

**Sam.
27/06/2026**

**BRIEFING
ATHLETE**

TRIATHLON

S



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

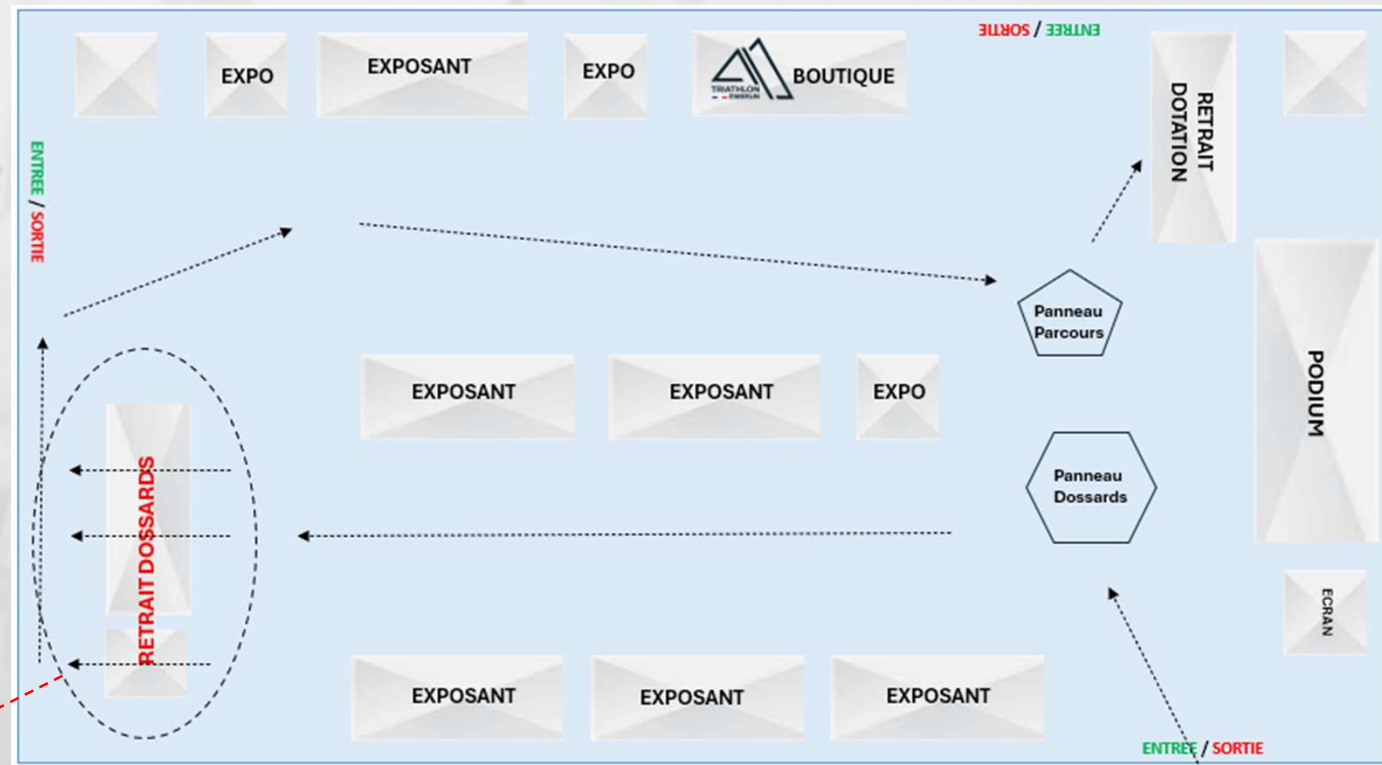
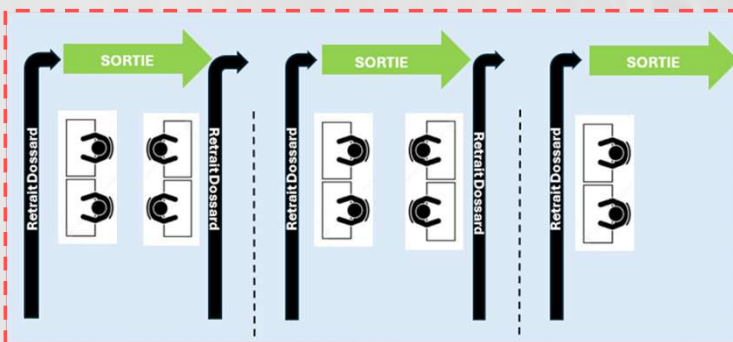
EMBRUN

2. RETRAIT DOSSARD


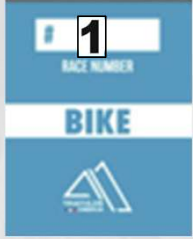


- Retrait dossard au village exposants (plan d'eau Embrun)
Bib collection at the exhibitors' village

DATES	HEURES
Ven. 26/06/26	15h00 à 20h00
Sam. 27/06/26	08h30 à 11h30

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



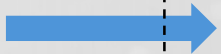
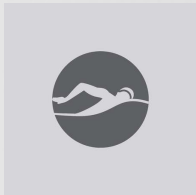
3. SACS TRANSITION

<p>CASUAL</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>BIKE</p>		<p>Récupération dès l'ouverture du Parc à Vélo <i>Pick-up as soon as the Bike Park opens</i></p>	<p>Sac contenant les affaires Vélo : casque, lunettes, chaussettes, ceinture porte dossard, gels, crème solaire... En échange des affaires Vélo, vous y mettez les affaires Natation (combinaison, lunettes, bonnet) <i>Bag containing the Cycling items: helmet, glasses, socks, bib belt, gels, sunscreen... In exchange for the Cycling items, you will put the Swimming items (swimming suit, glasses, cap) in it</i></p>
<p>RUN</p>		<p>Récupération dès l'ouverture du Parc à Vélo <i>Pick-up as soon as the Bike Park opens</i></p>	<p>Sac contenant les affaires Running : chaussures de running, chaussettes, casquette, produits énergétiques, flasque... En échange des affaires Running, vous y mettez les affaires Vélo <i>Bag containing Running gear: running shoes, socks, cap, energy products, flask, etc. In exchange for Running gear, you will put Cycling gear in it</i></p>
<p>STICKERS</p>		<p>Coller 1 sticker par sac <i>Stick 1 sticker per bag</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



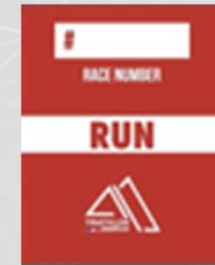
Bike / Run Transition

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



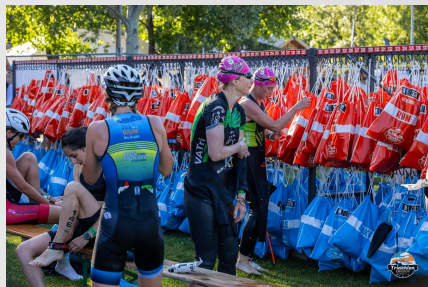
Sac Run : chaussures de running, casquette, produits énergétiques, flasque...

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 12h30 à 13h15

Bike Park : opening from 12.30pm to 1.15pm

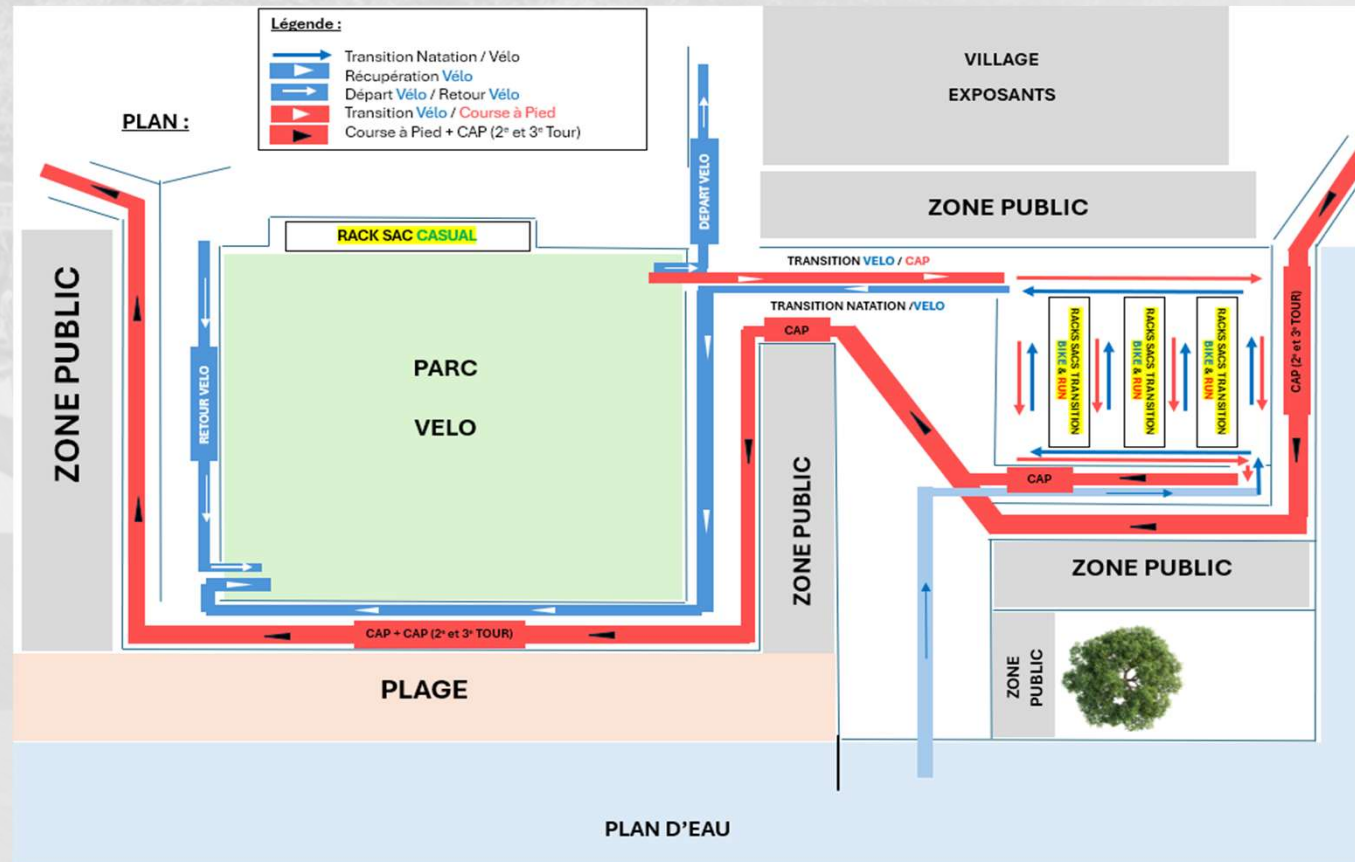
- Air Transition (dépose sacs Bike & Run) :

Ouverture de 12h30 à 13h30

Transition Area (Bike & Run bags drop-off) : opening from 12.30pm to 1.30pm

- Des pompes seront disponibles dans le Parc à Vélo

Pumps will be available in the Bike Park



5. JOUR DE COURSE

12h30 à 13h15 :	Ouverture/Fermeture Parc vélo	Bike park	12.30pm to 1.15pm :	Bike Park opening / closing
12h30 à 13h30 :	Dépose Sacs Transition (Vélo + CAP)	Bike park	12.30pm to 1.30pm :	Transition Bags Drop-off (Bike + Run)
13h40 à 13h55 :	Briefing course	Bike park	1.40pm to 1.55pm :	Race briefing
14h00 :	Départ Femmes & Hommes		2.00pm :	Start Women & Men
15h20 :	Arrivée estimée vainqueur		3.20pm :	Winner estimated arrival
17h00 :	Arrivée dernier concurrent / Mise hors délai		5.00pm :	Last competitor arrival / Cut off time
16h15 :	Ouverture Parc Vélo / Récupération Vélo	Bike park	4.15pm :	Bike Park opening / Bike Recovery
17h00 :	Remise des prix	Exhibitors village	5.00pm :	Awards ceremony

5. JOUR DE COURSE - MISE HORS DELAI

	Départ	Arrivée	Durée		
Femmes et Hommes	14h00	17h00	3h00		
		Départ	Temps Alloué	Mise Hors-Délai	Temps 1er
Natation	750M	14h00	30mn - 25mn	14h30	14h11
Vélo	24KM		1h40	16h10	15h00
CAP	5KM		50mn	17h00	15h20

Ouverture Parc / Récupération Vélo: 16h15

	Départ	Arrivée	Durée		
Women & Men	2.00pm	5.00pm	3h00		
		Départ	Temps Alloué	Mise Hors-Délai	Temps 1er
Natation	750M	2.00pm	30mn - 25mn	2.30pm	2.11pm
Vélo	24KM		1h40	4.10pm	3.00pm
CAP	5KM		50mn	5.00pm	3.20pm

Ouverture Parc / Récupération Vélo: 4.15pm

6. TRANSITIONS (SACS BIKE & RUN)

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

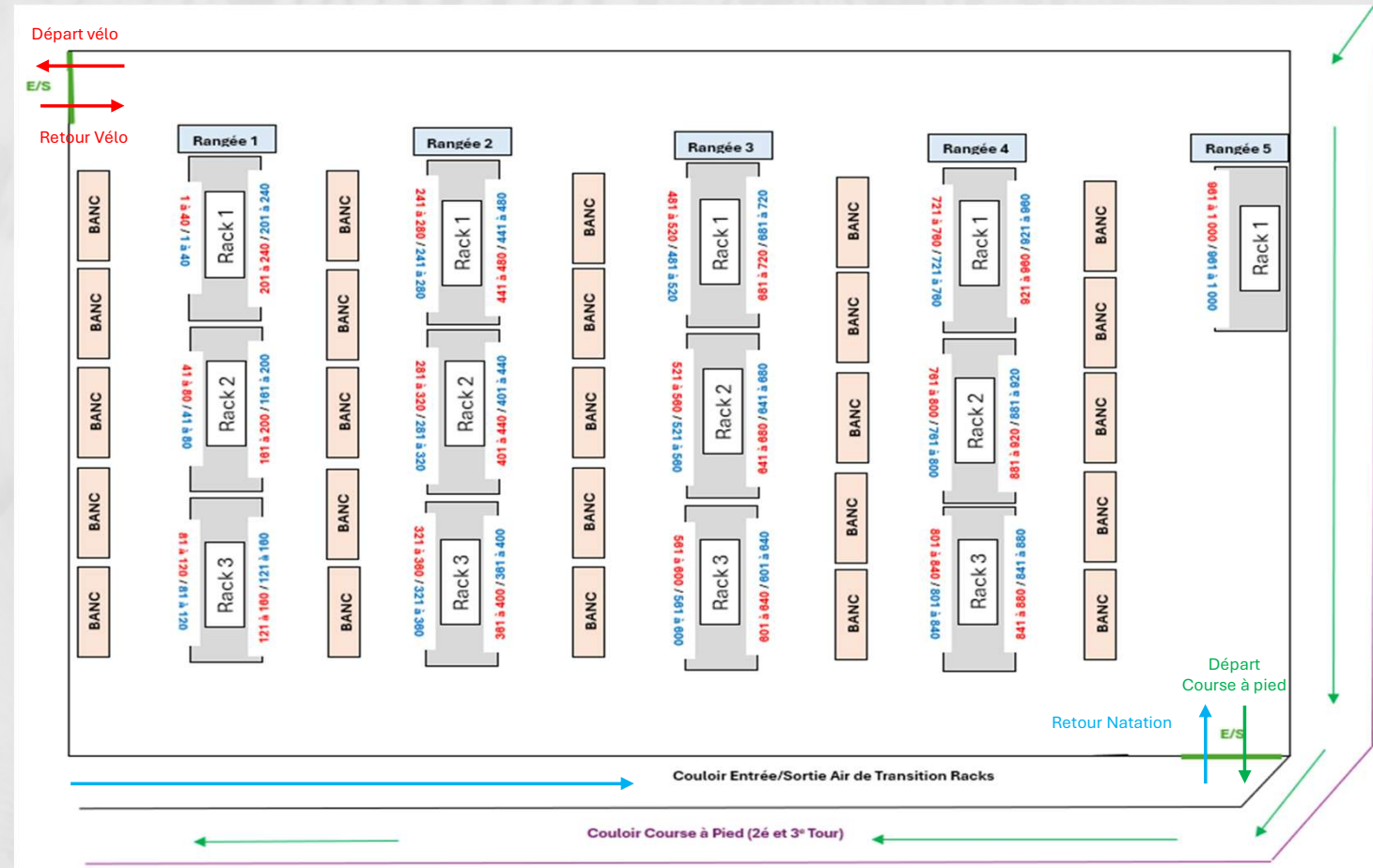
Respect the direction of traffic in the transition area

- Casque attaché avant de quitter l'air de transition

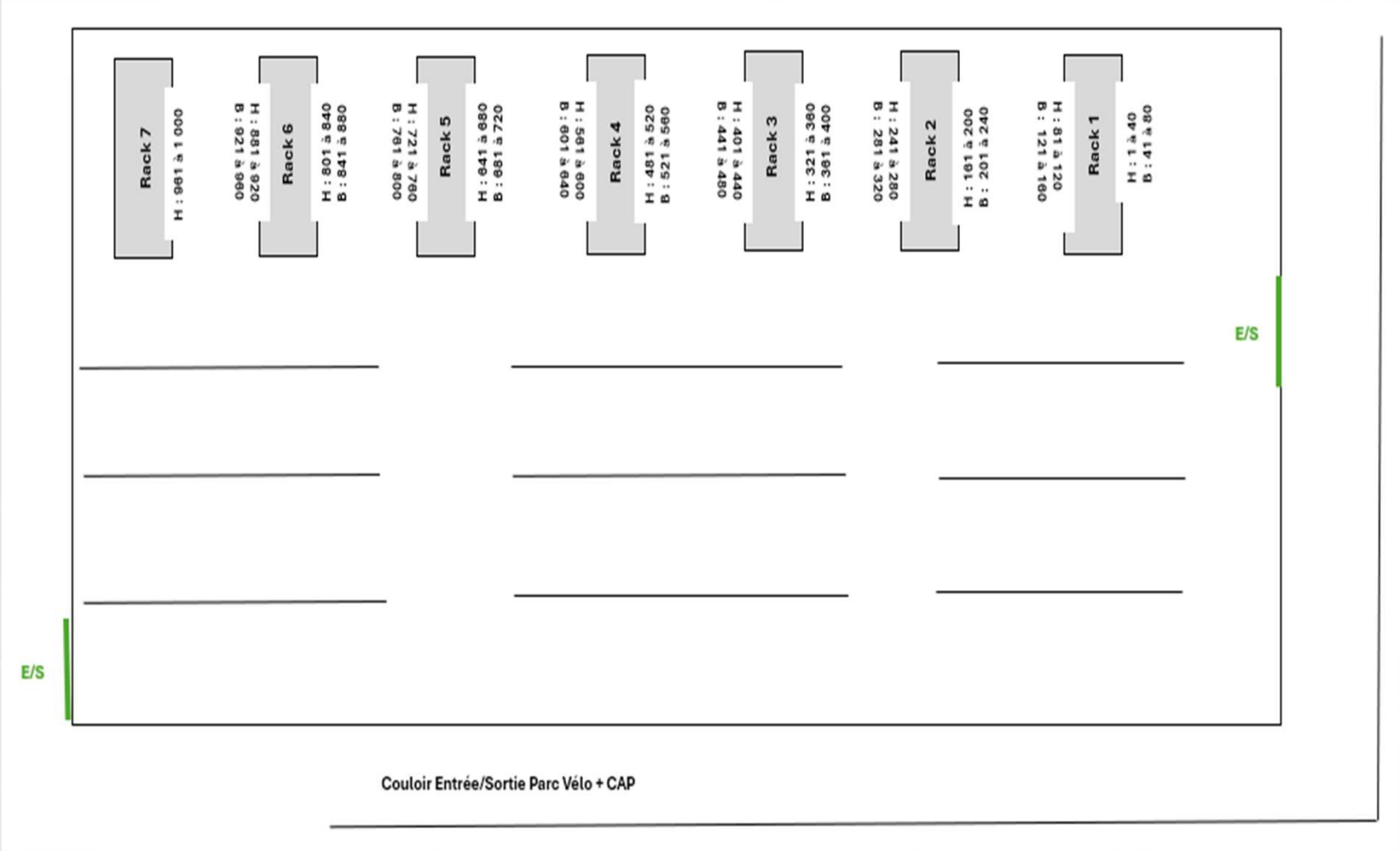
Helmet fastened before leaving the transition area

- Zones de Montée / Descente du vélo à respecter

Bike Mounting/Descending zones to be Respected



7. RACK PARC VELO (SAC CASUAL)



8. NATATION – 750m

- 1 boucle
1 loop
- Départ en masse
Mass start
- Bouées rouge
Red buoys
- 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

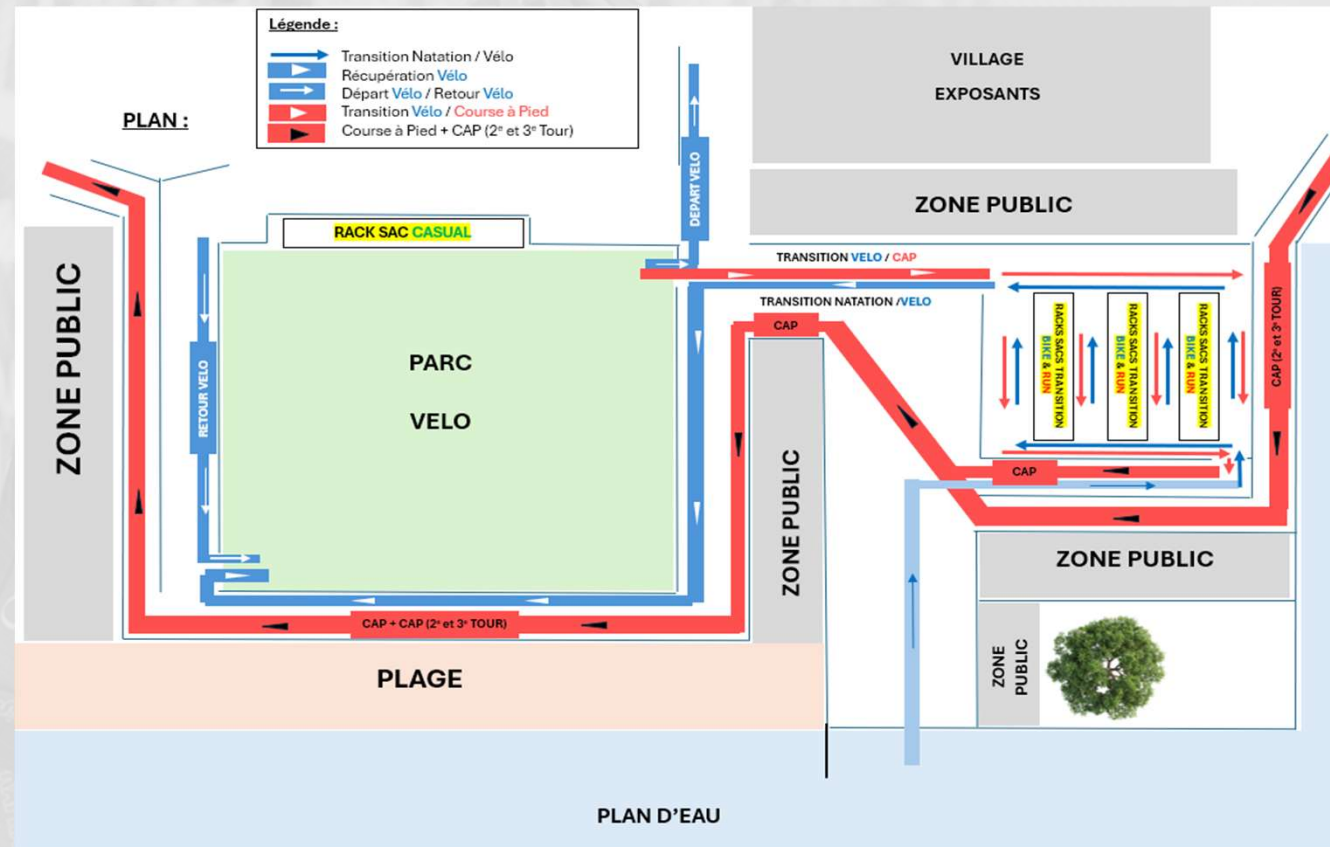
9. TRANSITION 1 – SWIM → BIKE

- 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 – 24Km / D+ 242m

- Pas de ravitaillement

No aid station

- Circulation interdite dans les 2 sens de circulation sur le parcours

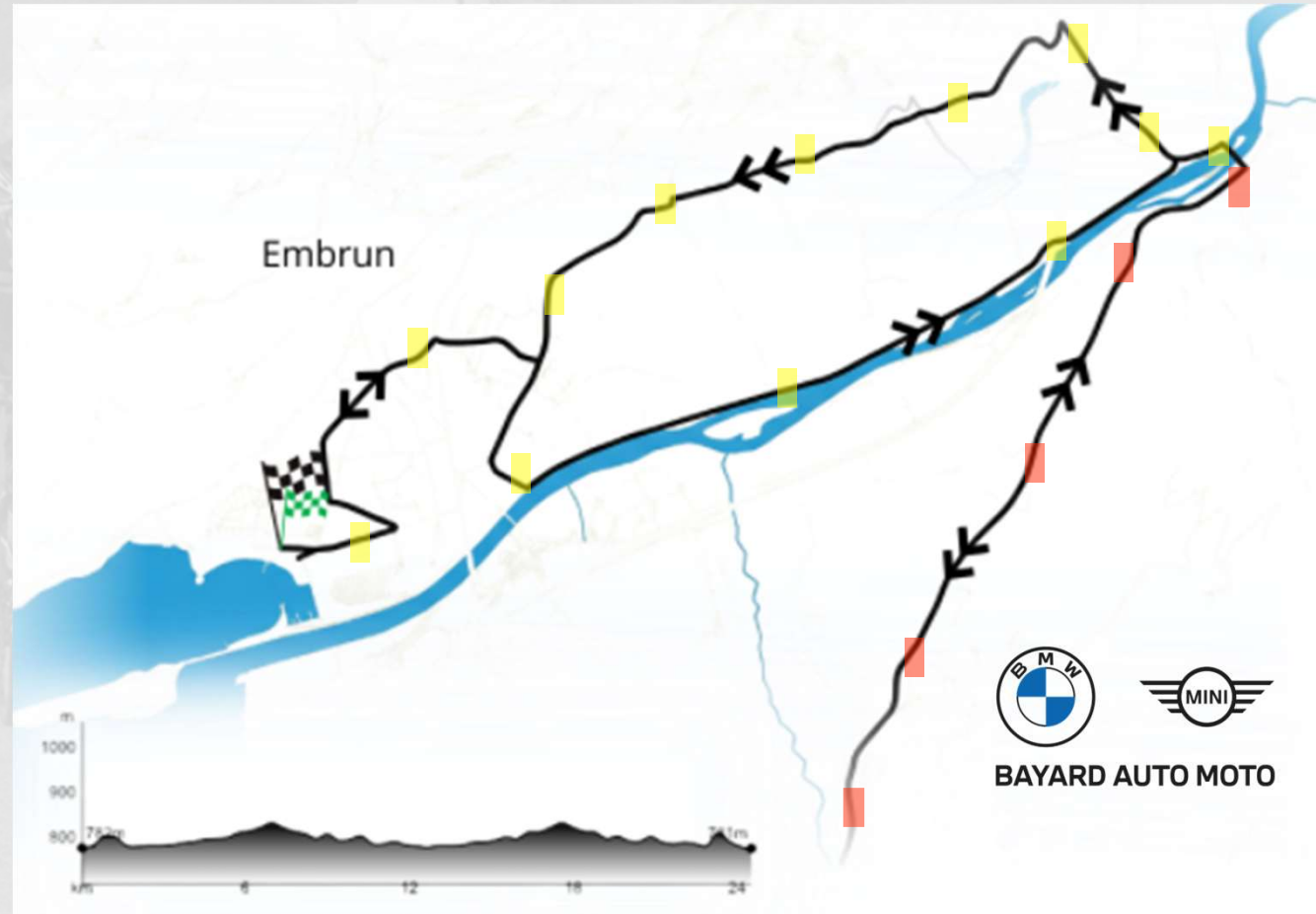
Traffic is prohibited in both directions on the route

- Route ouverte à la circulation

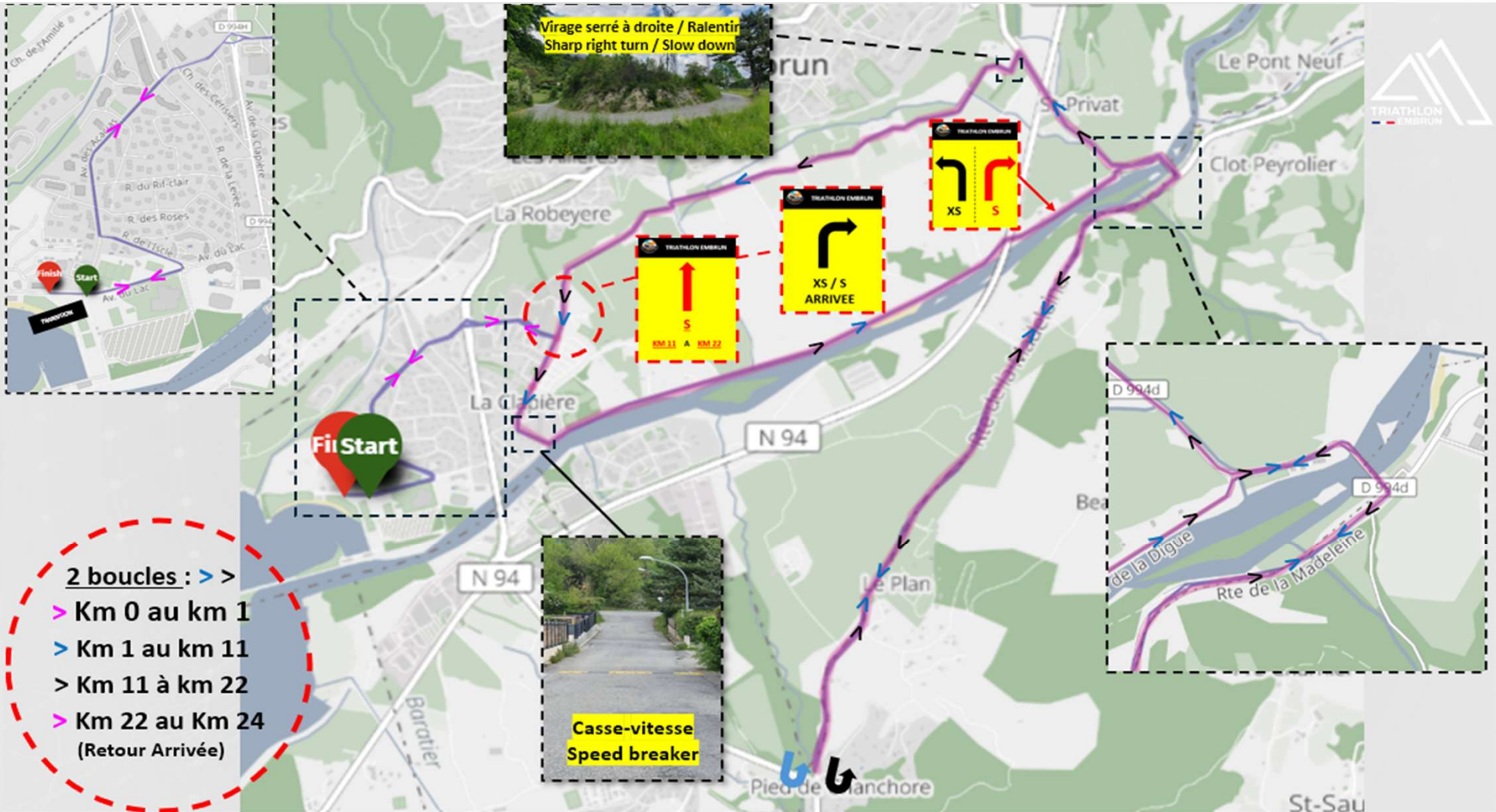
Road open to traffic

- Flèches blanches

White arrows



10. VELO – 24Km / D+ 242m



10. VELO – 24Km / D+ 242m

RALENTIR / SLOW DOWN

ATTENTION – PONT ETROIT
En double sens

CAUTION – NARROW BRIDGE
Two-way traffic

ATTENTION – PONT ETROIT
En double sens

CAUTION – NARROW BRIDGE
Two-way traffic

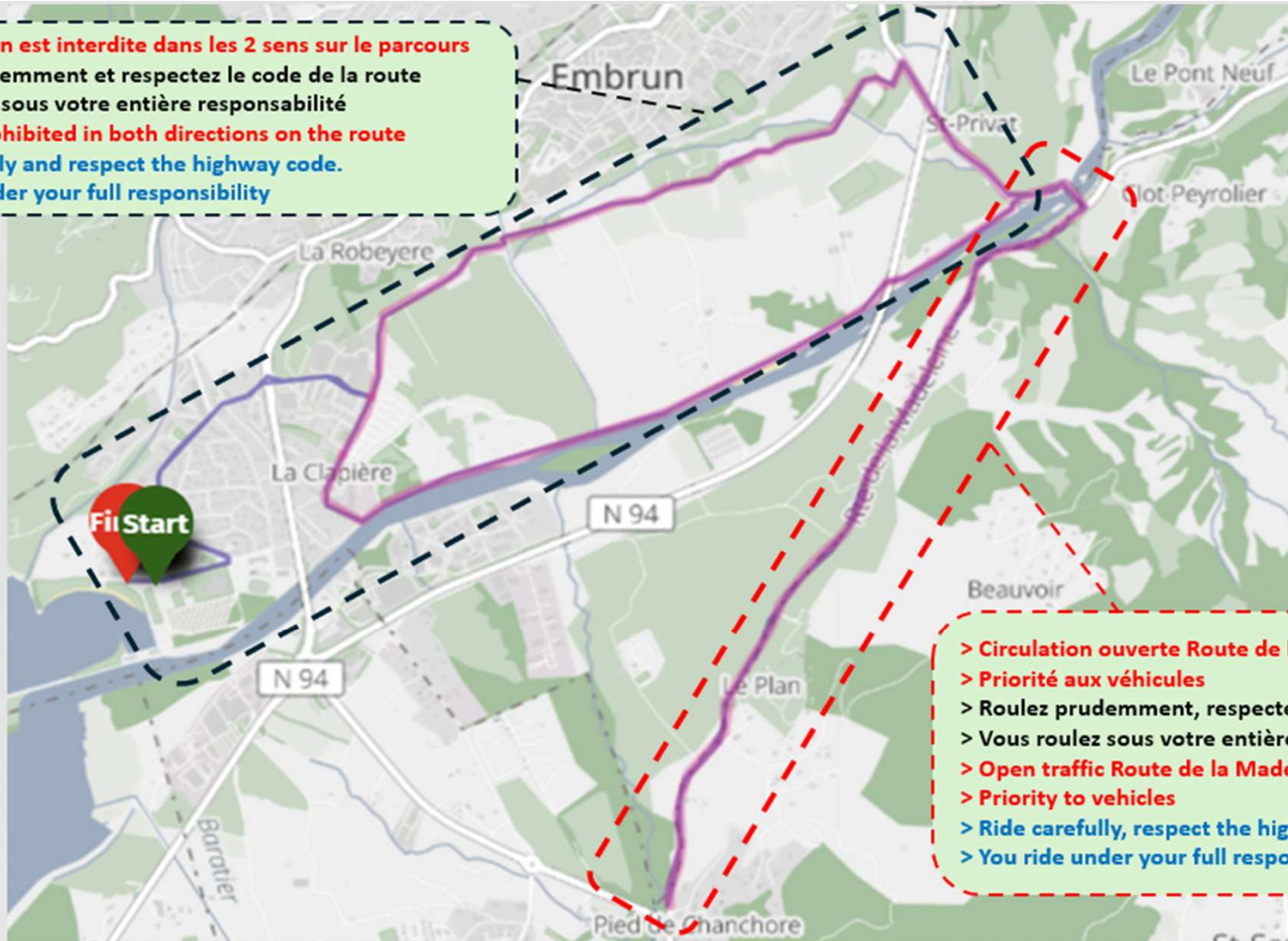
RALENTIR / SLOW DOWN

Fi Start

1/2 TOUR
RALENTIR

10. VELO – 24Km / D+ 242m

- > **La circulation est interdite dans les 2 sens sur le parcours**
- > Roulez prudemment et respectez le code de la route
- > Vous roulez sous votre entière responsabilité
- > **Traffic is prohibited in both directions on the route**
- > Ride carefully and respect the highway code.
- > You ride under your full responsibility



- > **Circulation ouverte Route de la Madeleine**
- > **Priorité aux véhicules**
- > Roulez prudemment, respectez le code de la route
- > Vous roulez sous votre entière responsabilité
- > **Open traffic Route de la Madeleine**
- > **Priority to vehicles**
- > Ride carefully, respect the highway code
- > You ride under your full responsibility

11. 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 fermées et ouvertes à la circulation

Roads closed and 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)

12. 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

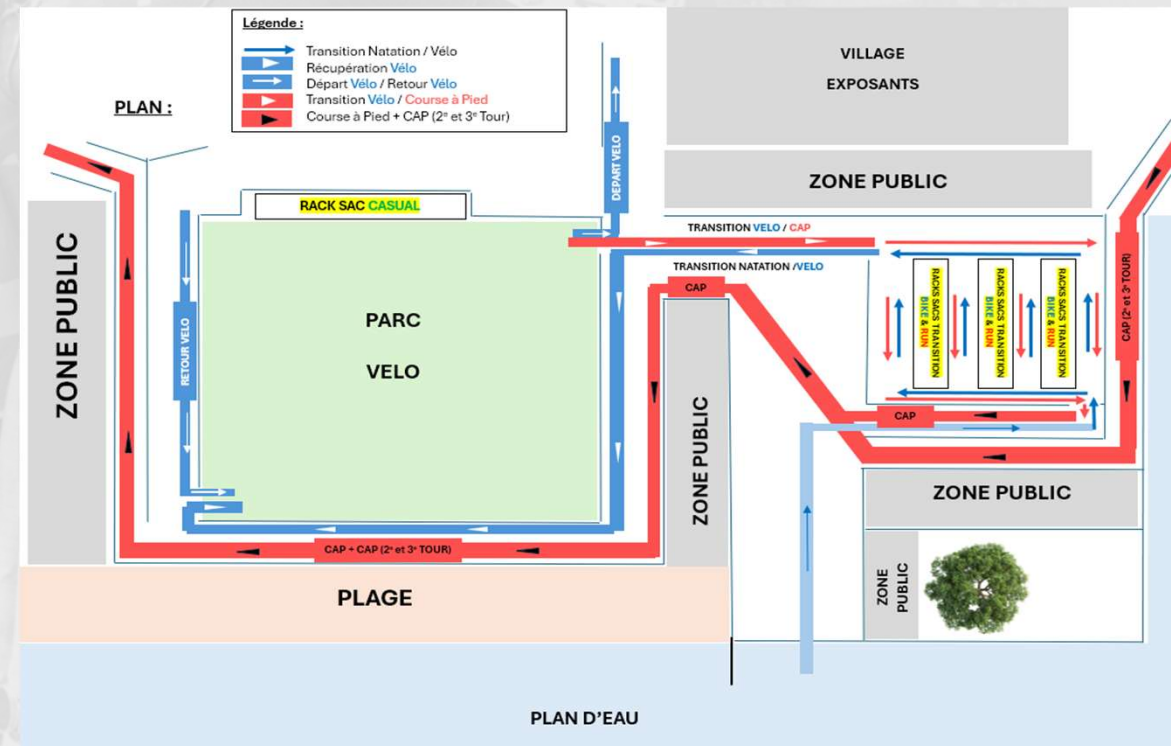
Keep the helmet attached until the Transition Area

- 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)



13. COURSE A PIED – 5 km

- 2 boucles
2 Loops

- 1 ravitaillement
1 aid station

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

- Flèches vertes
Green arrows



14. RAVITAILLEMENT COURSE A PIED



- 1 ravitaillement
1 aid station
- Interdit de jeter des déchets en dehors du ravitaillement
No throwing waste outside of the aid station

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

15. 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

16. CHECK-OUT

- Récupérez vos sacs de transition Bike & Run ainsi que votre vélo : 16h15
Collect your Bike & Run transition bags and your bike: 4.15pm
- Présentez votre dossard et tatouage lors du check-out
Present your bib number and tattoo at check-out

17. REMISE DES RECOMPENSES








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

COURSE		CATEGORIES RECOMPENSEES (sans cumul)
S	1 ^{er} / 2 ^e / 3 ^e 1 ^{er} / 2 ^e / 3 ^e 1 ^{ere} F / 1 ^{er} H 1 ^{ere} F / 1 ^{er} H	Scratch F / H Cadets (2009 – 2010) / Junior (2007 – 2008) Senior (1987 – 2006) Master (1977 – 1986) / Master (1667 – 1976) / Master (1699 et avant)

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

18. 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

19. MISE HORS DELAI – RESULTATS (LIVE TIMING)

15H20	Arrivée estimée vainqueur <i>Winner estimated arrival</i>
17H00	Mise hors délai <i>Cut-off time</i>
16H15	Ouverture parc vélo <i>Bike park opening</i>
17H00	Remise des prix <i>Awards ceremony</i>
<u>Live Timing</u>	<u>www.embruntriathlon.com</u>

20. CIRCULATION ROUTIERE

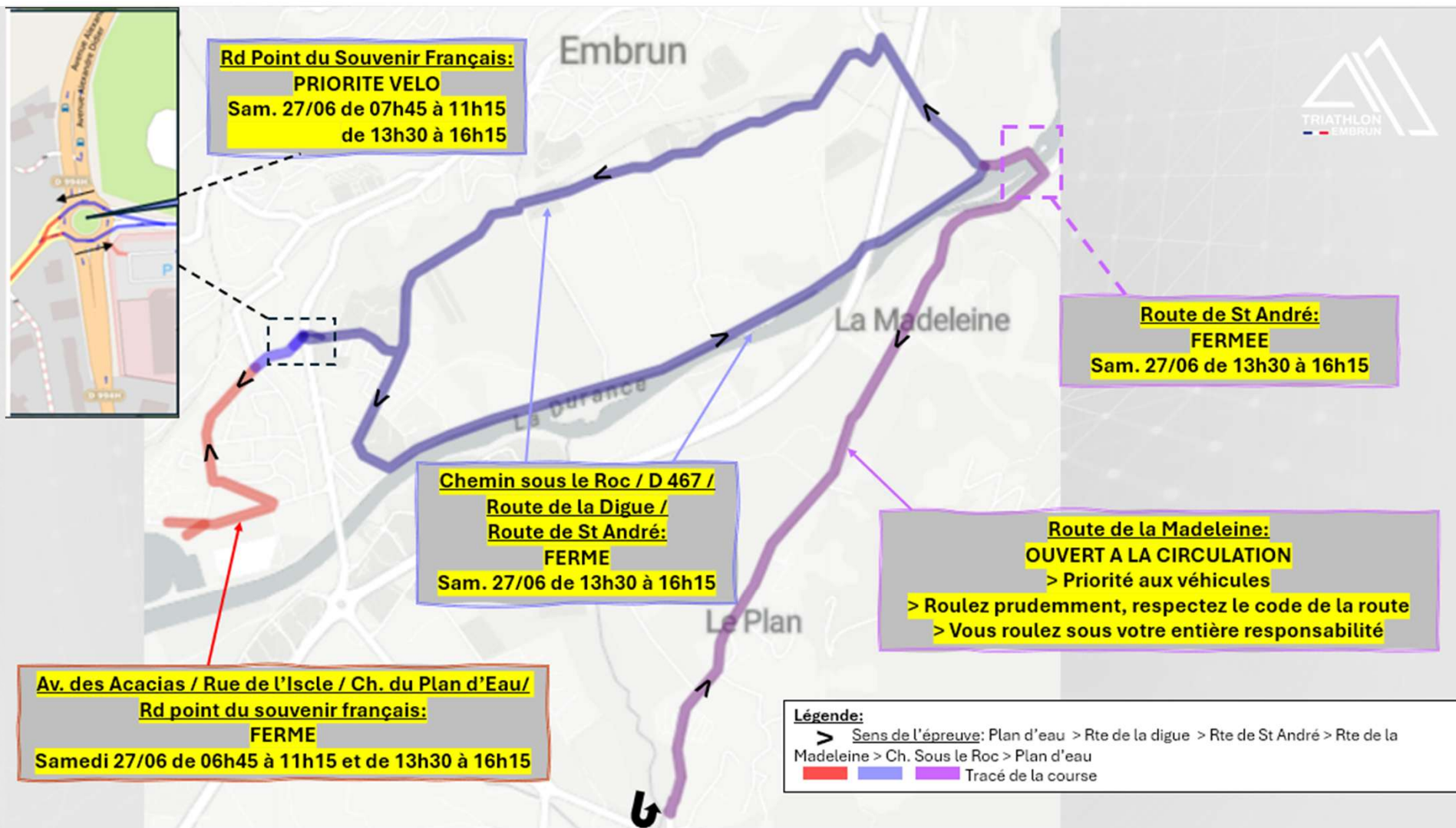


Ne pas suivre les concurrents en voiture ou moto sur le parcours vélo

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

MERCI
THANK YOU

20. CIRCULATION ROUTIERE



21. PARKING



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



Sur site



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



11mn de marche



9mn de marche



14mn de marche
*(Attention aux heures de courses.
 Parking non accessible et fermé)*

22. BONNE COURSE

✓ 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 !