

**Dim.
28/06/2026**

**BRIEFING
ATHLETE**

TRIATHLON

XL



- 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

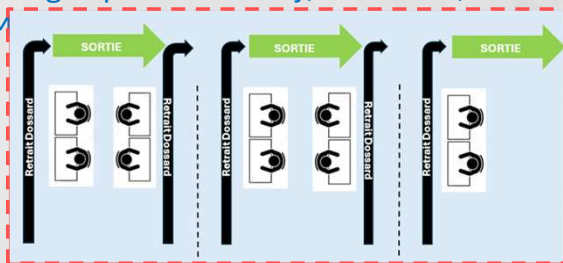
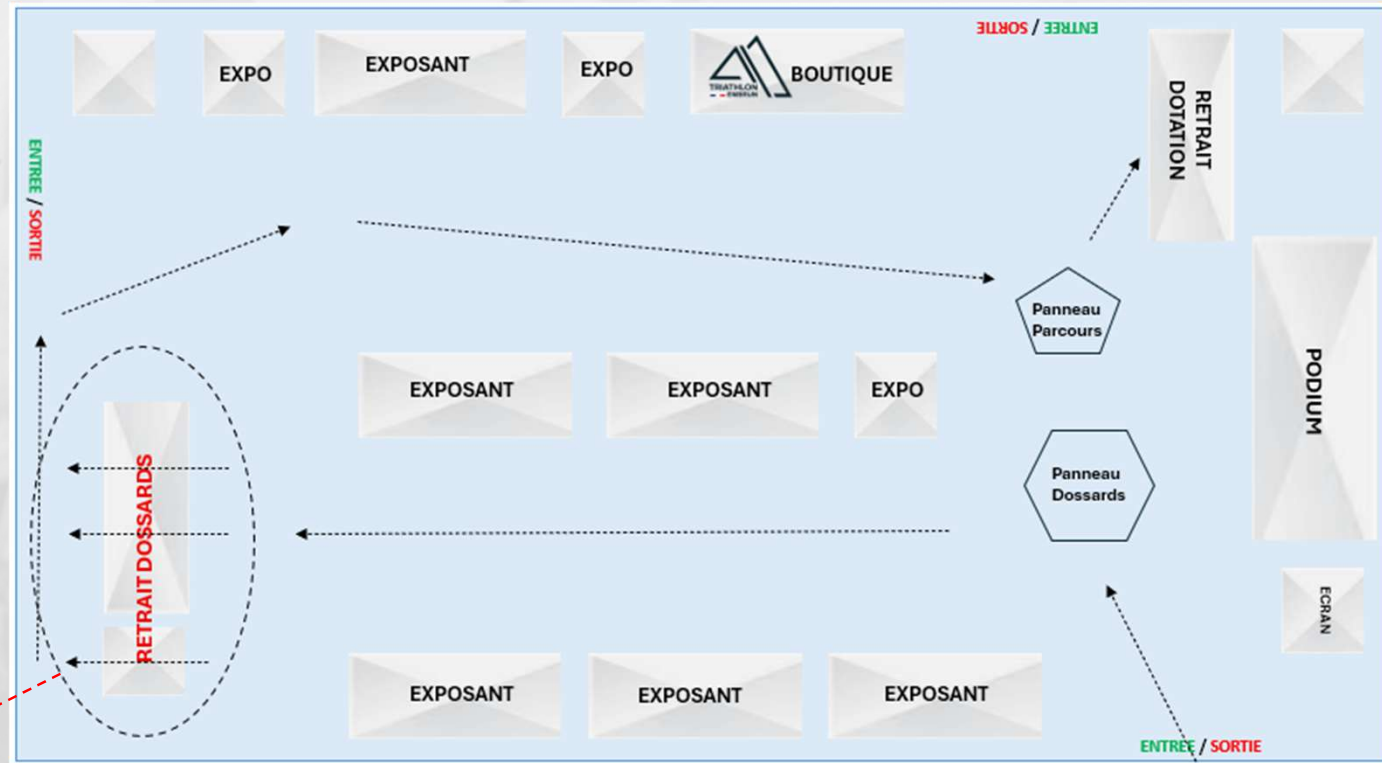
2. RETRAIT DOSSARD

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


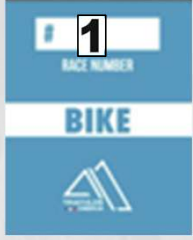


DATES	HEURES
Sam. 27/06/26	08h30 à 11h30 / 15h00 à 19h00

- 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



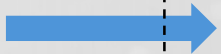
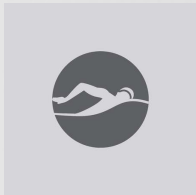
3. SACS TRANSITION

<p>CASUAL</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>BIKE</p>		<p>Récupération dès l'ouverture du Parc à Vélo Pick-up as soon as the Bike Park opens</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) 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</p>
<p>RUN</p>		<p>Récupération dès l'ouverture du Parc à Vélo Pick-up as soon as the Bike Park opens</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 Bag containing Running gear: running shoes, socks, cap, energy products, flask, etc. In exchange for Running gear, you will put Cycling gear in it</p>
<p>STICKERS</p>		<p>Coller 1 sticker par sac Stick 1 sticker per bag</p>	



Transition Natation / Vélo

Swim / Bike Transition



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

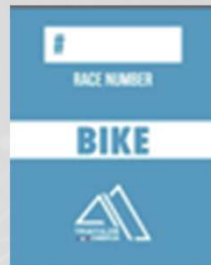
Bike Bag : helmet, glasses, bib belt, socks, energy gels , etc.

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

Les bidons sont déjà sur le vélo

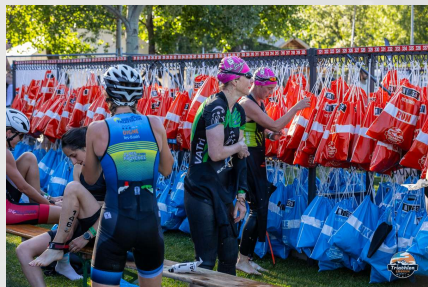
The cycling shoes are either in the bag OR already clipped onto the bike pedals

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

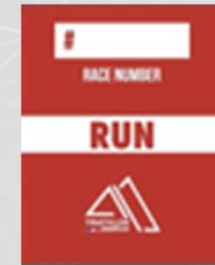
Bike / Run Transition

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 04h30 à 05h15

Bike Park : opening from 4.30am to 5.15am

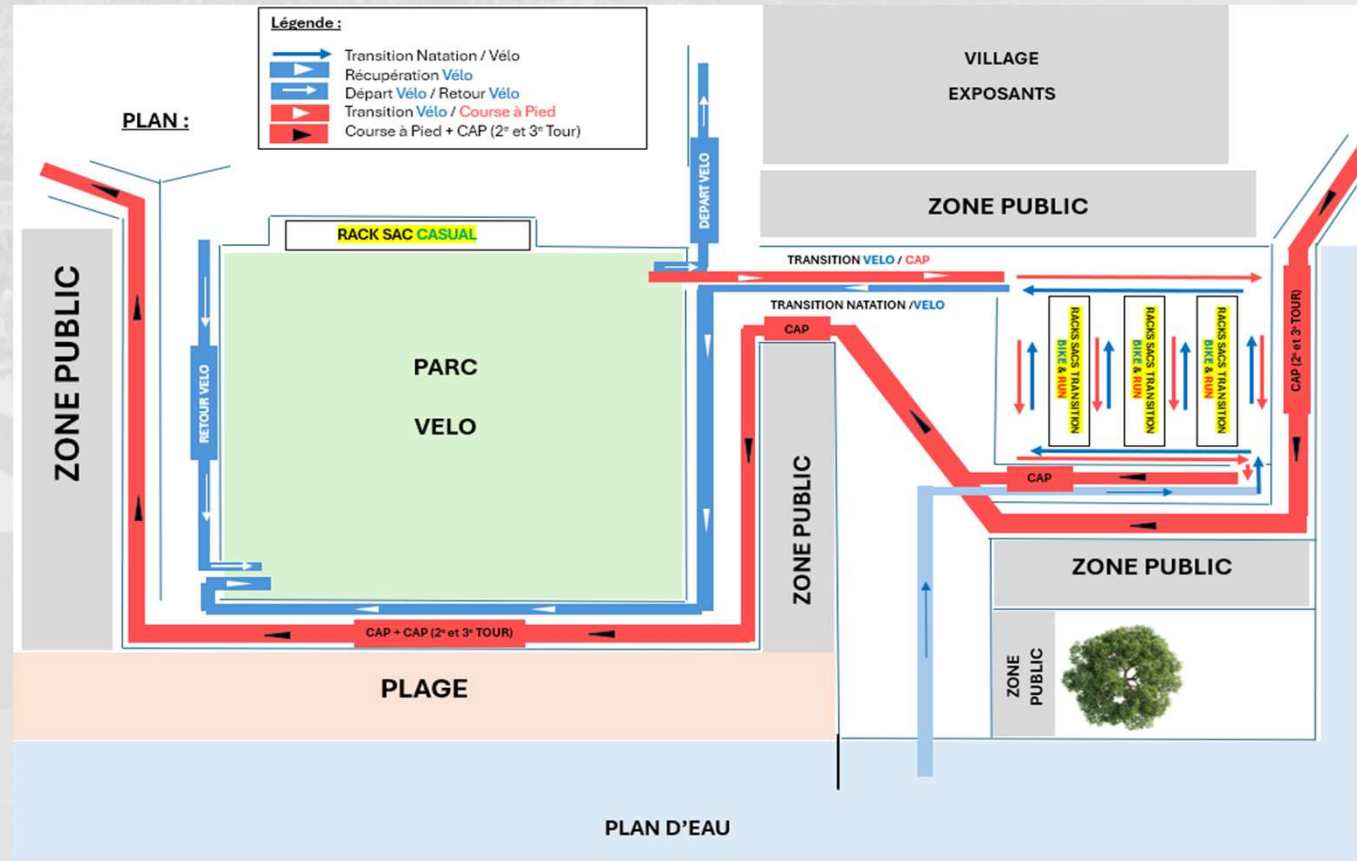
- Air Transition (dépose sacs Bike & Run) :

Ouverture de 04h30 à 05h30

Transition Area (Bike & Run bags drop-off) : opening from 4.30am to 5.30am

- Des pompes seront disponibles dans le Parc à Vélo

Pumps will be available in the Bike Park



5. JOUR DE COURSE

4h30 à 5h15 :	Ouverture/Fermeture Parc vélo	Bike park	4.30am to 5.15am :	Bike Park opening / closing
4h30 à 5h30 :	Dépose Sacs Transition (Vélo + CAP)	Bike park	4.30am to 5.30am :	Transition Bags Drop-off (Bike + Run)
5h35 à 5h55	Briefing course	Bike park	5.35am to 5.55am :	Race briefing
6h00 :	Départ Femmes		6.00am :	Start Women
6h10 :	Départ Hommes		6.10am:	Start Men
12h05:	Arrivée estimée vainqueur		12.05pm:	Winner estimated arrival
17h55 :	Arrivée dernier concurrent / Mise hors délai		5.55pm :	Last competitor arrival / Cut off time
14h00 :	Ouverture Parc Vélo / Récupération Vélo	Bike park	2.00pm :	Bike Park opening / Bike Recovery
16h00 :	Remise des prix	Exhibitors village	4.00pm :	Awards ceremony

5. JOUR DE COURSE - MISE HORS DELAI

	Départ	Arrivée	Durée	
Femmes	06h00	17h55	11h55	
Hommes	06h10	17h55	11h45	
		Départ	Temps Alloué	Mise Hors-Délai
Natation	2,5km	06h00	1h05 -1h15	07h15
Vélo	120km			
	St Apollinaire (18,9km)		1h16	08h31
25mns				
	Chorges (27km)		1h41	08h56
30mns				
	Savines le Lac (39km)		2h11	09h26
42mns				
	Le Sauze du Lac (50km)		2h53	10h08
1h00				
	Col St Jean (67,3km)		3h53	11h08
1h30				
	Col Lebraut (92,3km)		5h23	12h38
1h02				
	Embrun (120km)		6h25	13h40
CAP	30km		4h15	
	1ere Boucle (10km)		1h25	15h05
	2e Boucle (20km)		1h25	16h30
	3e Boucle (30km)		1h25	17h55

Temps 1er
06h45
07h25
07h35
07h50
08h15
08h50
09h25
10h05
10h45
11h25
12h05

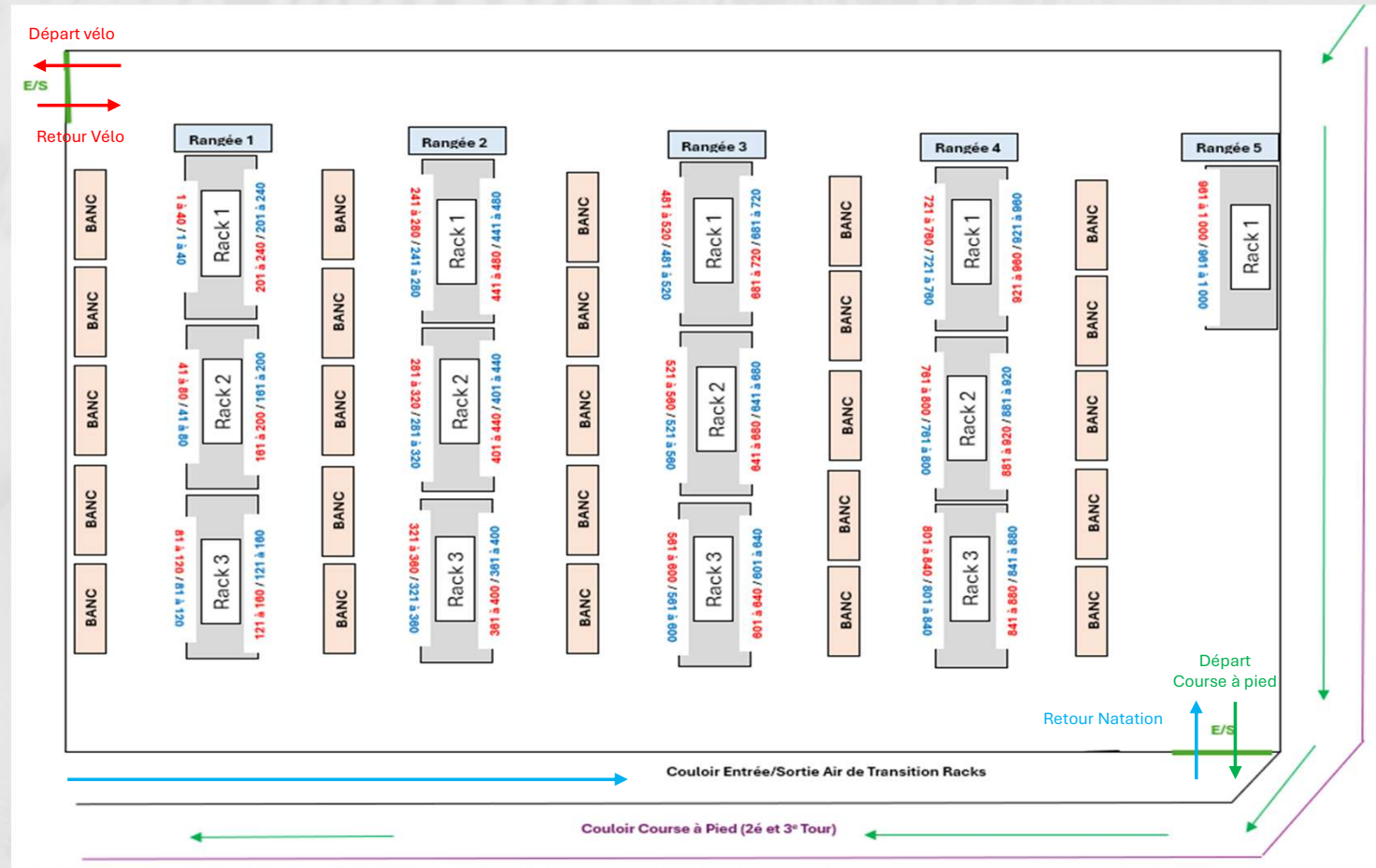
	Start	Arrival	Time		
Women	6.00am	5.55pm	11h55		
Men	6.10am	5.55pm	11h45		
		Start	Allotted time	Cut off time	Time 1st
Swim	2,5km	6.00am	1h05 -1h15	7.15am	6.45am
Bike	120km				
	St Apollinaire (18,9km)		1h16	8.31am	7.25am
25mns					
	Chorges (27km)		1h41	8.56am	7.35am
30mns					
	Savines le Lac (39km)		2h11	9.26am	7.50am
42mns					
	Le Sauze du Lac (50km)		2h53	10.08am	8.15am
1h00					
	Col St Jean (67,3km)		3h53	11.08am	8.50am
1h30					
	Col Lebraut (92,3km)		5h23	12.38am	9.25am
1h02					
	Embrun (120km)		6h25	1.40pm	10.05am
Run	30km		4h15		
	1st Loop (10km)		1h25	3.05pm	10.45am
	2nd Loop (20km)		1h25	4.30pm	11.25am
	3rd Loop (30km)		1h25	5.55pm	12.05pm

Ouverture Parc / Récupération Vélo: 14h00

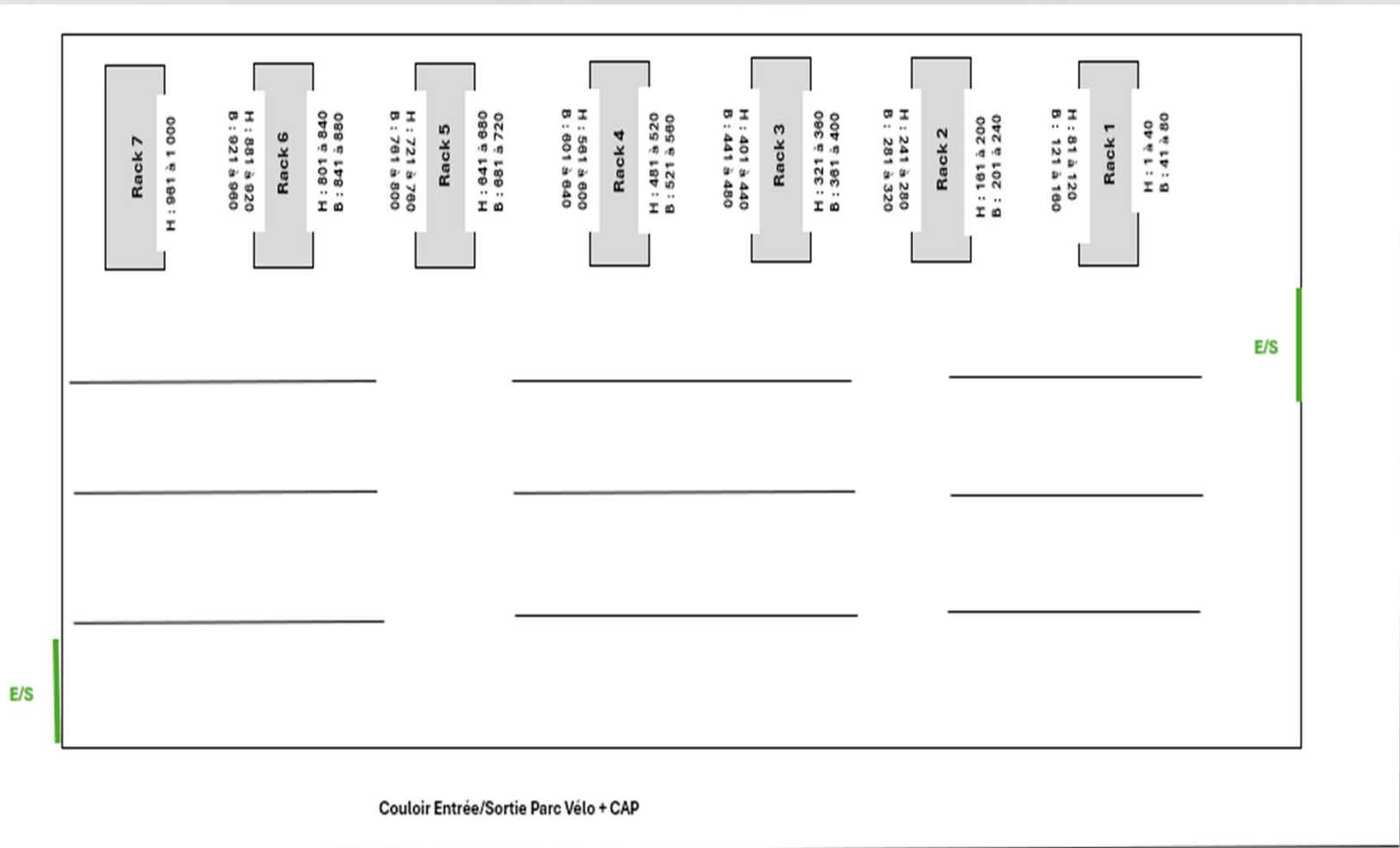
Bike park opening : 2.00pm

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 – 2,5Km

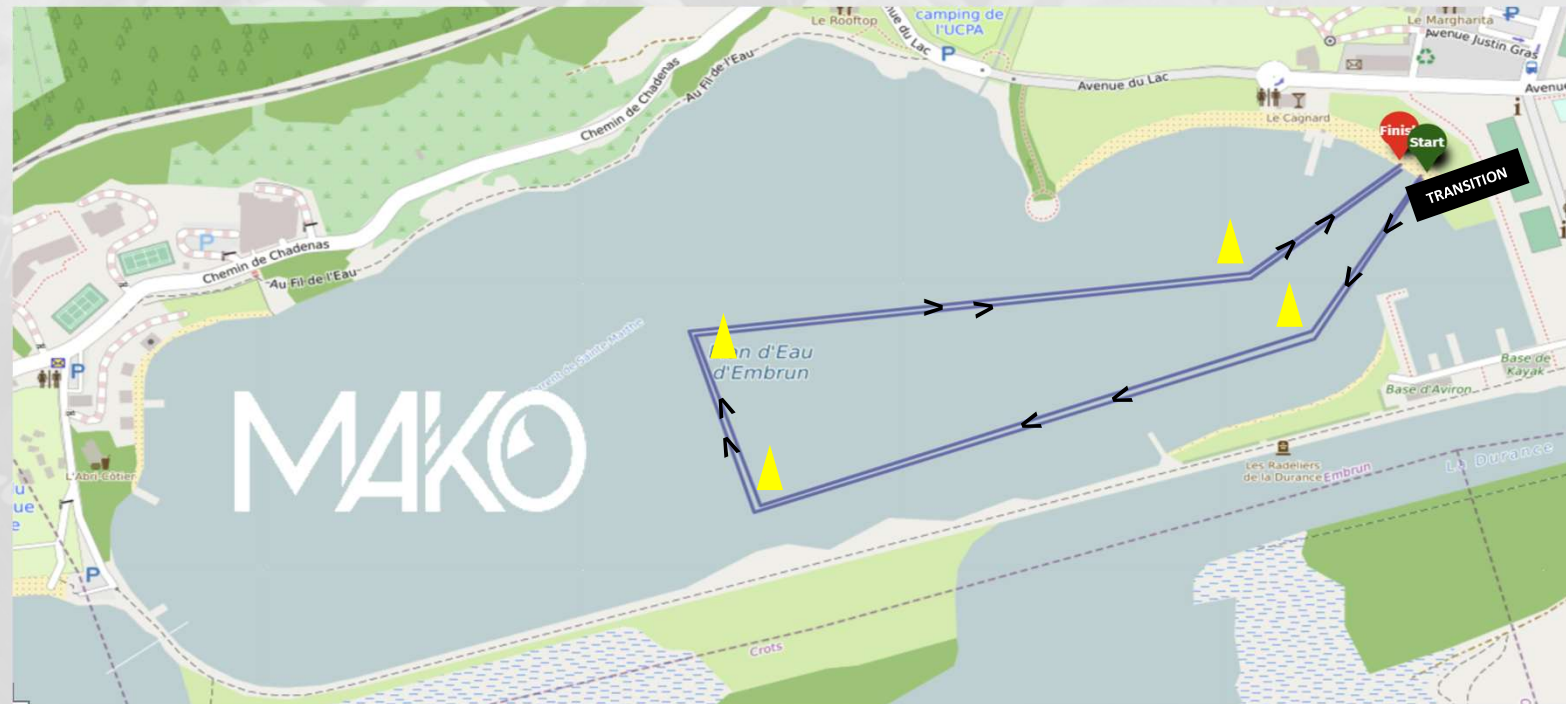
- 2 boucles
2 loops

- 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

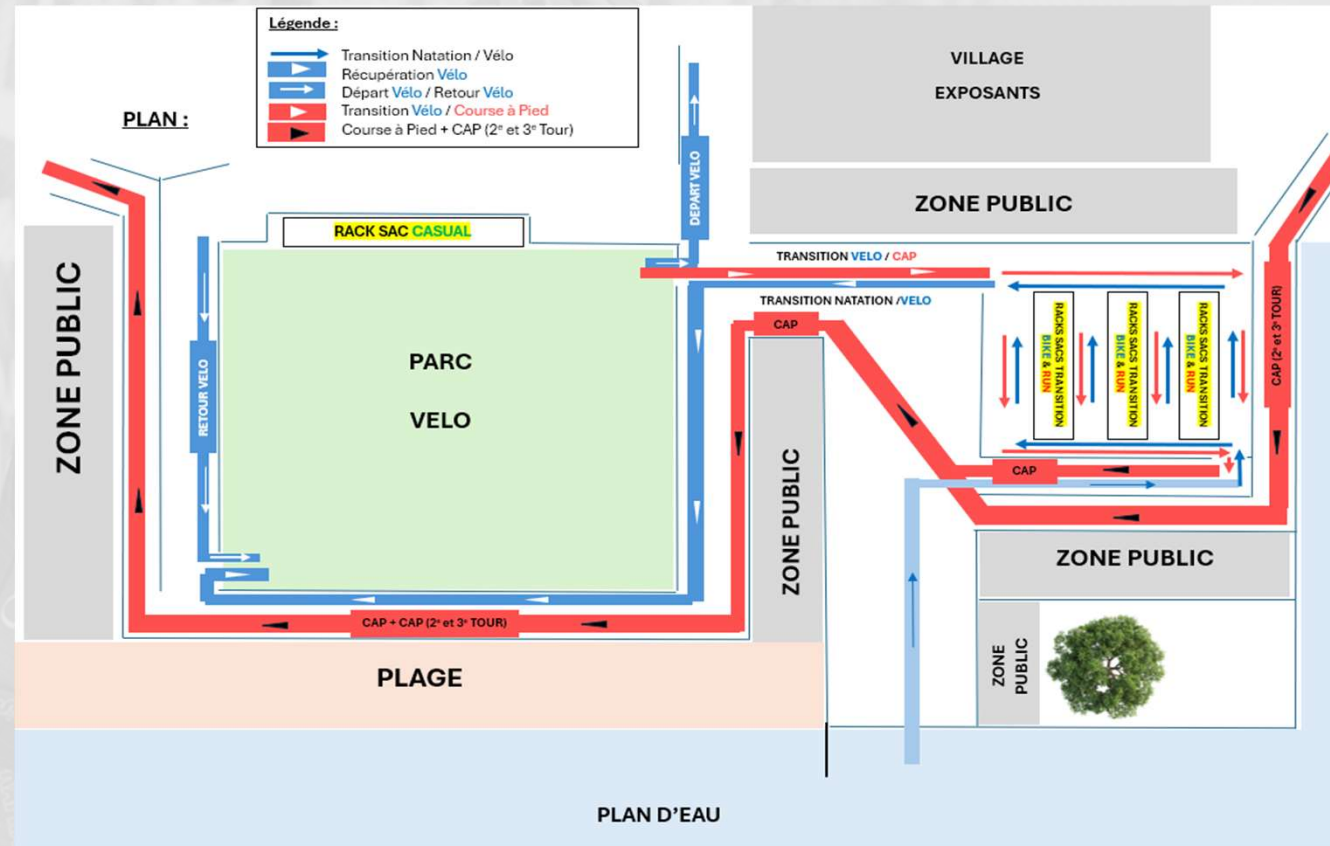
9. TRANSITION 1 – SWIM → BIKE

- 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 – 120Km / D+ 2 325m

- 5 ravitaillements

5 aid stations

- Route fermée à la circulation en sens inverse depuis Embrun (km 0) jusque Charges (km 30) ■

Le reste du circuit est ouvert à la circulation routière

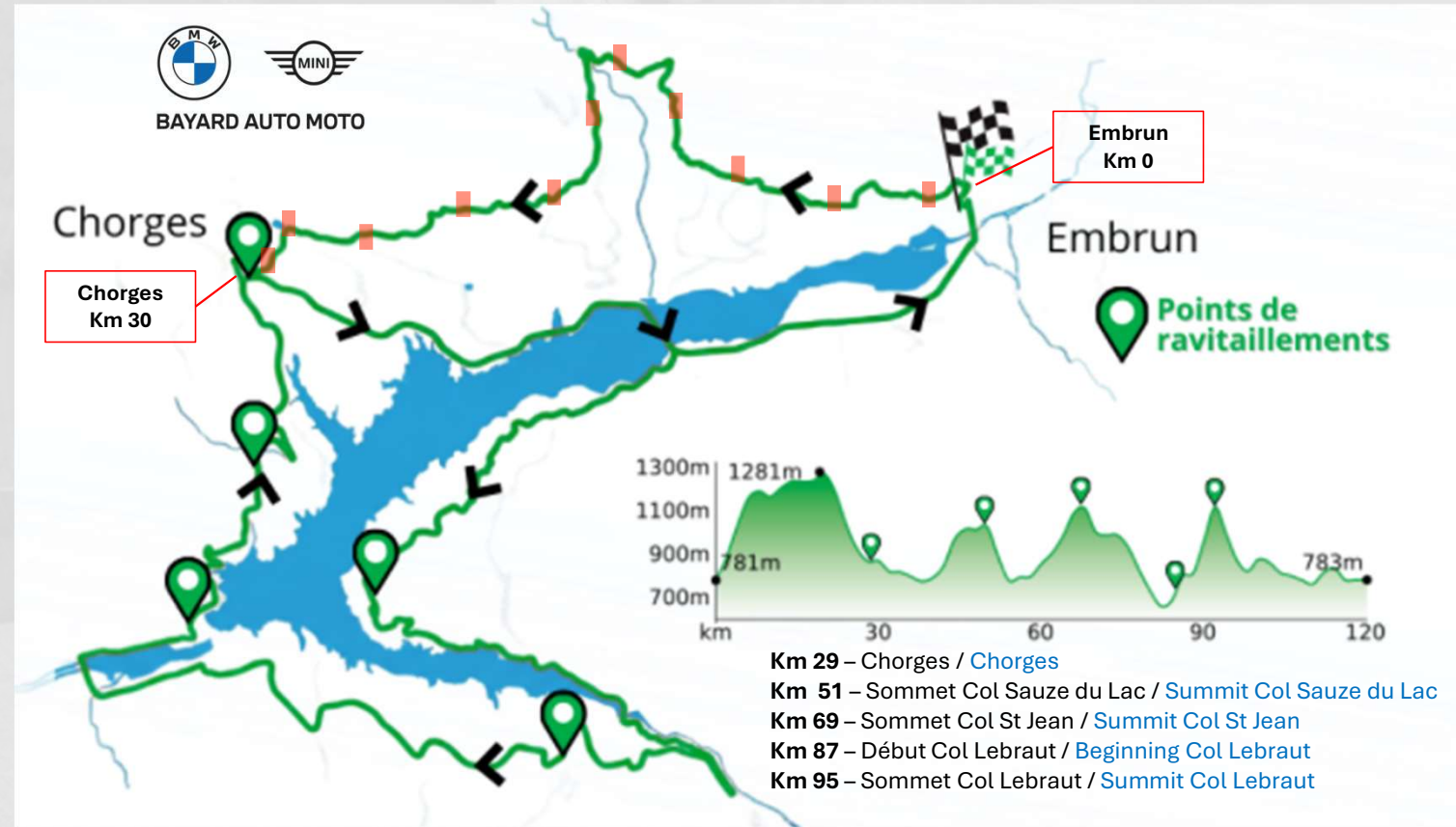
Roads closed to traffic in the opposite direction from Embrun (km 0) to Charges (km 30) ■

The rest of the circuit is open to road traffic

- Flèches verte



Green arrows



11. RAVITAILLEMENT VELO



Km 29 – Chorges / [Chorges](#)

Km 51 – Sommet Col Sauze du Lac / [Summit Col Sauze du Lac](#)

Km 69 – Sommet Col St Jean / [Summit Col St Jean](#)

Km 87 – Début Col Lebraut / [Beginning Col Lebraut](#)

Km 95 – 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 <i>Liquid</i>	Solide <i>Solid</i>
Eau <i>water</i>	Barres <i>Bars</i>
Coca-Cola <i>Coca-Cola</i>	Gels <i>Gels</i>
Isotonique <i>Isotonic drink</i>	Raisins secs <i>Dried grapes</i>
	Abricots secs <i>Dried apricots</i>
	Bananes <i>Bananas</i>
	Compote pommes <i>Apple compotes</i>

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)

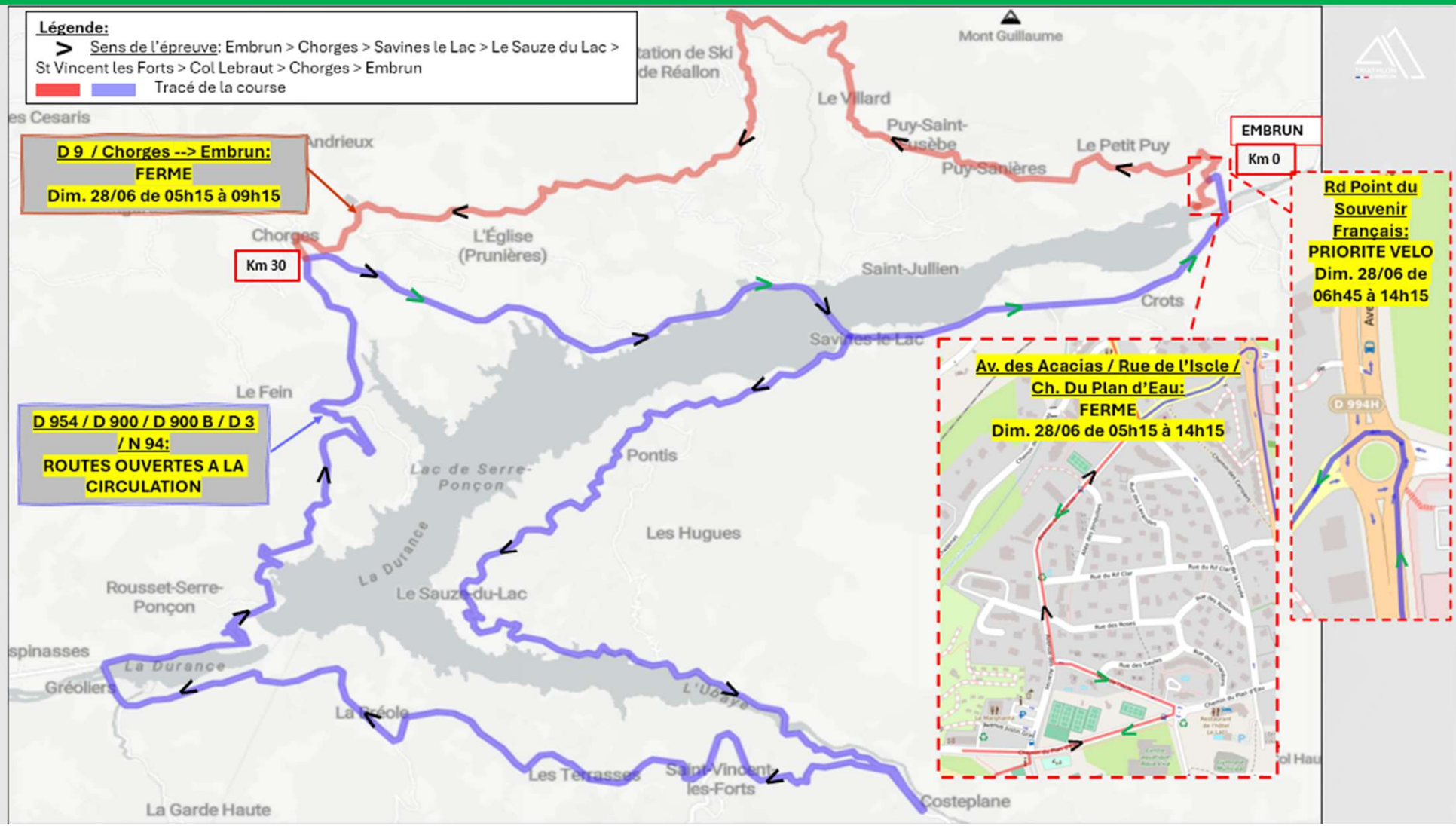
Caution is advised in tunnels (unlit)



Respecter les couloirs de circulation (cônes orange)

Respect the traffic lanes (orange cones)

12. REGLES & SECURITE VELO



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

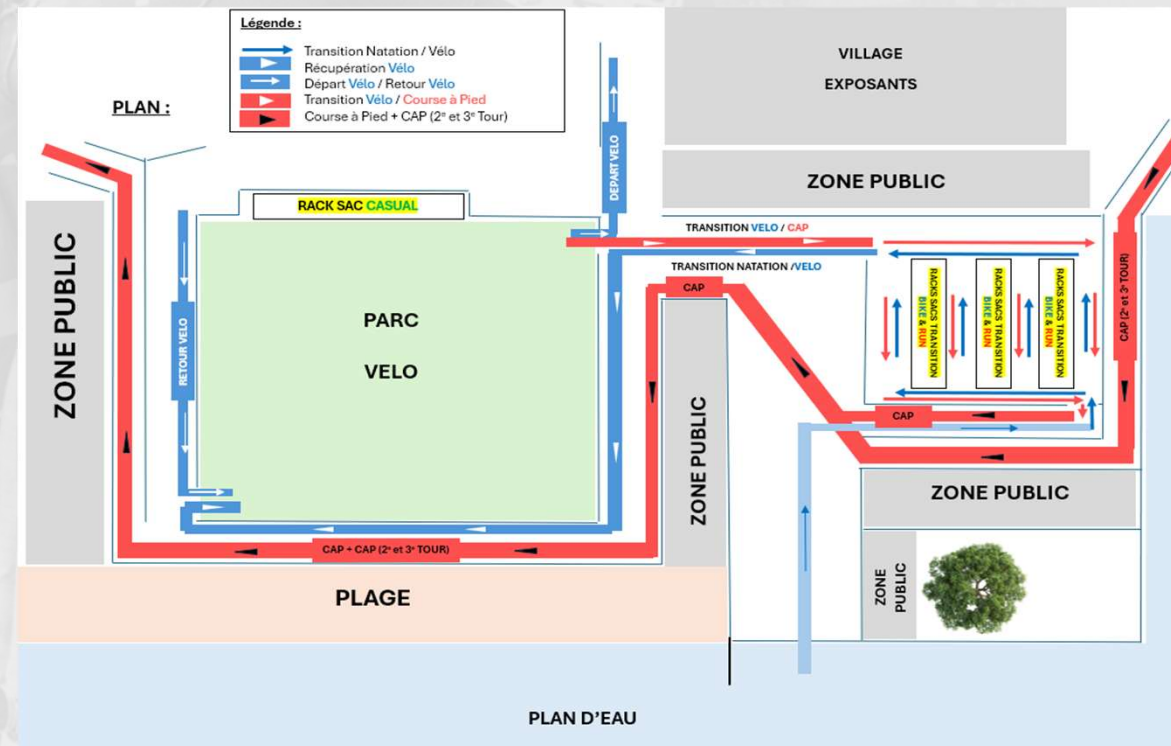
Keep the helmet attached until the Transition Area

- 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 – 30 km

- 3 boucles
3 loops

- 4 ravitaillements
4 aid stations

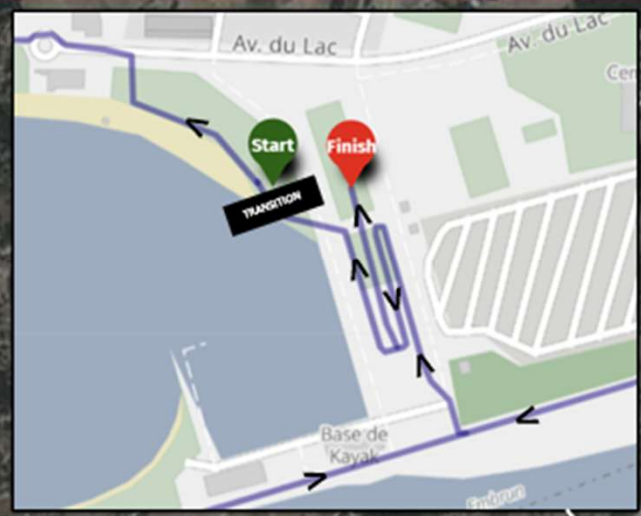
- Ceinture porte dossard obligatoire /
dossard devant
Compulsory bib belt / bib in the front

- 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 – 30 km



Icons for food, water, OVERSTIM-S, and H₂O.

Icons for food, water, OVERSTIM-S, and restrooms.

FAN ZONE (blue graphic with stars and lightning bolts)

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

½ tour U turn (U-turn icon)

ARRIVEE (runner icon)

Icons for food, water, OVERSTIM-S, and H₂O.

Icons for food, water, OVERSTIM-S, and H₂O.

Shower icon

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)
XL	1 ^{er} / 2 ^e / 3 ^e 1 ^{er} / 2 ^e / 3 ^e 1 ^{ere} F / 1 ^{er} H	Scratch F / H 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

19. 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

20. MISE HORS DELAI – RESULTATS (LIVE TIMING)



12H05	Arrivée estimée vainqueur <i>Winner estimated arrival</i>
17H55	Mise hors délai <i>Cut-off time</i>
14H00	Ouverture parc vélo <i>Bike park opening</i>
16H00	Remise des prix <i>Awards ceremony</i>
<u>Live Timing</u>	<u>www.embruntriathlon.com</u>

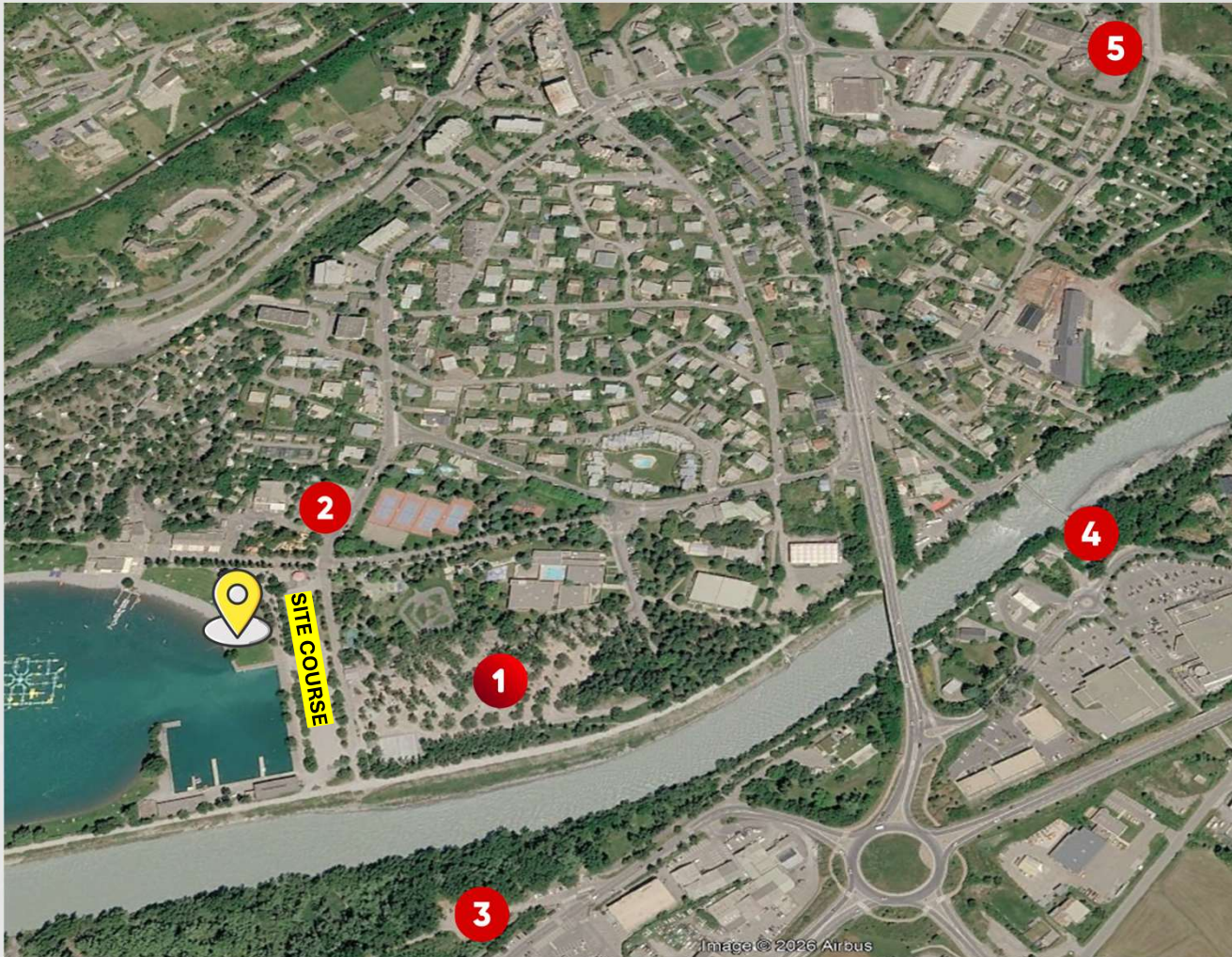


Ne pas suivre les concurrents en voiture ou moto sur le parcours vélo

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

MERCI
THANK YOU

22. 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 !