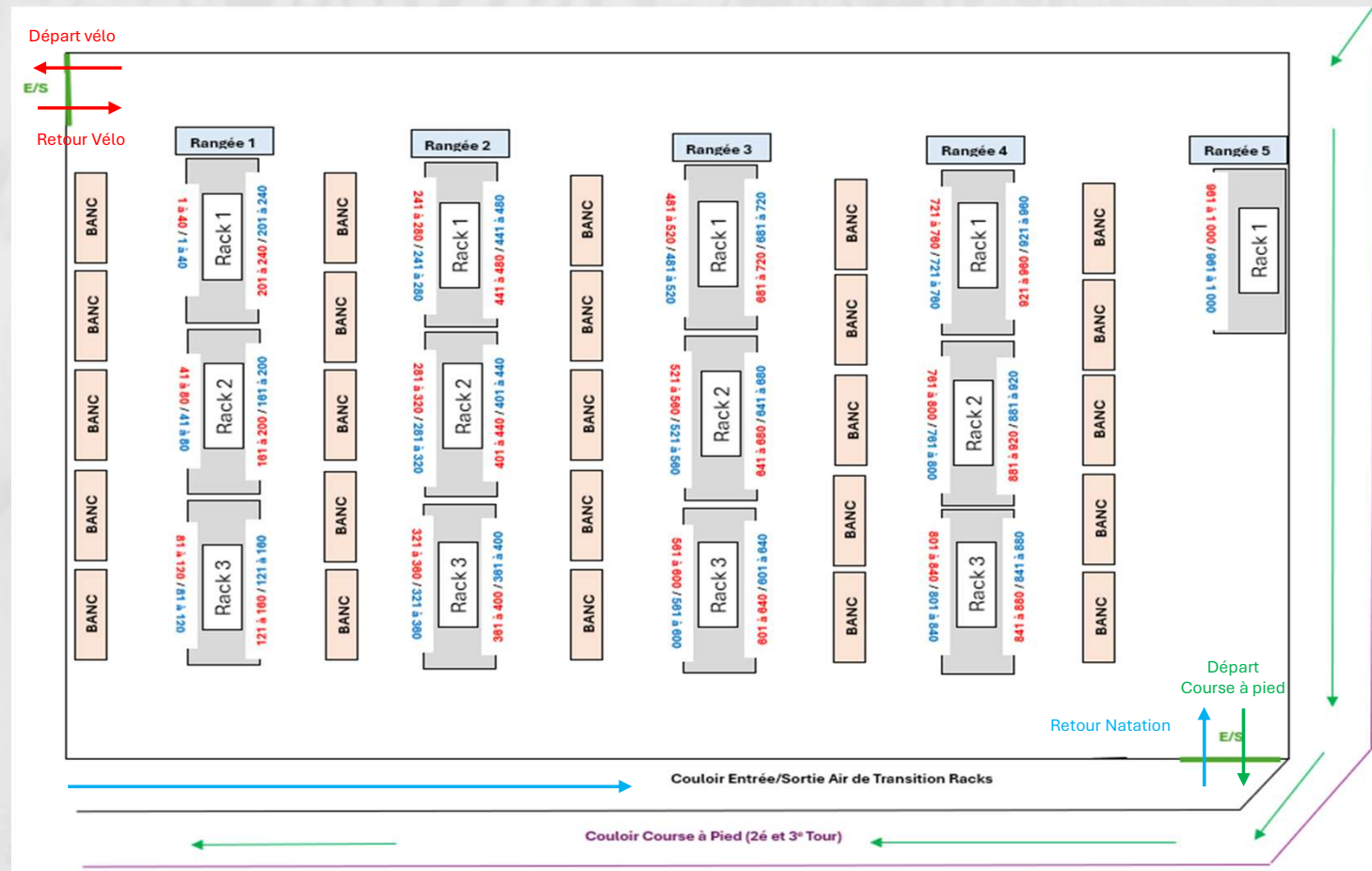
Respect the direction of traffic in the transition area

- Casque attaché avant de quitter l'air de transition

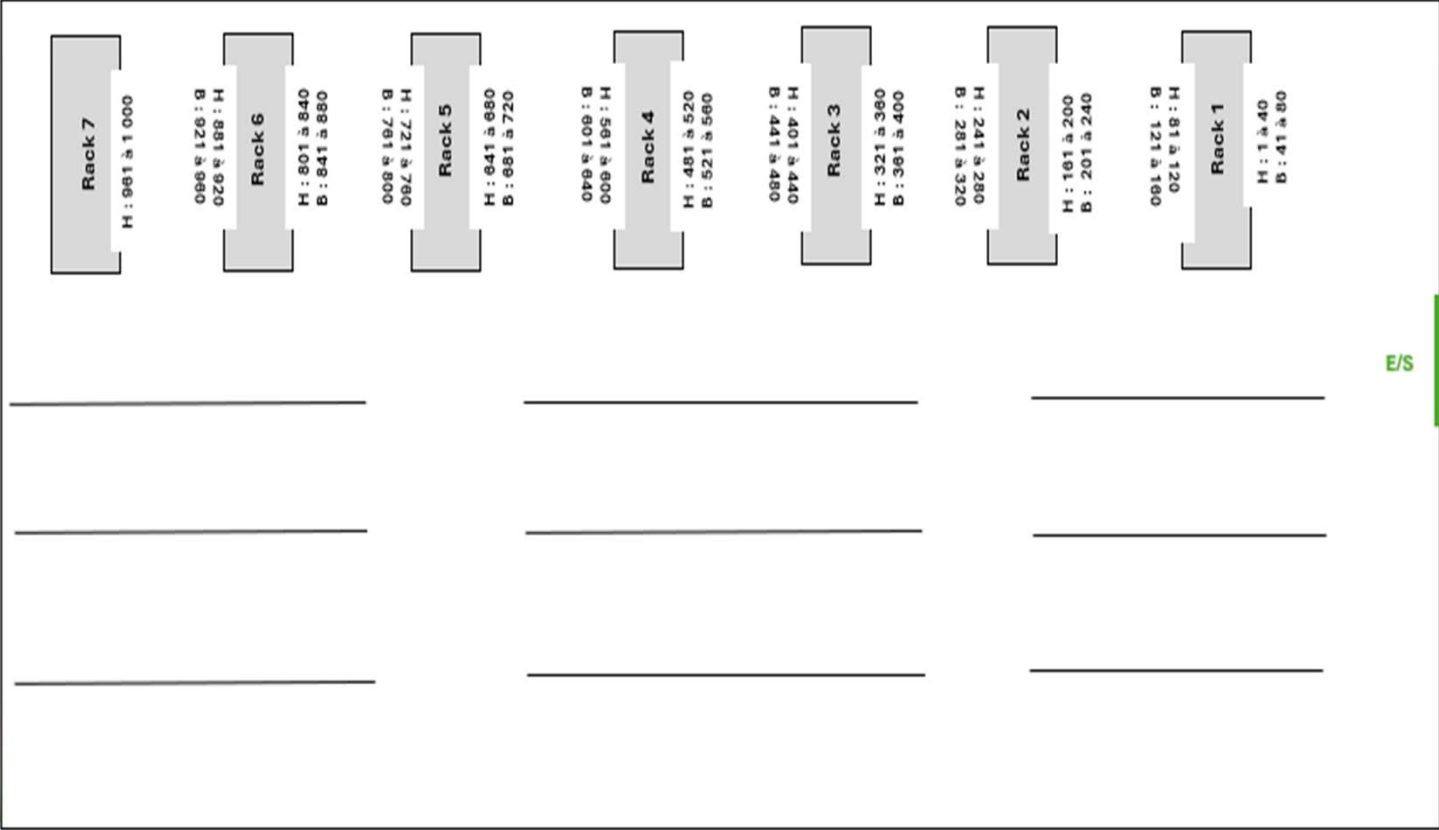
Helmet fastened before leaving the transition area

- Zones de Montée / Descente du vélo à respecter

Bike Mounting/Descending zones to be Respected



# 7. RACK PARC VELO (SAC CASUAL)



Couloir Entrée/Sortie Parc Vélo + CAP

## 8. NATATION – 1,5Km

- 1 boucle

1 loop

- Départ en masse

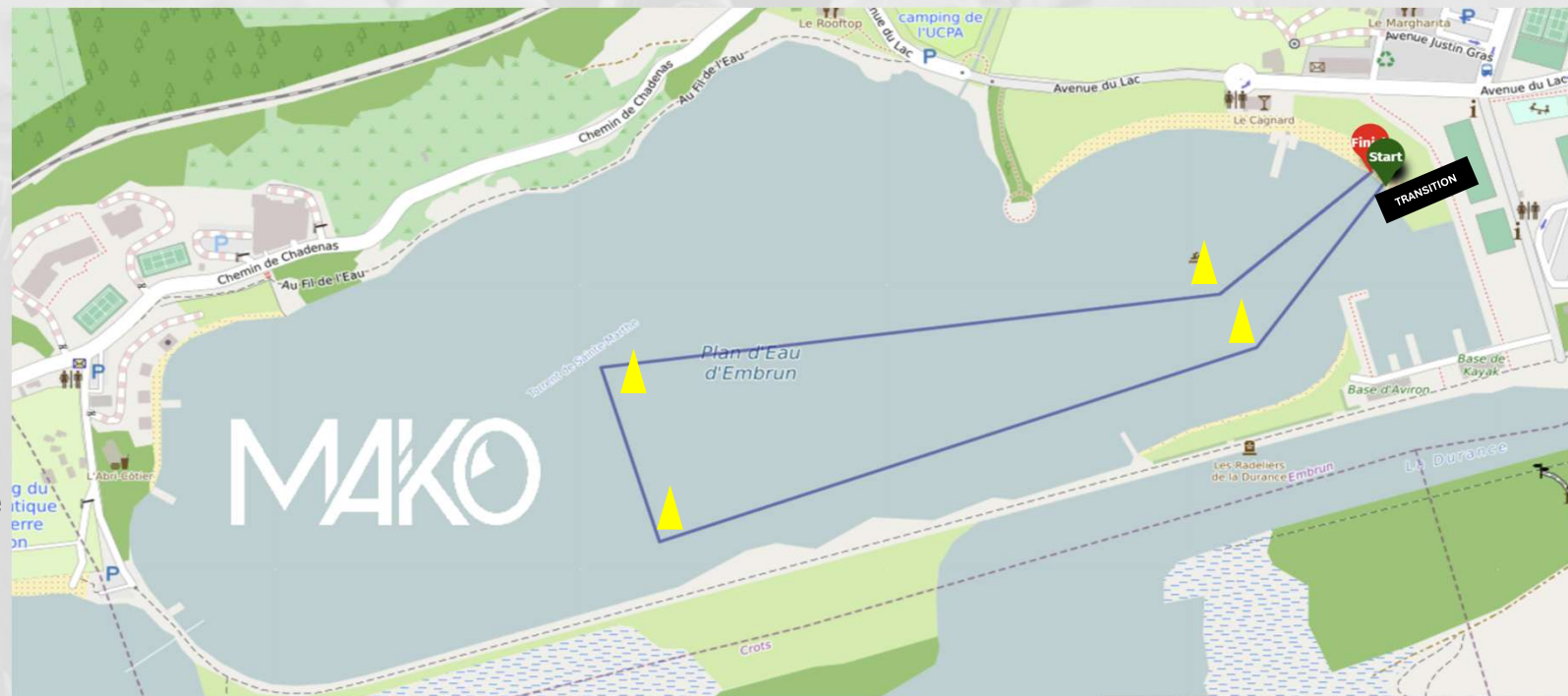
Mass start

- Bouées main droite

Right hand buoys

- Dernière bouée main gauche

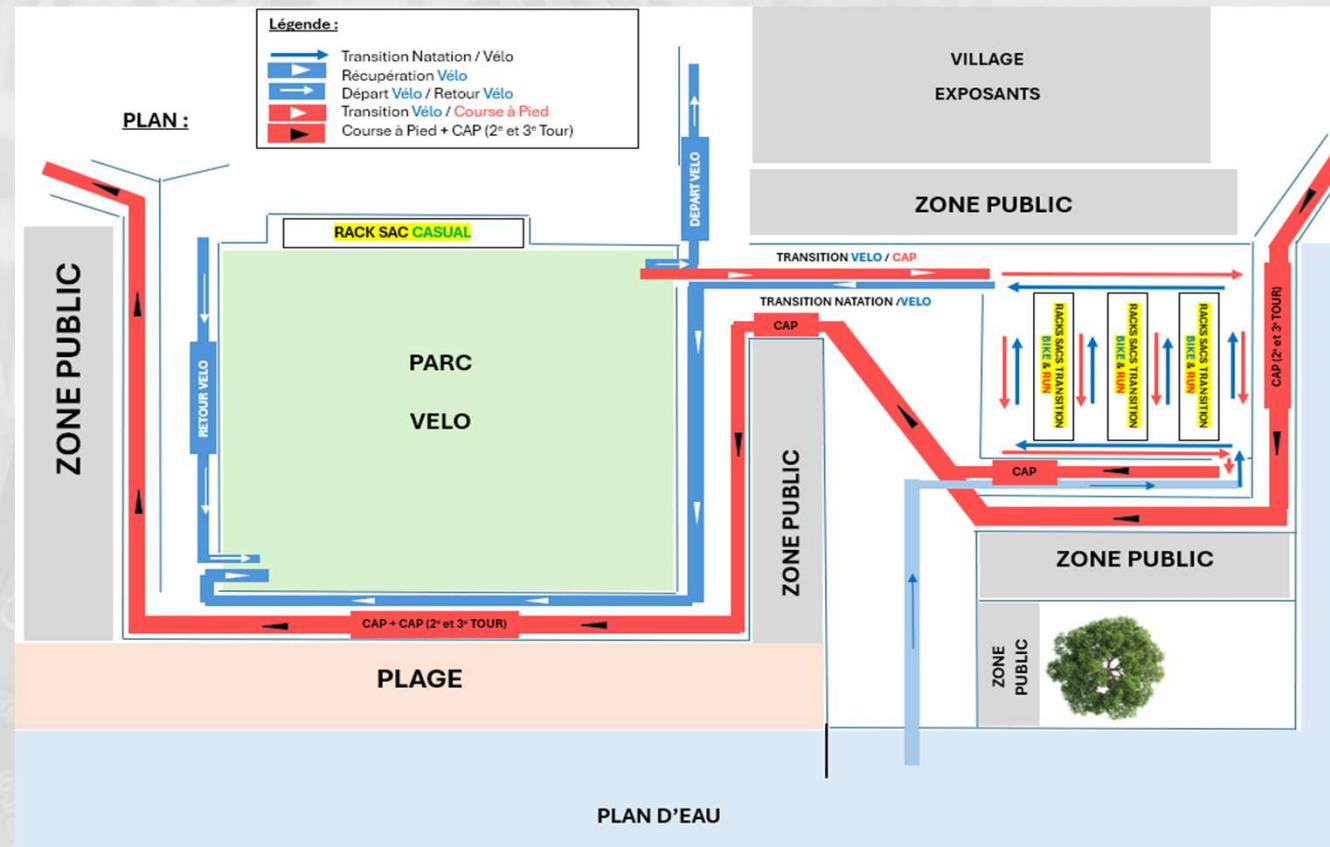
Last buoy left hand



**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 – 44Km / D+ 857m

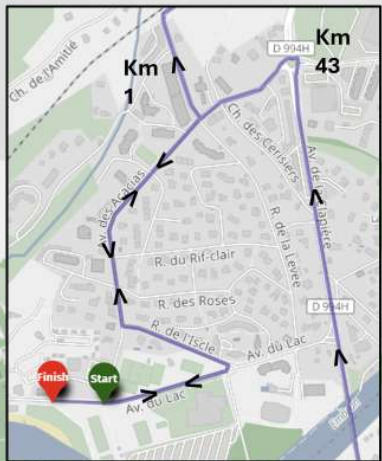
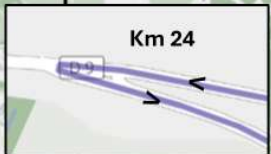
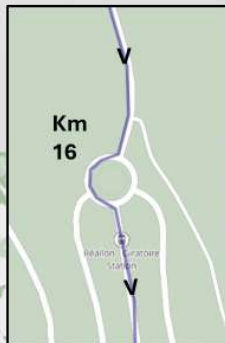
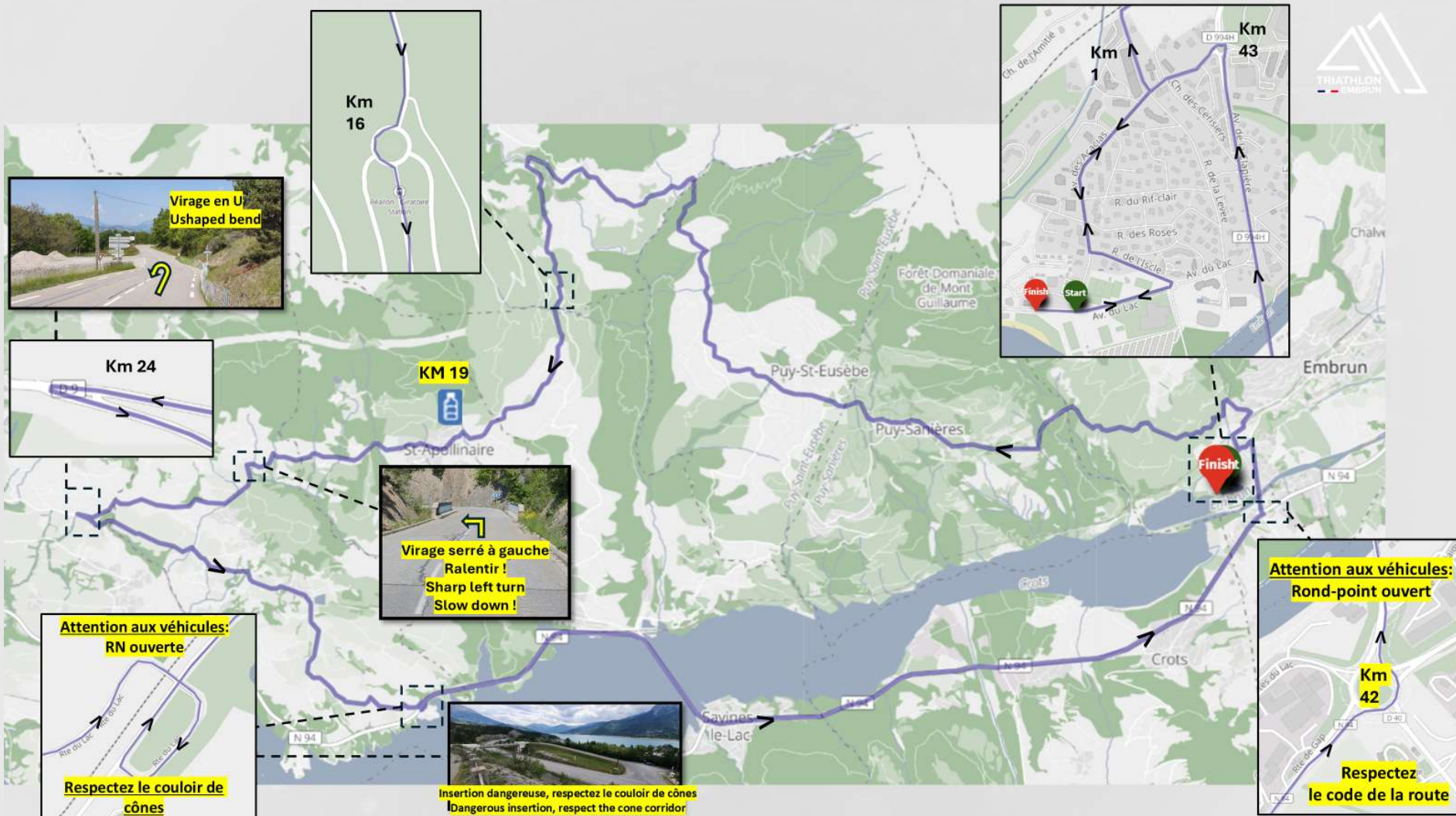
- 1 ravitaillement  
1 aid station

- Circulation interdite en sens inverse de la course (km 0 - Embrun à km 30 – Prunières)  
Traffic prohibited in the opposite direction of the race (km 0 - Embrun to km 30 - Prunières)

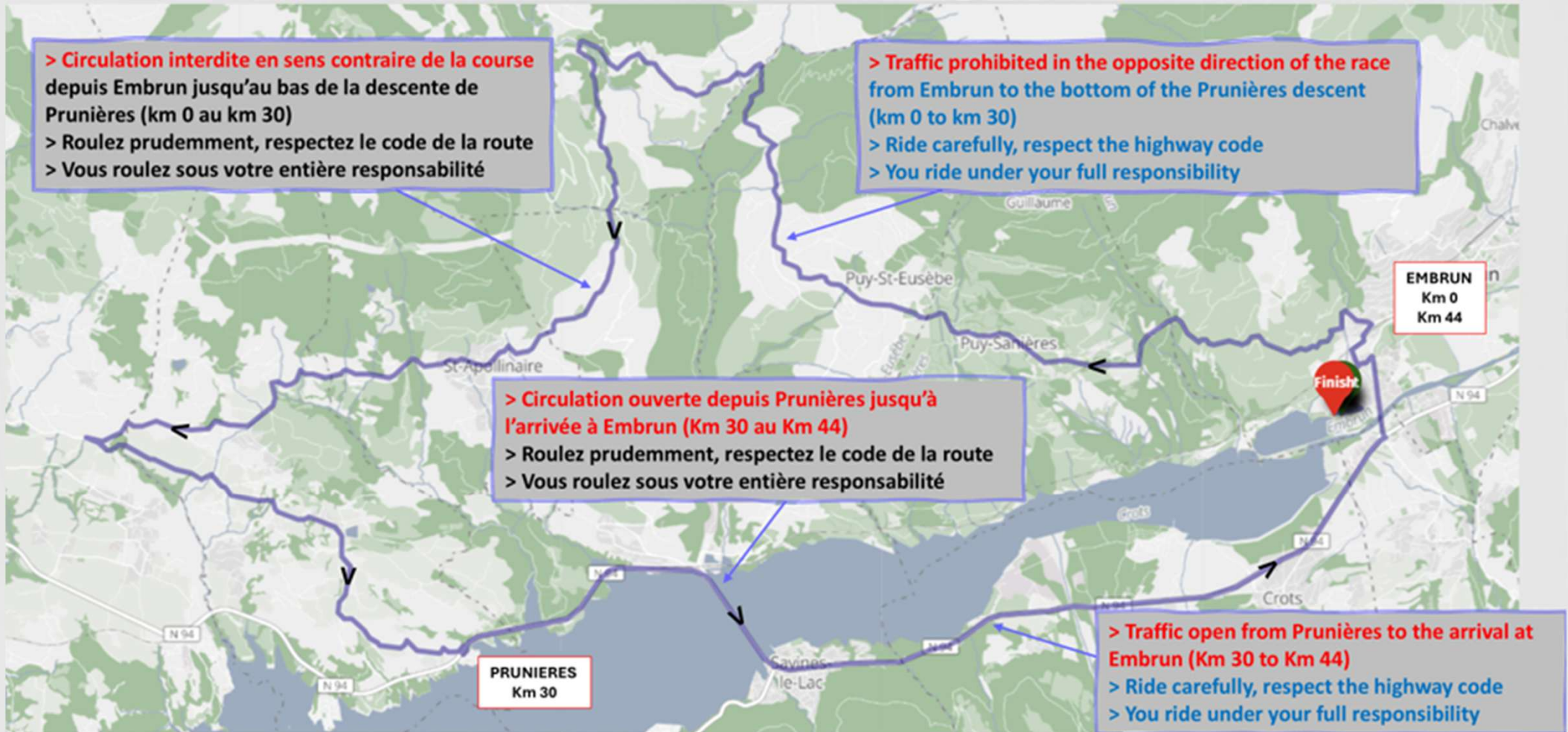
- Flèches jaune  
Yellow arrows



# 10. VELO – 44Km / D+ 857m



# 10. VELO – 44Km / D+ 857m



# 11. RAVITAILLEMENT VELO



**Km 19** – Sommet St Apollinaire / Summit St Apollinaire

**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 water	Barres Bars
Coca-Cola Coca-Cola	Gels Gels
Isotonique Isotonic drink	Raisins secs Dried grapes
	Abricots secs Dried apricots
	Bananes Bananas

## 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 partiellement ouvertes à la circulation

Roads partially open to traffic



Attention aux intersections et ronds-points

Be careful at intersections and roundabouts



Ralentir dans les descentes

Slow down on the downhill



Respecter les couloirs de circulation (cônes orange)

Respect the traffic lanes (orange cones)

## 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

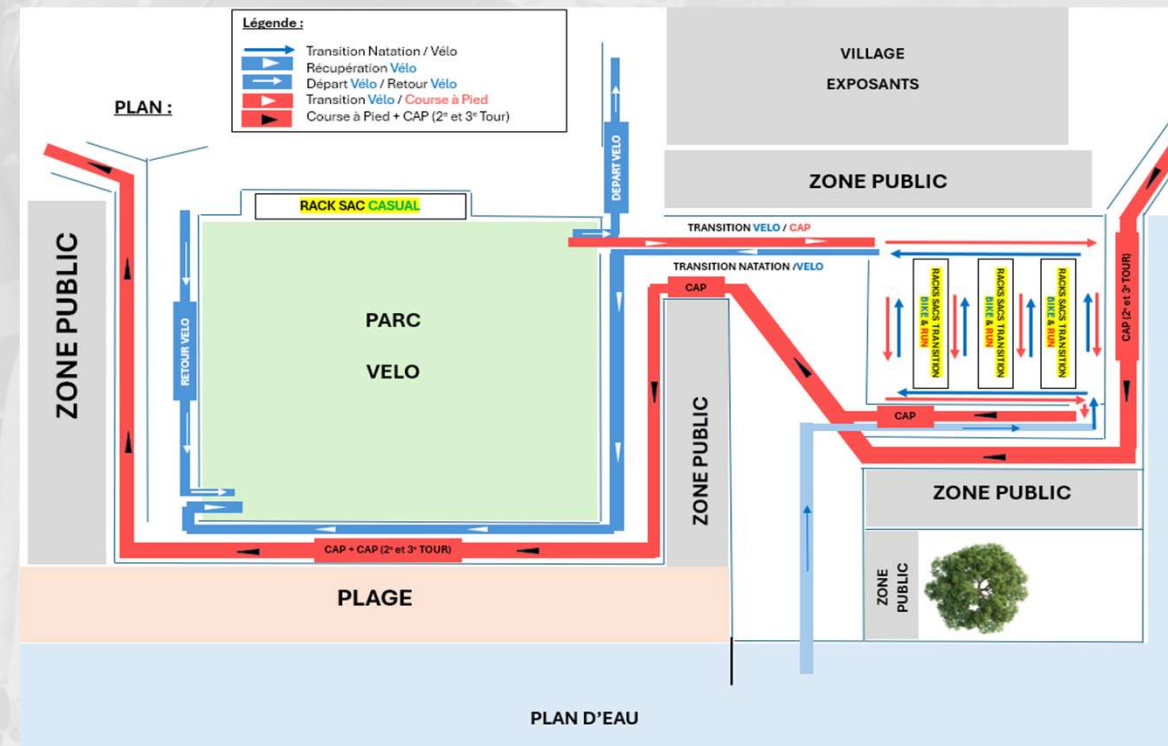
Keep the helmet attached until the Transition Area

- 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 – 10 km

- 1 boucle

1 Loop

- 4 ravitaillements

4 aid stations

- Ceinture porte dossard obligatoire / dossard devant

Compulsory bib belt / bib in the front

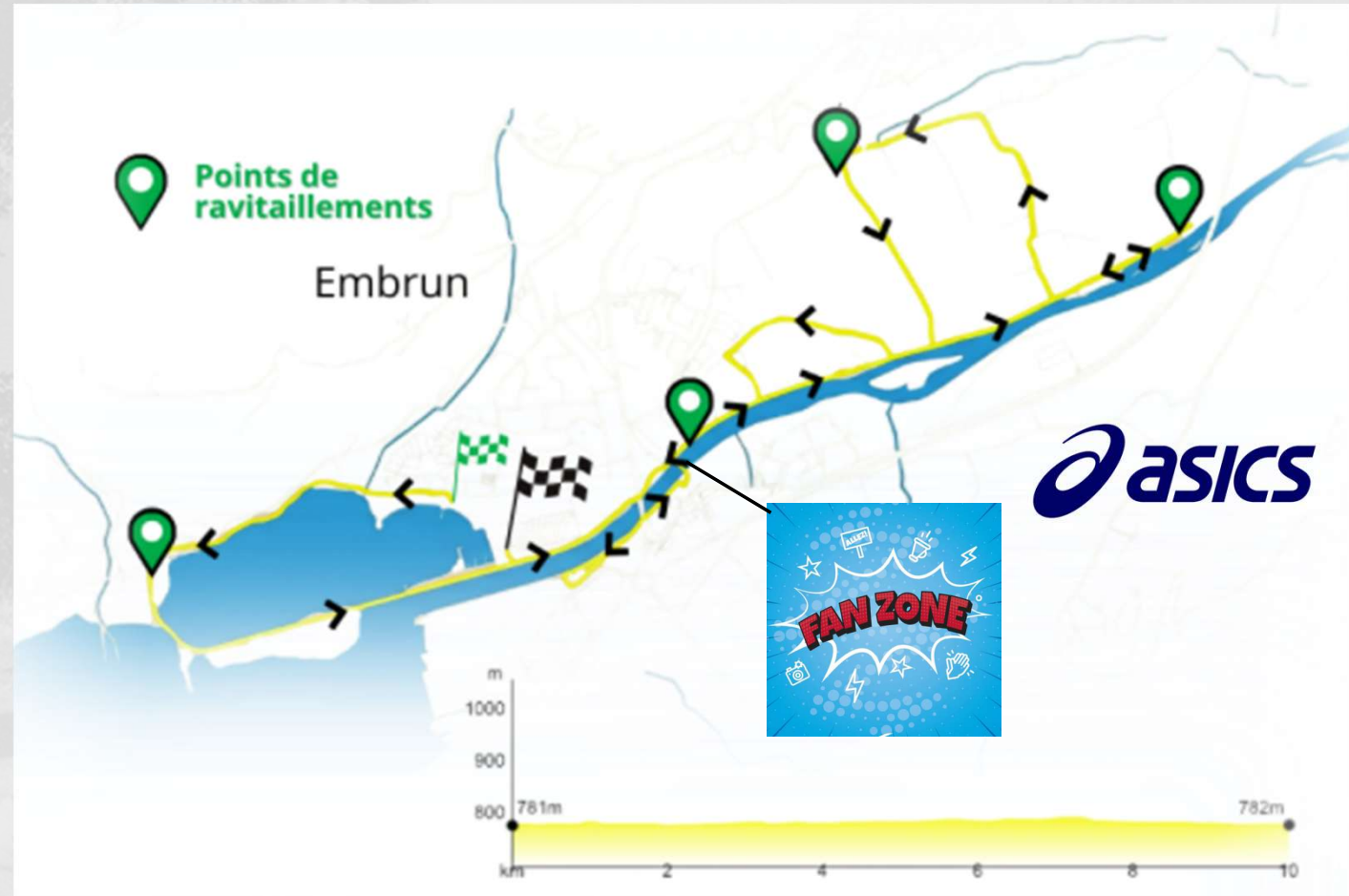
- Flèches vertes

Green arrows

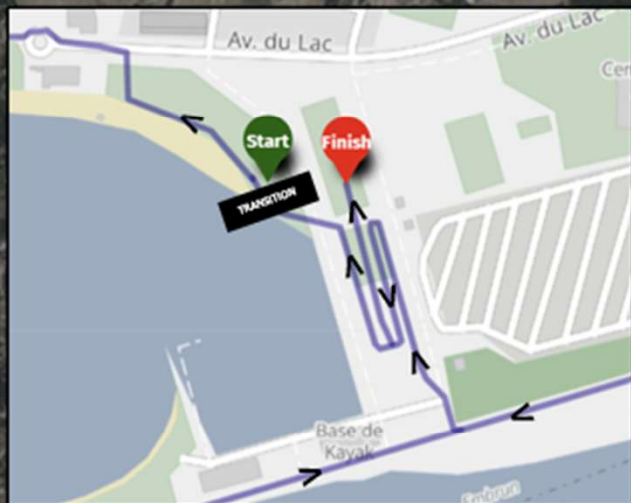


- Privilégiez l'auto-suffisance ou à défaut la semi-autonomie

Favor self-sufficiency or at least semi-autonomy



# 14. COURSE A PIED – 10 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

## 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...)  
Enjoy the relaxation area (massage...)
- Récupérez votre sac Casual  
Pick up your Casual bag

## 17. CHECK-OUT



- Récupérez vos sacs de transition Bike & Run ainsi que votre vélo : 11h00

Collect your Bike & Run transition bags and your bike: 11.00am

- Présentez votre dossard et tatouage lors du check-out

Present your bib number and tattoo at check-out

# 18. REMISE DES RECOMPENSES



Samedi 27 juin : 17h00 au village exposants  
 Saturday, June 27: 5.00pm at the exhibitors' village

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

**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






- Passage de relais entre coéquipiers 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 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 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)

09H55	Arrivée estimée vainqueur <i>Winner estimated arrival</i>
<b>12H15</b>	<b>Mise hors délai</b> <i>Cut-off time</i>
11H00	Ouverture parc vélo <i>Bike park opening</i>
17H00	Remise des prix <i>Awards ceremony</i>
<b><u>Live Timing</u></b>	<b><u><a href="http://www.embruntriathlon.com">www.embruntriathlon.com</a></u></b>

## 22. CIRCULATION ROUTIERE



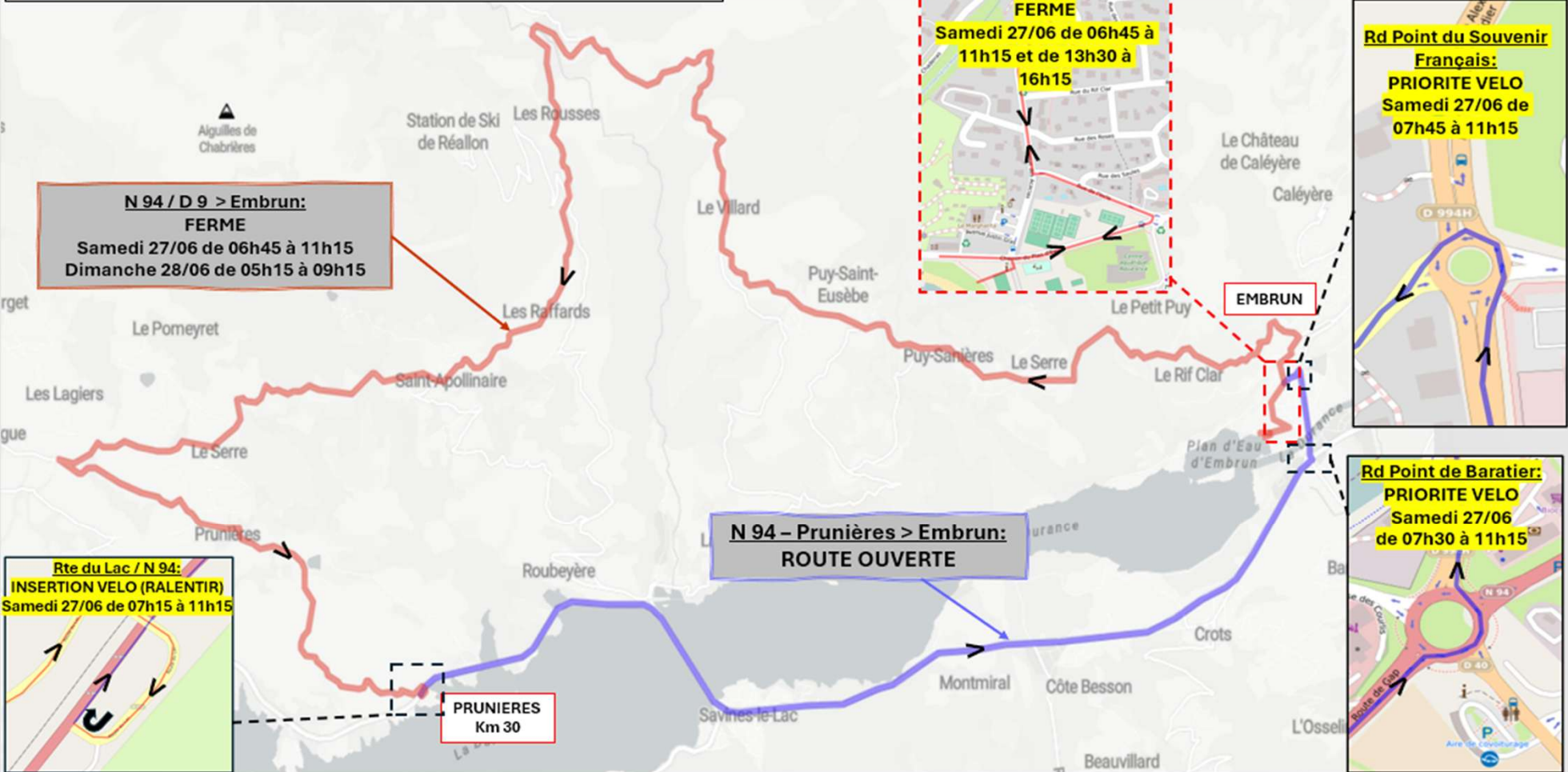
Ne pas suivre les concurrents en voiture ou moto sur le parcours vélo

Do not follow competitors by car or motorcycle on the cycle route

**MERCI**  
**THANK YOU**

# 22. CIRCULATION ROUTIERE

**Légende:**  
 Sens de l'épreuve: Embrun > St Apollinaire > Prunières > Savines le Lac > Embrun  
 Tracé de la course



**N 94 / D 9 > Embrun:**  
**FERME**  
 Samedi 27/06 de 06h45 à 11h15  
 Dimanche 28/06 de 05h15 à 09h15

**Av. des Acacias / Rue de l'Isle / Ch. du Plan**  
**d'Eau:**  
**FERME**  
 Samedi 27/06 de 06h45 à 11h15 et de 13h30 à 16h15

**Rd Point du Souvenir**  
**Français:**  
**PRIORITE VELO**  
 Samedi 27/06 de 07h45 à 11h15

**N 94 - Prunières > Embrun:**  
**ROUTE OUVERTE**

**Rd Point de Baratier:**  
**PRIORITE VELO**  
 Samedi 27/06 de 07h30 à 11h15

**Rte du Lac / N 94:**  
**INSERTION VELO (RALENTIR)**  
 Samedi 27/06 de 07h15 à 11h15

**PRUNIERES**  
 Km 30

## 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 !**