



REGLEMENT GENERAL GENERAL REGULATIONS

TRIATHLON L

1. Le règlement en vigueur est celui de la Fédération Française de Triathlon (FFTRI) – réglementation sportive 2025.
[The regulations in force are those of the French Triathlon Federation \(FFTRI\) – 2025 sports regulations](#)
2. Les arbitres sont identifiés par leur tenue spécifique définie par le règlement intérieur de la Commission Nationale des Officiels et d'Arbitrage (CNOA). L'arbitre principal porte un dossard jaune ou orange.
[The referees are identified by their specific outfit defined by the internal regulations of the National Commission of Officials and Arbitration \(CNOA\). The main referee wears a yellow or orange bib.](#)
3. Seuls les arbitres officiels de la FFTRI peuvent appliquer les procédures d'intervention et ce, du retrait des dossards jusqu'à la proclamation des résultats.
[Only official FFTRI referees can apply the intervention procedures, from the collection of bibs until the announcement of the results.](#)
4. Le concurrent qui désire abandonner ou qui est disqualifié est tenu de porter son dossard et sa puce (transpondeur) à un arbitre ou au poste d'organisation le plus proche.
[The competitor who wishes to abandon or who is disqualified must take his bib and chip \(transponder\) to a referee or to the nearest organizing post.](#)
5. Il est interdit de recevoir une aide extérieure et donc **tout véhicule suiveur est interdit. Sont de même interdits les accompagnateurs cyclistes et pédestres** sous peine de disqualification.

It is forbidden to receive outside help and therefore **any following vehicle is prohibited. Accompanying cyclists and pedestrians are also prohibited** under penalty of disqualification.

6. Sanctions : Barème des sanctions – voir la réglementation sportive 2025 (p.22).
Sanctions: Scale of sanctions – see the 2025 sporting regulations (p.22)

7. Il est possible qu'un contrôle anti-dopage soit réalisé après l'arrivée selon les règles prévues par la FFTRI ainsi qu'un contrôle anti-dopage mécanique avant, pendant et après l'épreuve.

It is possible that anti-doping control will be carried out after arrival according to the rules provided by the FFTRI as well as mechanical anti-doping control before, during and after the event.

8. Chaque concurrent doit impérativement fournir, préalablement à la compétition, une photocopie de sa licence FFTRI 2025 (ou équivalent auprès d'une fédération étrangère de triathlon).

Each competitor must provide, prior to the competition, a photocopy of their FFTRI 2025 license (or equivalent from a foreign triathlon federation).

Si l'athlète est non-licencié ou détenteur d'une licence loisir, il devra obligatoirement souscrire un Pass Compétition.

If the athlete is unlicensed or holds a leisure license, he or she must subscribe to a Competition Pass.

Lorsque l'athlète est majeur, il devra prendre connaissance du « Formulaire Info Santé » et attester de la bonne compréhension des informations délivrées.

When the athlete is an adult, he or she must read the "Health Info Form" and attest to the correct understanding of the information provided.

Dans tous les cas, où une réponse est positive au Formulaire Info Santé ou au questionnaire santé, il faudra fournir un certificat médical de moins de 6 mois attestant l'absence de contre-indication à la pratique du sport y compris en compétition.

In all cases where there is a positive response to the Health Info Form or the Health Questionnaire, you will need to provide a medical certificate less than 6 months old attesting to the absence of contraindication to the practice of sport, including in competition.

A défaut, toute participation à la compétition est exclue.

Otherwise, any participation in the competition is excluded.

L'organisation ne sera pas tenue pour responsable de la santé du concurrent avant, pendant et après la course.

The organization will not be held responsible for the health of the competitor before, during and after the race.

9. Le bonnet de bain, un dossard, des tatouages éphémères et des autocollants pour le vélo (3 pour le casque, 1 pour la tige de selle) sont fournis par l'organisateur. Ce matériel deviendra la propriété du compétiteur après la course. Une puce (ou un

transpondeur) sera prêtée et devra être rendue dès le passage de la ligne d'arrivée.
The swimming cap, a bib, temporary tattoos and stickers for the bike (3 for the helmet, 1 for the seat post) are provided by the organizer. This material will become the property of the competitor after the race. A chip (or transponder) will be loaned and must be returned upon crossing the finish line.

10. Les triathlètes sont tenus de porter le dossard (**Porte ceinture obligatoire mais non fournie par l'organisateur**) sans qu'aucune partie de ces derniers ne soit cachée ou enlevée. Les dossards sont portés dans le dos sur la partie cyclisme et sur le ventre sur la partie course à pied (le port du dossard n'est pas obligatoire en natation).

Il en sera de même pour les bonnets de bain et les autocollants pour le vélo.

Triathletes are required to wear the bib (**belt holder obligatory but not provided by the organizer**) without any part of it being hidden or removed. The bibs are worn on the back during the cycling section and on the stomach during the running section (wearing a bib is not compulsory during swimming).

The same will apply to swimming caps and bicycle stickers.

11. Le casque cycliste, le bonnet de bain, les tatouages, le dossard ainsi que les autocollants vélo sont obligatoires.

Cycling helmet, swimming cap, tattoos, bib and bike stickers are mandatory.

12. Dans l'aire de transition, l'accrochage du vélo se fait par la selle sur les barrières.

Les concurrents devront limiter le matériel à celui strictement nécessaire à la course.

In the transition area, the bike is attached by the saddle to the barriers.

Competitors must limit equipment to that strictly necessary for the race.

13. Les déplacements des concurrents dans le parc à vélo se font uniquement à pied.

Competitors' movements in the bike park are only on foot.

14. La ligne tracée au sol à la sortie du parc à vélo et celle tracée à l'arrivée du parcours vélo indiquent l'endroit où les concurrents devront respecter l'obligation de monter sur le vélo et de descendre du vélo.

The line drawn on the ground at the exit of the bike park and that drawn at the finish of the bike course indicates the place where competitors must respect the obligation to get on and off the bike.

15. **Drafting interdit : les épreuves du Triathlon Embrun se déroulent sur des routes ouvertes à la circulation. Les concurrents doivent respecter le code de la route et se tenir à droite de la chaussée.** L'abri et l'aspiration derrière un concurrent ou un véhicule sont interdits. Il est également interdit de doubler un autre concurrent pour tous les croisements et passage de ponts.

Drafting prohibited: the Embrun Triathlon events take place on roads open to traffic. Competitors must respect the highway code and keep to the right of the road.

Shelter and aspiration behind a competitor or a vehicle are prohibited. It is also forbidden to overtake another competitor for all crossings and bridge crossings.

16. Chaque concurrent devra se conformer aux exigences sanitaires en vigueur à la date de l'épreuve (pass sanitaire, port du masque, distanciation sociale, gestes barrières, vaccination etc.) ou toute autre mesure décrétée par le gouvernement.

Each competitor must comply with the health requirements in force on the date of the event (health pass, wearing a mask, social distancing, barrier gestures, vaccination etc.) or any other measure decreed by the government.

17. En dehors des points précédents, il est fait application de la Réglementation Sportive 2025 de la Fédération Française de Triathlon (FFTRI). Chaque concurrent reconnaît en avoir pris connaissance et l'accepter. Et notamment reconnaît comprendre la réglementation de la FFTRI relative au drafting et au dopage.

Apart from the previous points, the 2025 Sports Regulations of the French Triathlon Federation (FFTRI) are applied. Each competitor acknowledges having read it and accepted it. And acknowledges understanding the FFTRI regulations relating to drafting and doping.

18. L'inscription se fait en ligne directement sur le site internet de l'épreuve : www.embruntriathlon.com

Registration is done online directly on the event web site : www.embruntriathlon.com

19. Le dossier d'inscription doit être complet.

The registration file must be complete.

20. Tout dossier d'inscription incomplet ou non-conforme ne sera pas pris en compte par l'organisation. L'organisation procédera au rejet sans remboursement lors de la vérification du dossier sans qu'une contestation soit possible. Vérifiez donc bien votre dossier d'inscription avec paiement.

Any incomplete or non-compliant registration file will not be taken into account by the organization. The organization will reject it without reimbursement upon verification of the file without any dispute being possible. So, check your registration file with payment carefully.

21. **Obligations et règles de conduite des concurrents :**

Obligations and rules of conduct of competitors :

- Le concurrent doit connaître les parcours définis par l'organisateur et les suivre entièrement. Dans tous les cas d'erreur de parcours, seul le concurrent en est responsable.

- The competitor must know the routes defined by the organizer and follow them entirely. In all cases of course errors, only the competitor is responsible.

- Le concurrent doit faire preuve de sportivité et traiter les autres concurrents, les officiels, les bénévoles et les spectateurs avec respect et courtoisie avant, pendant et après la course.
- The competitor must demonstrate good sportsmanship and treat other competitors, officials, volunteers and spectators with respect and courtesy before, during and after the race.
- Le concurrent ne peut pas utiliser de lecteur vidéo, audio, téléphone ou autre matériel électronique, en fonction d'écoute ou de communication.
- The competitor cannot use a video player, audio player, telephone or other electronic equipment, for listening or communication purposes.
- En cas de danger immédiat, le concurrent pourra utiliser leurs moyens de communication pour alerter les secours.
- In the event of immediate danger, the competitor may use their means of communication to alert emergency services.
- Le concurrent prendra toutes les dispositions pour ne pas dégrader l'environnement dans lequel il évolue. Il est interdit d'abandonner tout matériel hors de son emplacement dans l'aire de transition ou/et des points fixes prévus par l'organisation. De même, il est interdit d'abandonner des déchets et emballages hors des zones de propreté.
- The competitor will take all measures not to degrade the environment in which he operates. It is prohibited to leave any equipment outside of its location in the transition area and/or fixed points provided by the organization. Likewise, it is prohibited to leave waste and packaging outside cleanliness areas.
- Les relayeurs d'une même équipe sont autorisés à finir la course ensemble sauf en cas de sprint, cette autorisation est validée par un arbitre.
- The torchbearers of the same team are authorized to finish the race together except in the case of a sprint, this authorization is validated by a referee.

22. **REMBOURSEMENT :**

REFUND :

En cas d'accident ou de maladie, sur présentation d'un certificat médical attestant l'incapacité physique à participer à l'épreuve, le concurrent sera remboursé de **50%** de son inscription **JUSQU'AU 31 MAI 2025 à minuit** en formulant la demande par email à l'adresse trimembrun@gmail.com

In the event of an accident or illness, upon presentation of a medical certificate attesting to physical incapacity to participate in the event, the competitor will be reimbursed **50% of their registration UNTIL MAY 31st, 2025, at midnight** by making the request by email to trimembrun@gmail.com

23. Chaque participant autorise expressément l'Association Triathlon M Organisation ainsi que ses ayants droit tels que partenaires et médias à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître, prises à l'occasion de sa participation au Triathlon M Embrun en individuel ou en relais, Triathlon XS Embrun, Triathlon L Embrun en individuel ou en relais, Triathlon XL Embrun, Triathlon S Embrun, sur tous supports y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires, dans le monde entier et pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements, les

traités en vigueur, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être portées à cette durée.

Each participant expressly authorizes the Triathlon M Organization Association as well as its rights holders such as partners and media to use the still or audiovisual images in which they may appear, taken during their participation in the Triathlon M Embrun individually or in relay, Triathlon XS Embrun, Triathlon L Embrun individually or in relay, Triathlon XL Embrun, Triathlon S Embrun on all media including promotional and/or advertising documents, throughout the world and for the longest period provided for by law, regulations, treaties in force, including any extensions that could be extended to this period .

24. **Le nombre de participants est limité à 570 en individuel et 30 équipes en relais pour l'édition 2025.**

The number of participants is limited to 570 individuals and 30 relay teams for the 2025 edition.

25. **Le prix de l'inscription est de 135€ en individuel et de 175€ en relais.**

The registration price is 135€ for individuals and 175€ for relays.

26. **La clôture des inscriptions est fixée au 08/06/2025.**

The closing date for registrations is 06/08/2025.

27. Les inscriptions se font uniquement en ligne sur le site internet de l'épreuve :

www.embruntriathlon.com

Registrations can only be done online on the event website:

www.embruntriathlon.com

28. **Le prix du Pass-Compétition est de 40€ en individuel et de 10€ par participant en relais.**

The price of the Competition Pass is 40€ for individuals and 10€ per relay participant.

29. Les concurrents non-licenciés ou avec une licence loisir devront prendre un Pass-Compétition journée d'un montant de 40€. Ils devront prendre connaissance du « Formulaire Info Santé » et attester de la bonne compréhension des informations délivrées. Si une réponse est positive au « Formulaire Info Santé », les concurrents devront fournir un Certificat Médical de moins de 6 mois à la date du jour d'inscription à la compétition attestant l'absence de contre-indication à la pratique du sport y compris en compétition.

Non-licensed competitors will need to take a day Competition Pass for €40. They must read the "Info Health Form" and certify that they have understood the information provided. If a positive response is given to the "Health Info Form", competitors must provide a Medical Certificate less than 6 months old on the date of registration for the competition attesting to the absence of contraindication to the practice of sport, including in competition.

30. **Le retrait des dossards** se fera UNIQUEMENT au plan d'eau d'Embrun au **Village Exposants le samedi 28/06/2025 de 08h30 à 11h30 et de 15h00 à 19h00**. Chaque concurrent devra présenter sa carte d'identité au moment du retrait de son dossard. Les dossards de plusieurs concurrents peuvent être retirés par une personne pouvant justifier de son identité et de celle de chaque concurrent concerné. En cas de mauvais temps, l'organisation se réserve le droit de modifier le lieu de retrait des dossards.

Collection of bibs will ONLY take place at the Embrun lake at the Exhibitors' Village on Saturday 06/28/2025 from 8:30 a.m. to 11:30 a.m. and from 3:00 p.m. to 7:00 p.m. Each competitor must present their identity card when collecting their bib. The bibs of several competitors may be collected by a person who can prove their identity and that of each competitor concerned. In the event of bad weather, the organization reserves the right to change the bib collection location.

31. **RELAIS : 30 équipes**

RELAY: 30 teams

- L'équipe peut être constituée de 2 ou 3 concurrents.
- **The team can be made up of 2 or 3 competitors.**
- L'équipe peut être soit féminine, masculine ou mixte.
- **The team can be either female, male or mixed.**
- La distance L n'est pas ouverte aux cadets.
- **Distance L is not open to cadets.**
- Les relais se feront dans le parc à vélo, à l'emplacement numéroté.
- **The relays will take place in the bike park, at the numbered location.**
- Le nageur donne le relais au cycliste qui lui-même le donne au coureur à pied.
- **The swimmer gives the relay to the cyclist who in turn gives it to the runner.**
- La transmission entre chaque relayeur se fera par la transmission de la puce (transpondeur).
- **Transmission between each torchbearer will be done by the transmission of the chip (transponder).**
- Les mêmes règles s'appliquent aux concurrents en relais qu'en individuel.
- **The same rules apply to relay competitors as to individual competitors.**
- Les relayeurs d'une même équipe sont autorisés à finir la course ensemble sauf en cas de sprint, cette autorisation est validée par un arbitre.
- **The torchbearers of the same team are authorized to finish the race together except in the case of a sprint, this authorization is validated by a referee.**

32. **Ouverture du Parc à Vélo le dimanche 29/06/2025 de 5h30 à 7h00.**

Bike Park opening on Sunday 06/29/2025 from 5:30a.m. to 7:00a.m.

33. Présence obligatoire au **Briefing de course le dimanche 29/06/2025 de 07h05 à 07h25** dans le parc à vélo au plan d'eau d'Embrun.

Mandatory attendance at the **Race Briefing on Sunday 06/29/2025 from 7:05a.m. to 7:25a.m.** in the bike park at the Embrun lake

34. Le **départ** se fera le **dimanche 29/06/2025** à :
Departure will be on Sunday 06/29/2025 at:

- **7h30 pour les Femmes / - 7:30 a.m. for Women**
- **7h40 pour les Hommes / - 7:40 a.m. for Men**
- **7h41 pour les Relais Femmes et Hommes**
- **7:41 a.m. for the Women's and Men's Relays**

35. Distances :

NATATION / SWIM	1,9 KM
VELO / BIKE	90 KM
COURSE A PIED / RUN	21 KM

36. Mise Hors-Course :

TRIATHLON L

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

Ouverture Parc / Récupération Vélo : 14h00

Tout concurrent arrivant à ces différents postes après ces horaires sera disqualifié d'office et devra rendre son dossard et sa puce (transpondeur) à un arbitre ou à un membre de l'organisation.

Le parcours Vélo emprunte 3 tunnels peu ou pas éclairés. Par mesure de sécurité et de visibilité, il est fortement recommandé aux concurrents d'équiper leur vélo d'un feu arrière rouge fixe et/ou clignotant.

Cut-off time :

TRIATHLON L

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

Bike park opening : 2.00pm

Any competitor arriving at these different stations after these times will be automatically disqualified and will have to return their bib and chip (transponder) to a referee or a member of the organization.

The bike route takes you through 3 tunnels with little or no lighting. For safety and visibility reasons, it is strongly recommended that competitors equip their bike with a fixed and/or flashing red rear light.

37. Postes de Ravitaillement :

Refreshment stations :

NATATION / SWIM	Aucun / None
VELO / BIKE	Sommet Col du Sauze du Lac (km 21) / Summit Col Sauze du Lac (km 21) Sommet Col St Jean (km 38) / Summit Col St Jean (km 38) Pied du col Lebraut (km 55) / Bottom Col Lebraut (km 55) Sommet Col Lebraut (km63) / Summit Col Lebraut (km 63)
COURSE A PIED / RUN	Plan d'eau / Lake Digue A/R / Dike (roundtrip) Digue (1/2 tour) / Dike (U-turn) Chaffal / Chaffal

38. Composition des ravitaillements : Eau minérale et gazeuse, Coca-Cola, boissons isotonique, bananes, gels énergétiques, barres énergétiques, compotes.

Composition of refreshments : Mineral and sparkling water, Coca-Cola, isotonic drinks, bananas, energy gels, energy bars, compotes.

39. Dans le cas où la natation serait impossible, la partie natation serait transformée en 3 boucles de 2,5km chacune de course à pied autour du plan d'eau d'Embrun pour un total de 7,5kms.

In the event that swimming is impossible, the swimming part would be transformed into 3 loops of 2.5km each of running around the Embrun body of water for a total of 7.5km.

40. La **remise des prix** se fera le **dimanche 29/06/2025 à 16h00** au plan d'eau d'Embrun au **village exposants**.

La présence des concurrents vainqueurs en catégorie pro/Elite ou groupe d'âge est obligatoire à la cérémonie de remise des prix.

Aucun prix ne pourra être réclamé ultérieurement par un concurrent absent.

The **awards ceremony** will take place on **Sunday 06/29/2025 at 4:00 p.m.** at the Embrun lake in the **exhibitors' village**.

The presence of winning competitors in the pro/Elite category or age group is mandatory at the awards ceremony.

No prize may be claimed subsequently by an absent competitor.

41. Les différentes catégories récompensées en individuel sont les suivantes :

The different categories rewarded individually are as follows:

- 3^{èmes} Femmes et 3^{ers} Hommes au Scratch (Price Money) sans cumul
- 3^{èmes} Femmes et 3^{ers} Hommes de la catégorie Senior (20-39 ans)
- 3^{èmes} Femmes et 3^{ers} Hommes de la catégorie Master (40-49 ans)
- 3^{èmes} Femmes et 3^{ers} Hommes de la catégorie Master (50 ans et après)

- 3rd Women and 3rd Men in Scratch (Price Money) without accumulation
- 3rd Women and 3rd Men in the Senior category (20-39 years old)
- 3rd Women and 3rd Men in the Master category (40-49 years old)
- 3rd Women and 3rd Men in the Master category (50 years and after)

Les différentes catégories récompensées en relais sont les suivantes :

The different categories rewarded in relay are as follows:

- 1^{ère} équipe relais Féminine
- 1^{ère} équipe relais Masculine
- 1^{ère} équipe relais Mixte

- 1st women's relay team
- 1st men's relay team
- 1st Mixed relay team

Attention, ce point est susceptible de changer selon le choix des organisateurs.
Please note, this point is subject to change depending on the choice of the organizers.

Grille du PRICE MONEY (Scratch) Femmes et Hommes :

PRICE MONEY (Scratch) Women & Men :

	FEMMES/WOMEN	HOMMES/MEN
1^{er}	600€	600€
2^e	300€	300€
3^e	100€	100€

42. L'organisateur n'assume aucune responsabilité pour toute dégradation, perte, vol de tout matériel, équipement, bien personnel avant, pendant et après la course.
L'organisateur ne prend pas en charge les dégâts matériels qu'un triathlète pourrait causer à son propre vélo ou bien au vélo d'un autre concurrent, ni par un tiers.
Il revient aux concurrents de souscrire une assurance pour couvrir ce type de risque.
The organizer assumes no responsibility for any damage, loss or theft of any material, equipment or personal property before, during and after the race.
The organizer does not take responsibility for material damage that a triathlete could cause to his own bike or to the bike of another competitor, nor by a third party.
It is up to competitors to take out insurance to cover this type of risk.
43. L'organisateur n'assume aucune responsabilité pour toute dégradation, perte, vol de tout matériel, équipement, bien personnel avant, pendant et après la course ou perte financière.
The organizer assumes no responsibility for any damage, loss, theft of any material, equipment, personal property before, during and after the race or financial loss.