

**Sam.  
27/06/2026**

**BRIEFING  
ATHLETE**

**TRIATHLON**

**XS**



# 1. BRIEFING ATHLETES

- Informations essentielles

Essential information

- Sécurité des athlètes

Athletes Safety

- Points clés des parcours

Key points of the journeys

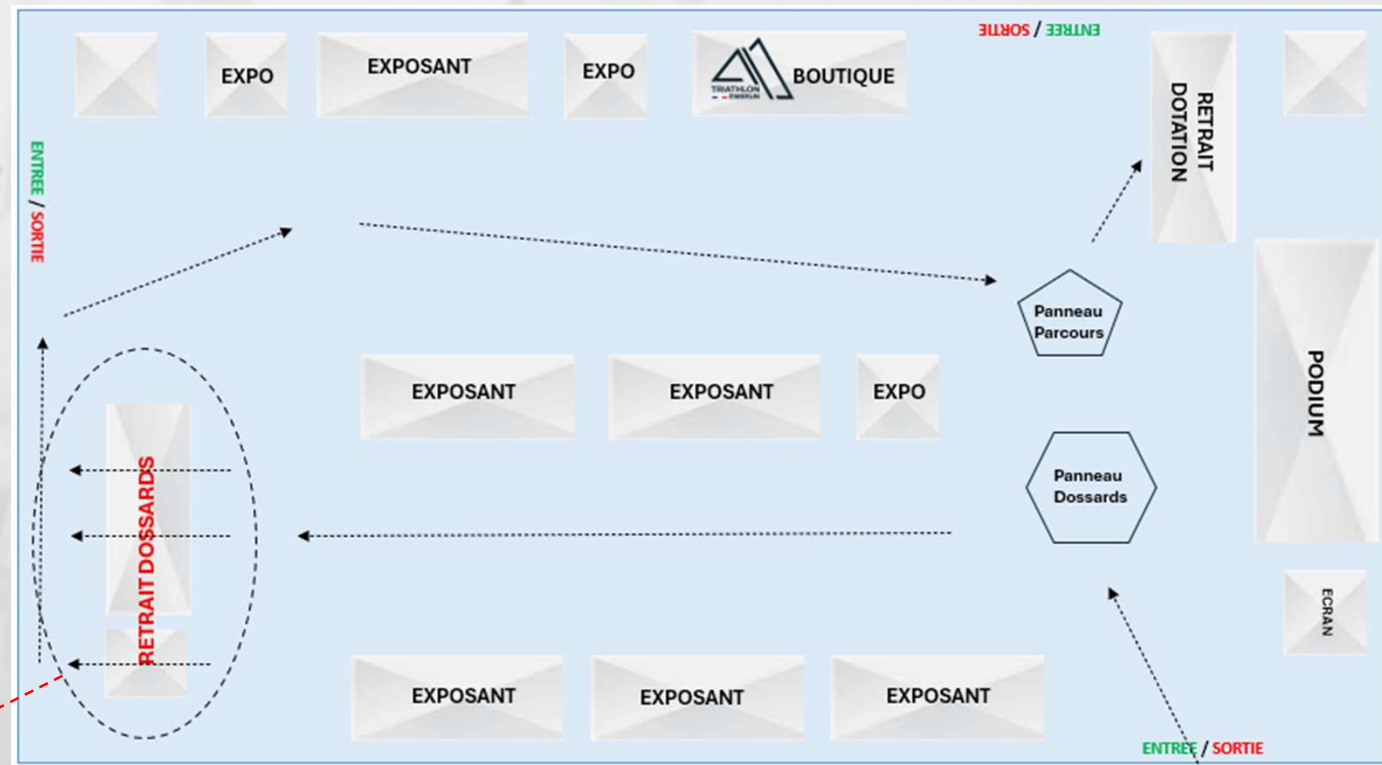
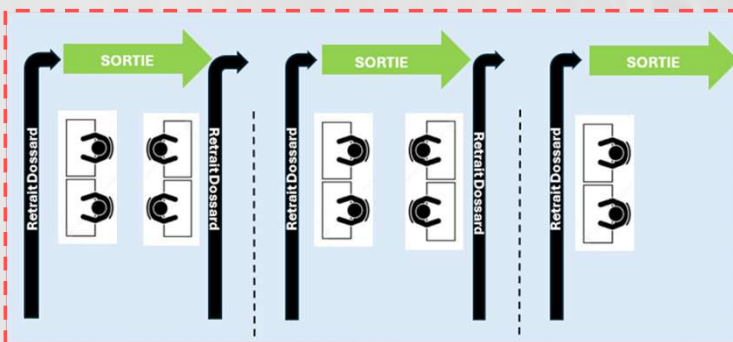
**Ce briefing ne remplace pas le règlement officiel**  
**This briefing does not replace the official regulations**

## 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



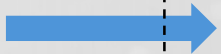
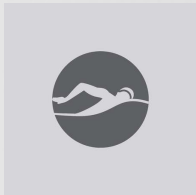
### 3. SACS TRANSITION

<p><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)  <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><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>  <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><b>STICKERS</b></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...

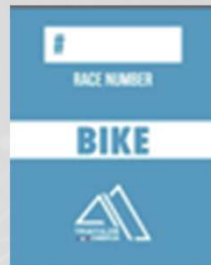
**Bike Bag** : helmet, glasses, bib belt, socks, energy gels , etc.

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

Les bidons sont déjà sur le vélo

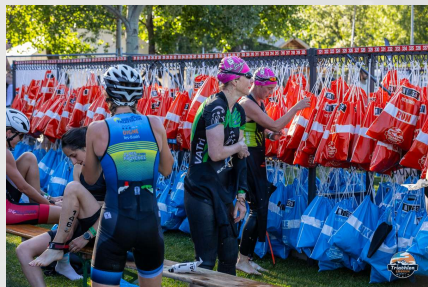
The cycling shoes are either in the bag OR already clipped onto the bike pedals

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



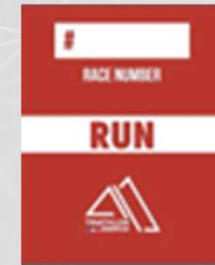
Bike / Run Transition

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

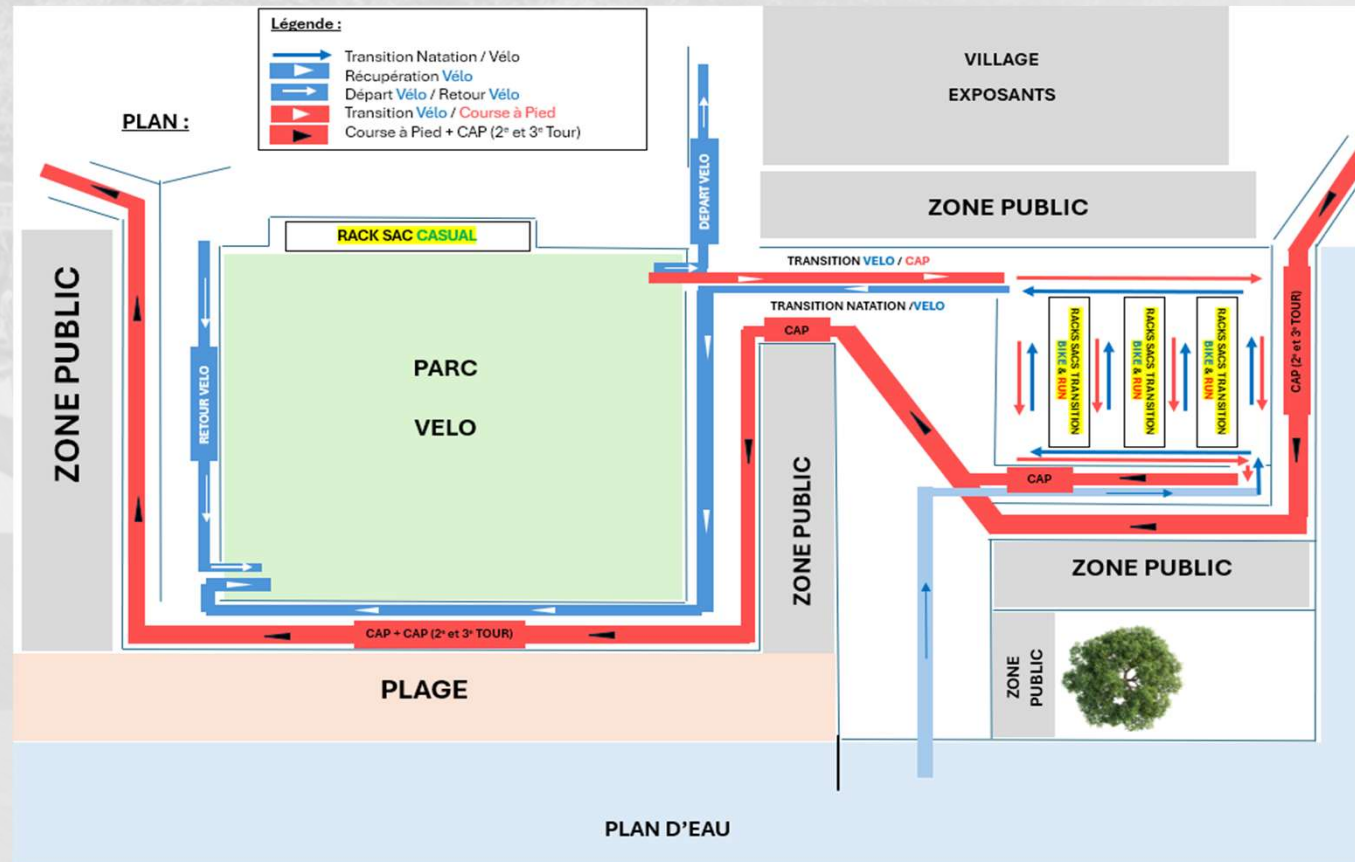
- Air Transition (dépose sacs Bike & Run) :

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

<b>12h30 à 13h15 :</b>	Ouverture/Fermeture Parc vélo	<b>Bike park</b>	<b>12.30pm to 1.15pm :</b>	Bike Park opening / closing
<b>12h30 à 13h30 :</b>	Dépose Sacs Transition (Vélo + CAP)	<b>Bike park</b>	<b>12.30pm to 1.30pm :</b>	Transition Bags Drop-off (Bike & Run)
<b>13h40 à 13h55 :</b>	Briefing course	<b>Bike park</b>	<b>1.40pm to 1.55pm :</b>	Race briefing
<b>14h02 :</b>	Départ Benjamins et Femmes		<b>2.02pm :</b>	Start Benjamins and Women
<b>14h05 :</b>	Départ Hommes et toutes catégories		<b>2.05pm :</b>	Start Men and all categories
<b>14h40 :</b>	Arrivée estimée vainqueur		<b>2.40pm :</b>	Winner estimated arrival
<b>15h45 :</b>	Arrivée dernier concurrent / Mise hors délai		<b>3.45pm :</b>	Last competitor arrival / Cut off time
<b>16h15 :</b>	Ouverture Parc Vélo / Récupération Vélo	<b>Bike park</b>	<b>4.15pm :</b>	Bike Park opening / Bike Recovery
<b>17h00 :</b>	Remise des prix	<b>Exhibitors village</b>	<b>5.00pm :</b>	Awards ceremony

## 5. JOUR DE COURSE - MISE HORS DELAI

	Départ	Arrivée	Durée		
<b>Femmes &amp; Benjamins</b>	14h02	15h45	1h43		
<b>Hommes</b>	14h05	15h45	1h40		
		Départ	Temps Alloué	Mise Hors-Délai	Temps 1er
<b>Natation</b>	400M	14h02	30mn - 25mn	14h32	<b>14h10</b>
<b>Vélo</b>	8,5km		45mn	15h20	<b>14h30</b>
<b>CAP</b>	2,5km		25mn	15h45	<b>14h40</b>

**Ouverture Parc / Récupération Vélo: 16h15**

	Start	Arrival	Time		
<b>Women &amp; Benjamins</b>	2.02pm	3.45pm	1h43		
<b>Men</b>	2.05pm	3.45pm	1h40		
		Start	Allotted time	Cut off time	Time 1st
<b>Swim</b>	400M	2.02pm	30mn - 25mn	2.32pm	<b>2.10pm</b>
<b>Bike</b>	8,5km		45mn	3.20pm	<b>2.30pm</b>
<b>Run</b>	2,5km		25mn	3.45pm	<b>2.40pm</b>

**Bike park opening : 4.15pm**

## 6. TRANSITIONS (SACS BIKE & RUN)

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

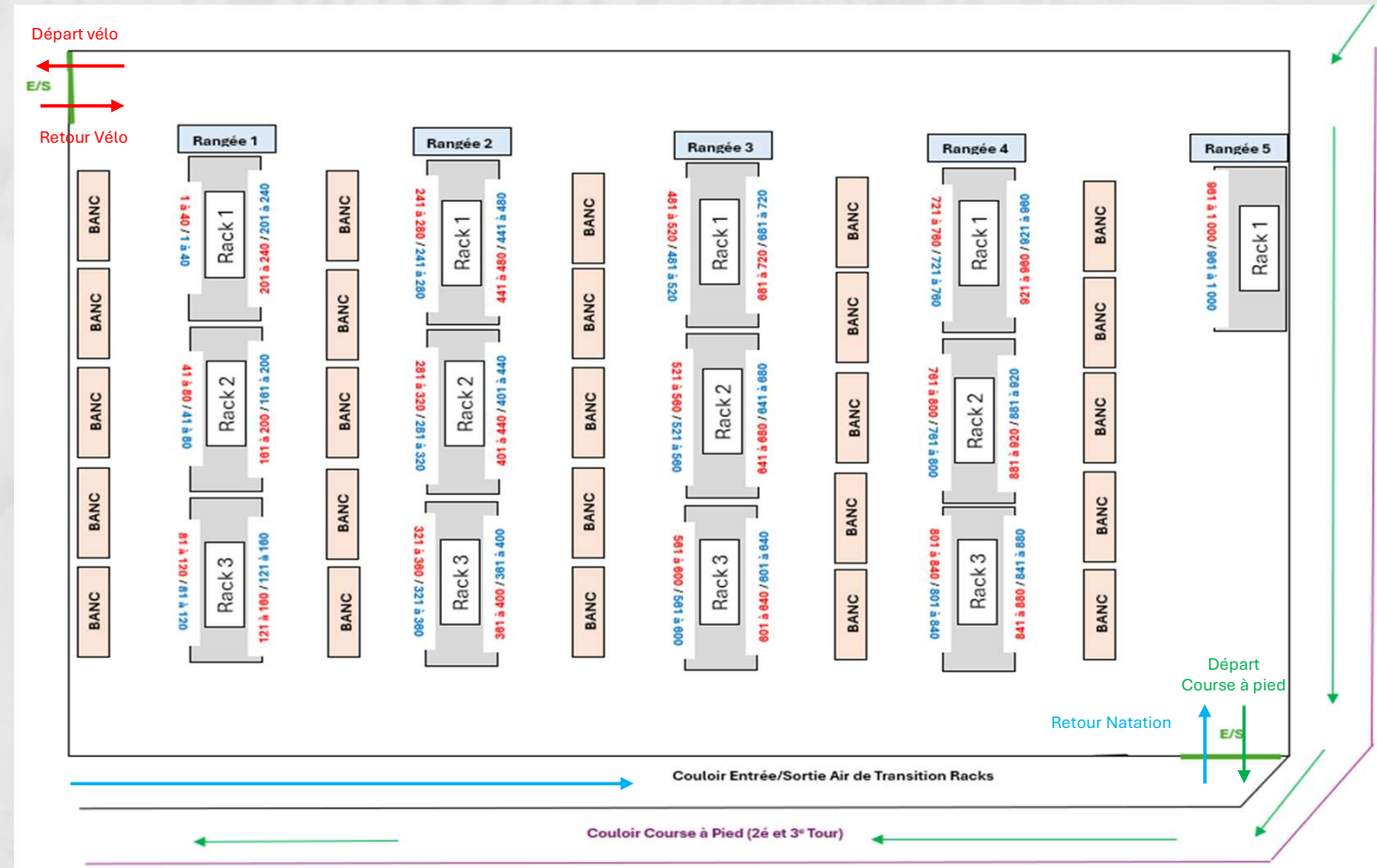
Respect the direction of traffic in the transition area

- Casque attaché avant de quitter l'air de transition

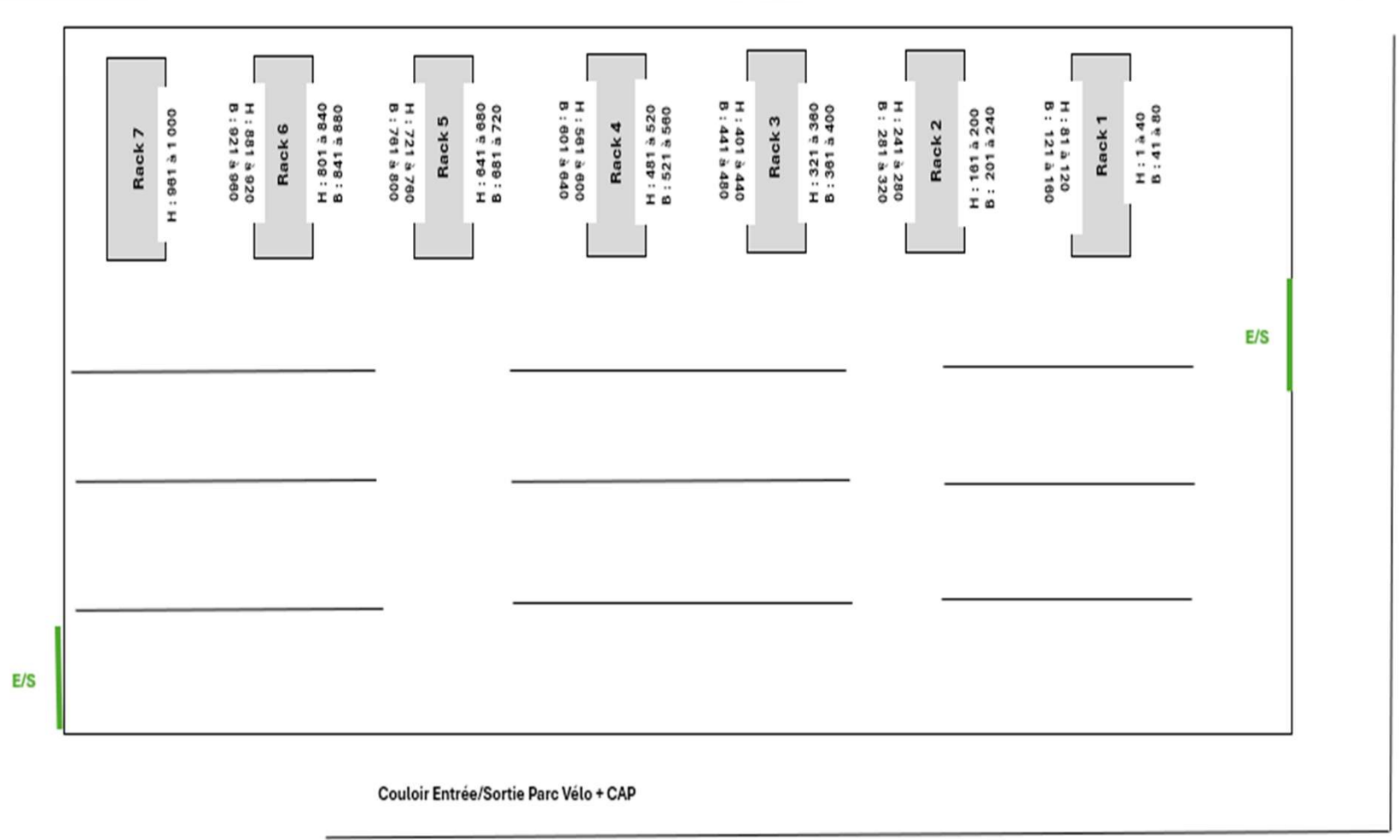
Helmet fastened before leaving the transition area

- Zones de Montée / Descente du vélo à respecter

Bike Mounting/Descending zones to be Respected



# 7. RACK PARC VELO (SAC CASUAL)



## 8. NATATION – 400m

- 1 boucle  
1 loop
- Départ en masse  
Mass start
- Bouées jaunes  
Yellow 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**

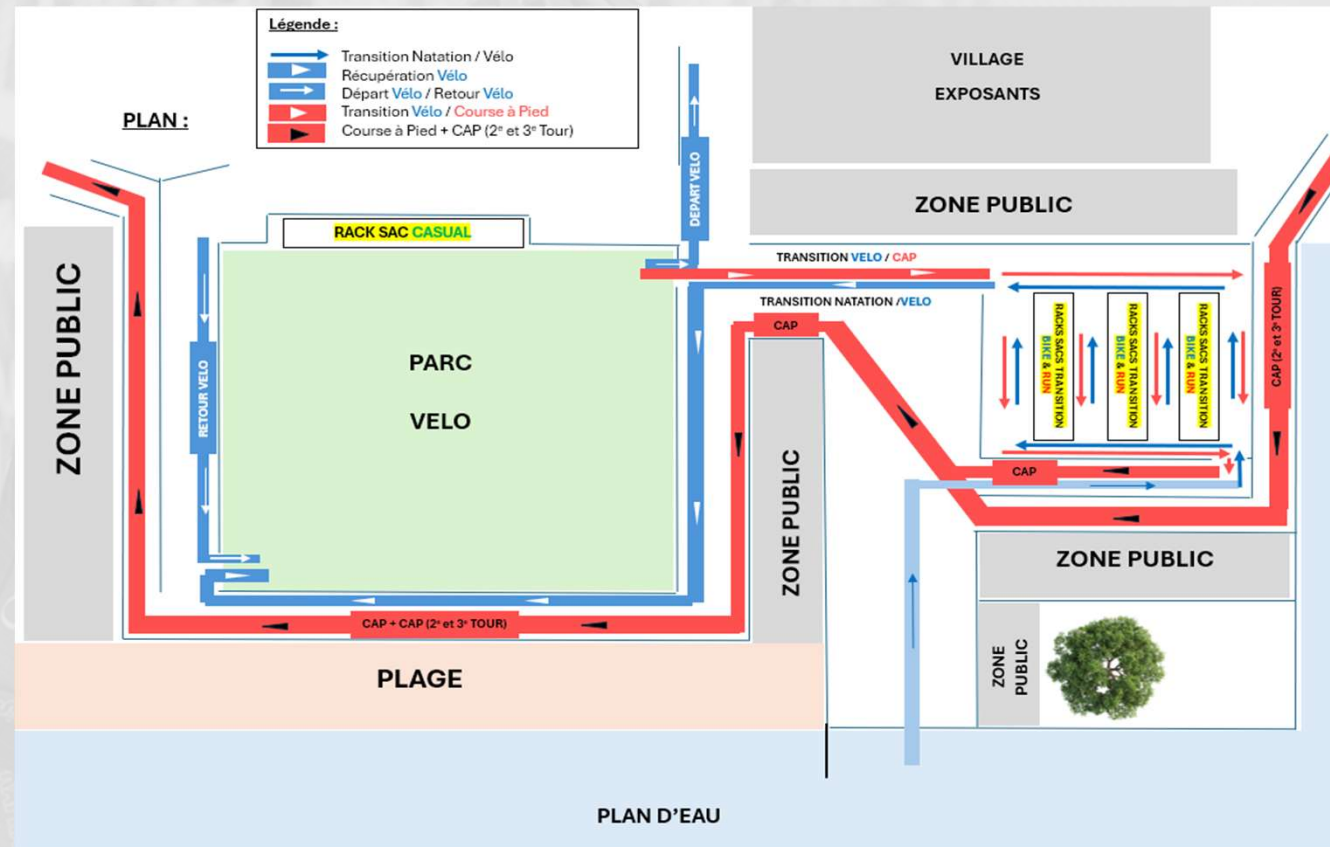
## 9. TRANSITION 1 – SWIM → BIKE

- 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 – 8,5Km / D+ 120m

- Pas de ravitaillement

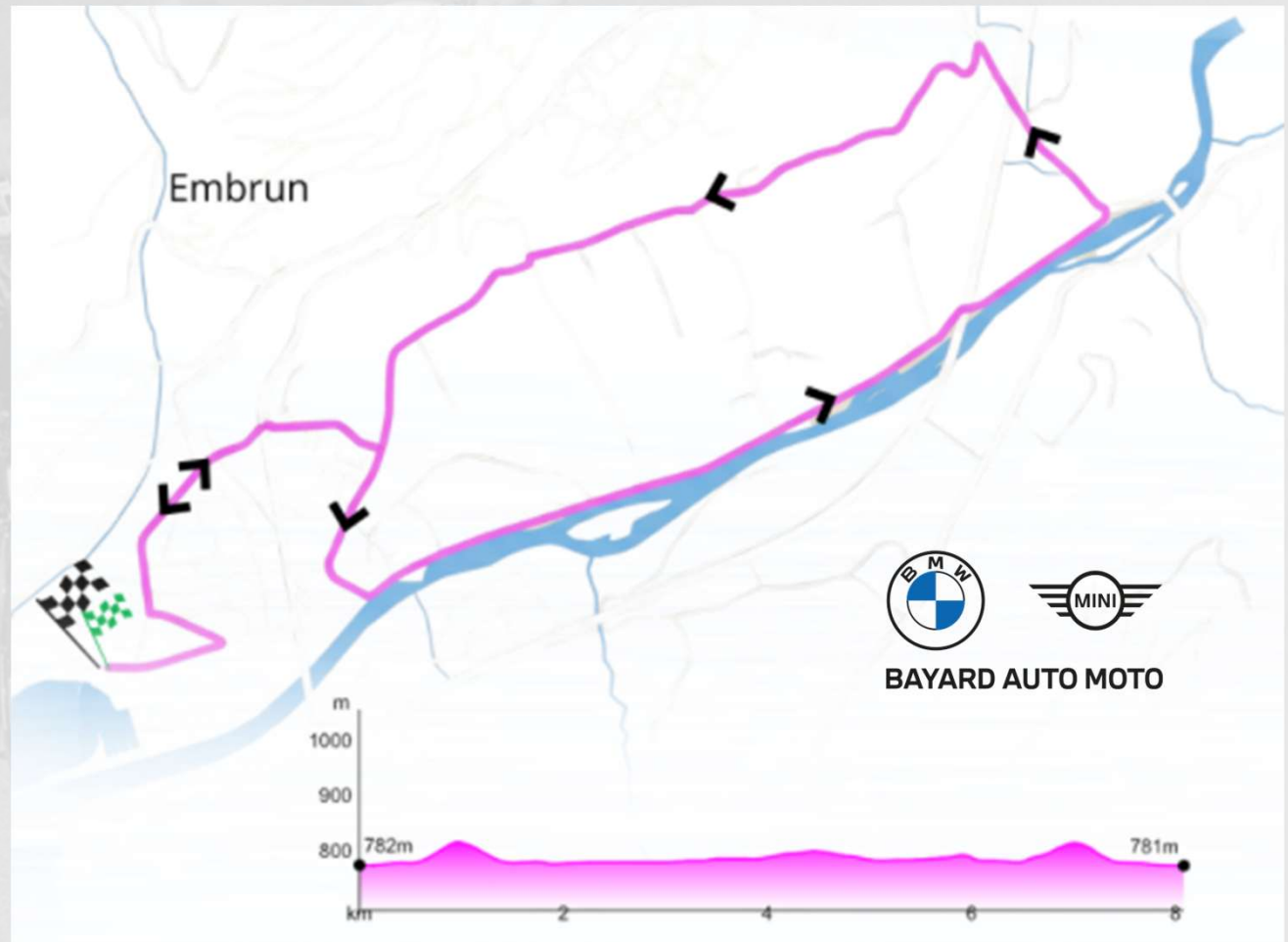
No aid station

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

Traffic is prohibited in both directions on the route

- Flèches roses

Pink arrows



# 10. VELO – 8,5Km / D+ 120m



- > 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

## 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 à la circulation

Roads closed to traffic



Attention aux intersections et ronds-points

Be careful at intersections and roundabouts



Ralentir dans les descentes

Slow down on the downhill

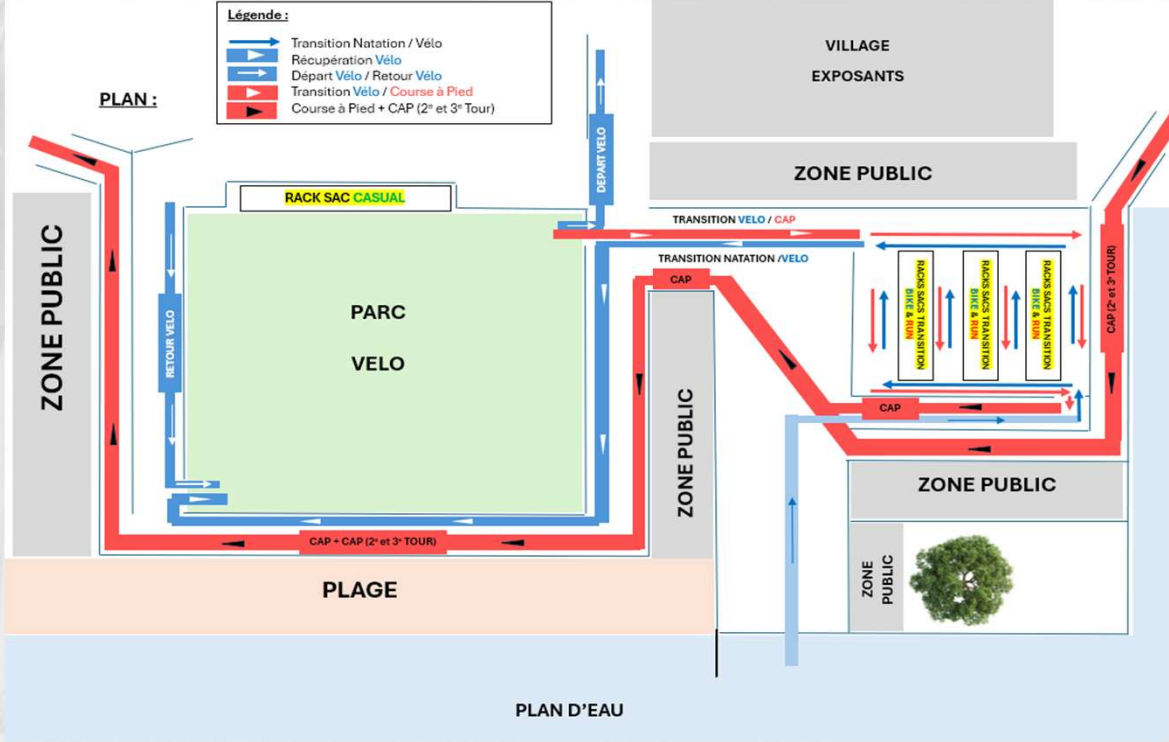


Respecter les couloirs de circulation (cônes orange)

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 – 2,5 km

- 1 boucle

1 Loop

- 1 ravitaillement

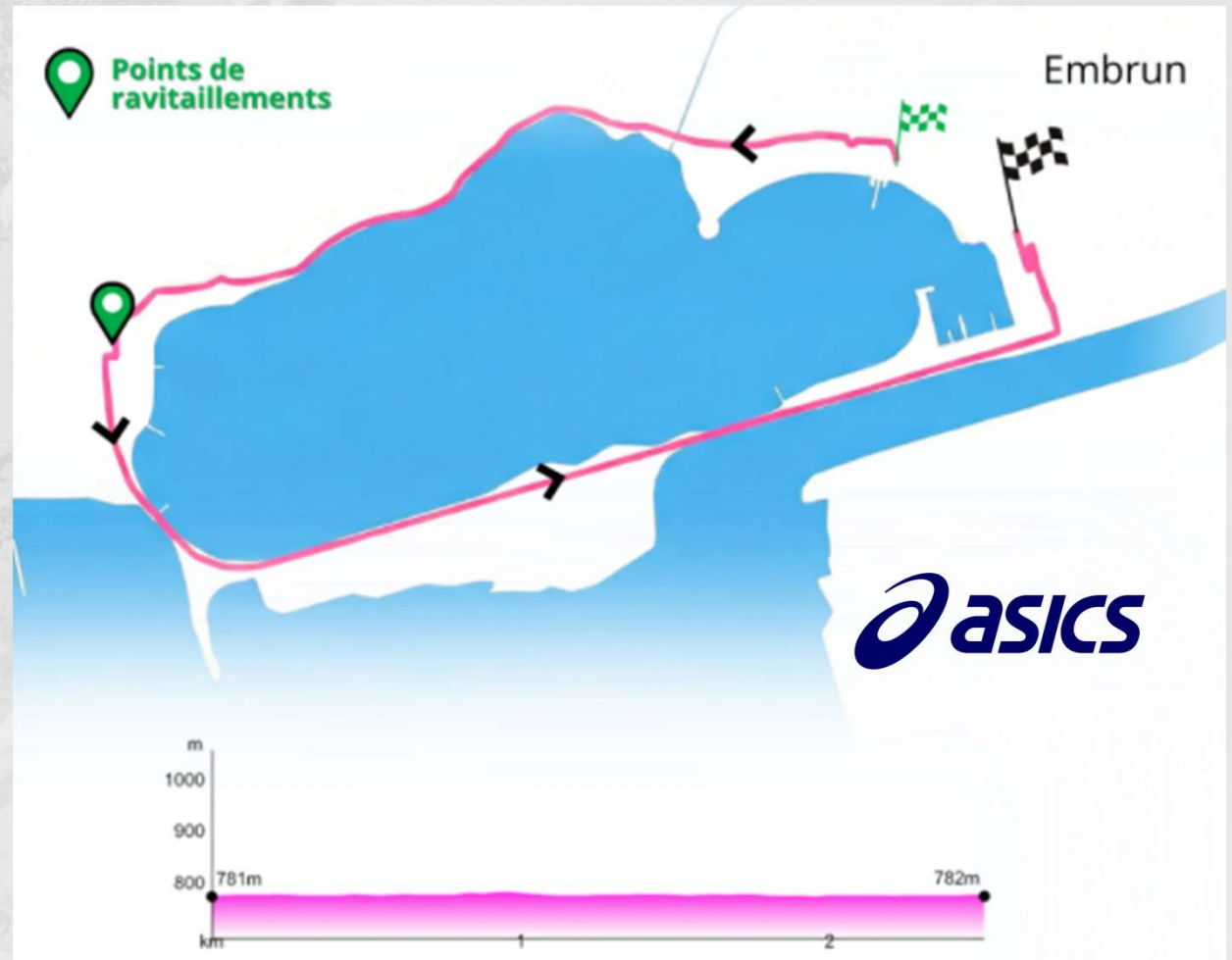
1 aid station

- Ceinture porte dossard obligatoire /  
dossard devant

Compulsory bib belt / bib in the front

- Flèches vertes

Green arrows



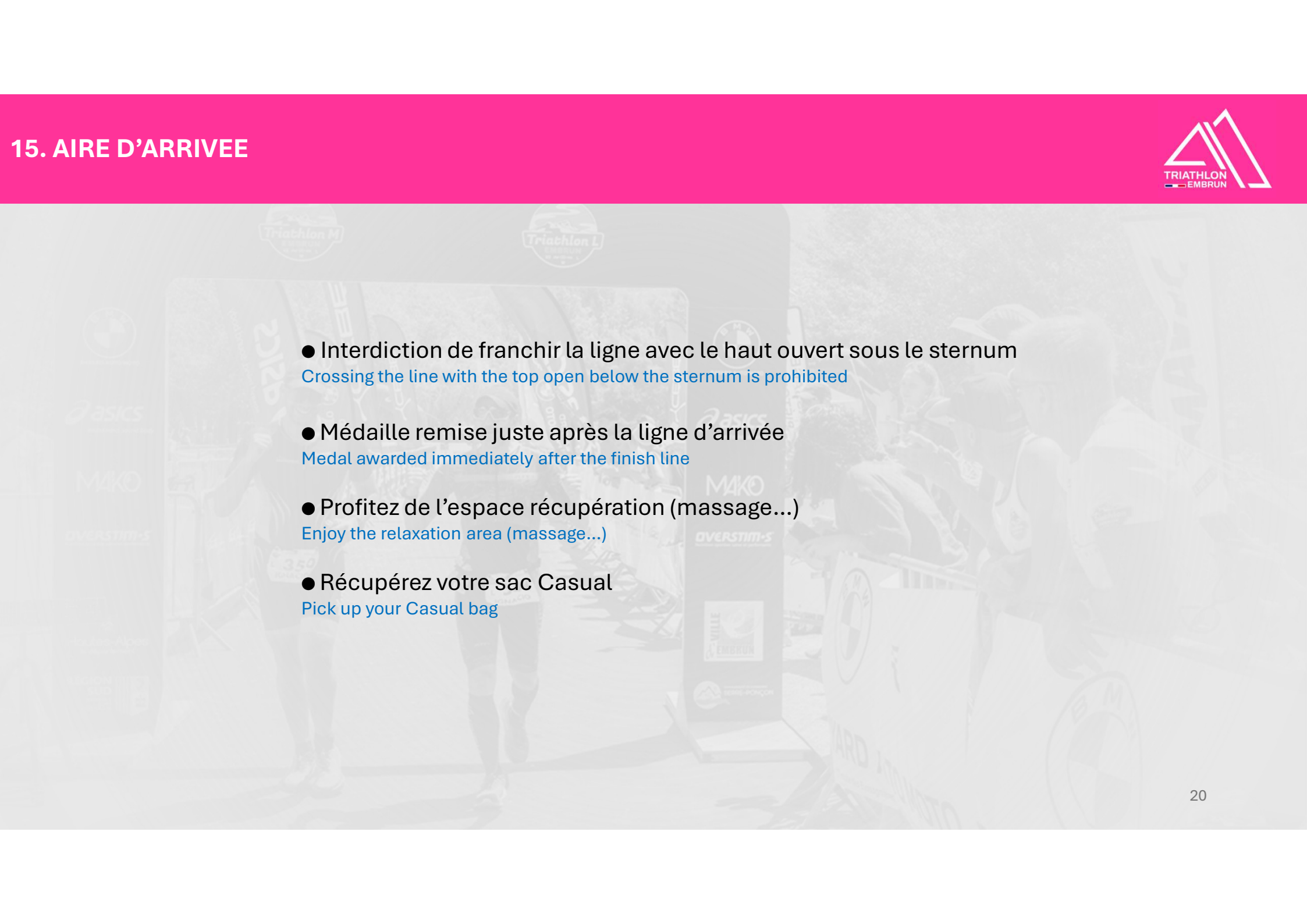
# 14. RAVITAILLEMENT COURSE A PIED



- 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)
<b>XS</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>ere</sup> F / 1 <sup>er</sup> H 1 <sup>ere</sup> F / 1 <sup>er</sup> H	<b>Scratch F / H</b> <b>Benjamin (2013 – 2014) / Minime (2011 – 2012) / Cadet (2009 – 2010) / Junior (2007 – 2008)</b> <b>Senior (1987 – 2006)</b> <b>Master (1977 – 1986) / Master (1667 – 1976) / Master (1699 et avant)</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**

## 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)

14H40	Arrivée estimée vainqueur <i>Winner estimated arrival</i>
<b>15H45</b>	<b>Mise hors délai</b> <i>Cut-off time</i>
16H15	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>



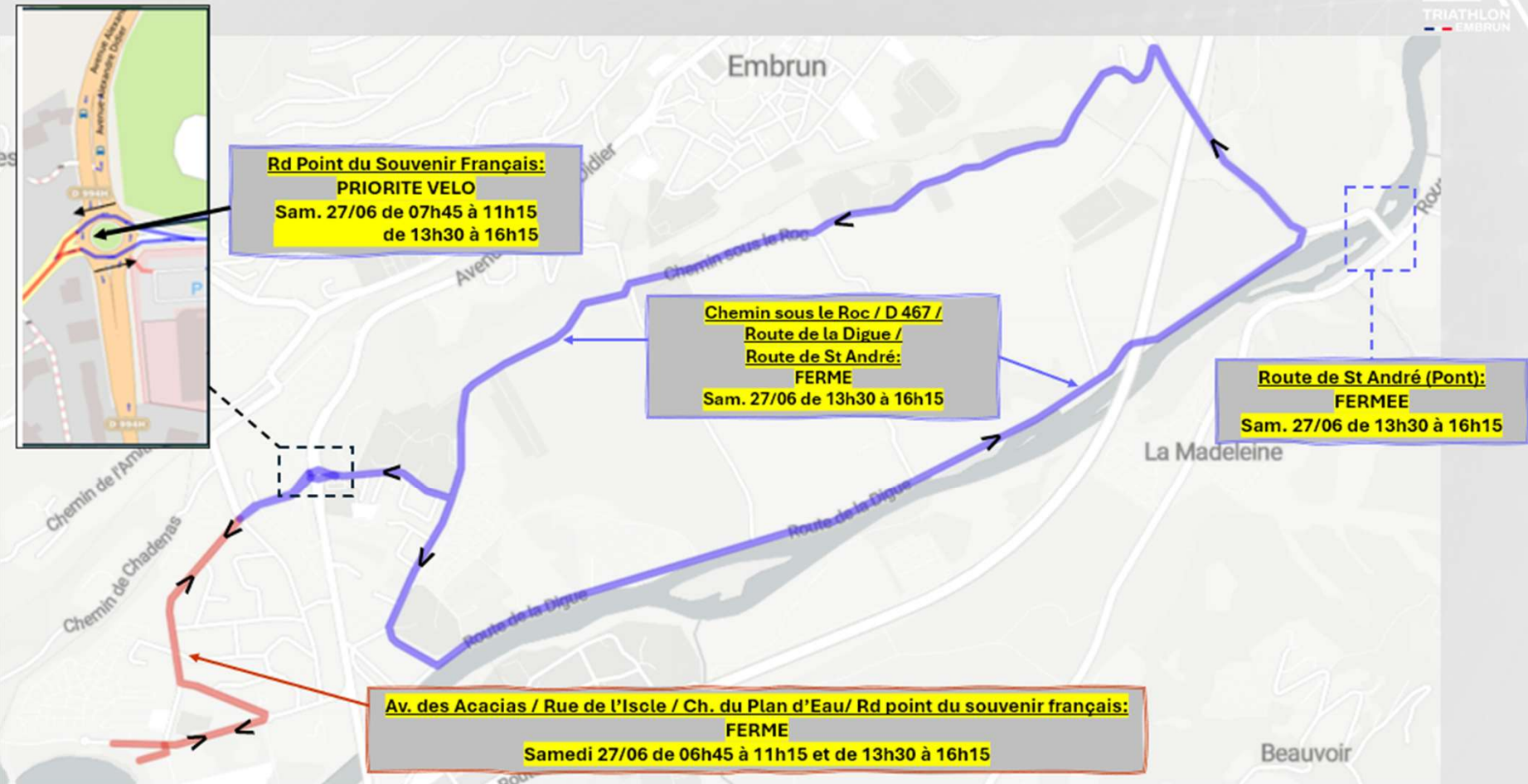
Ne pas suivre les concurrents en voiture ou moto sur le parcours vélo

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

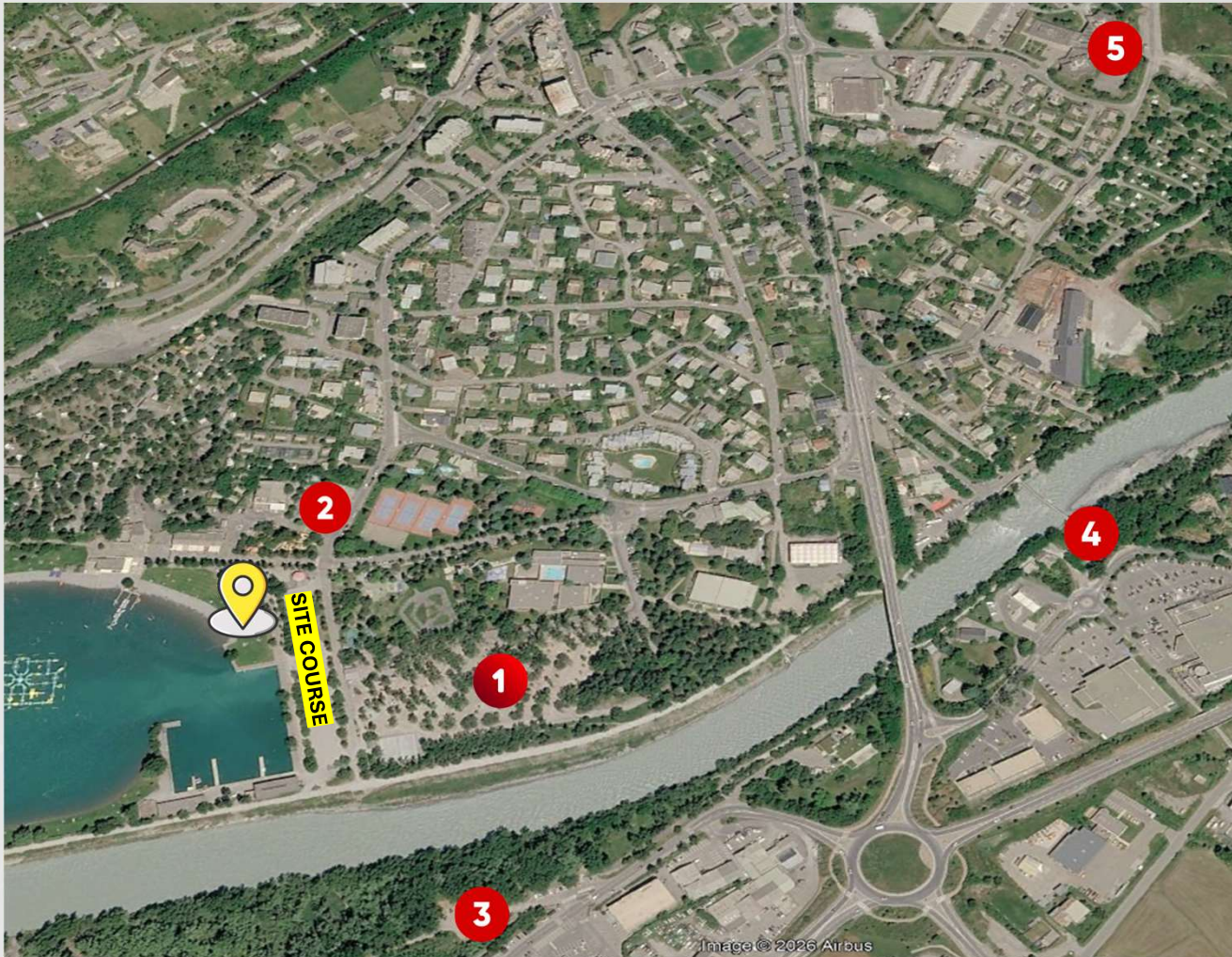
**MERCI**  
**THANK YOU**

# 20. CIRCULATION ROUTIERE

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



## 21. 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 !**