



LIVE IT ★ RACE IT ★ LOVE IT

2025

SAMEDI 28 JUIN

THE 5 EDITION

DIMANCHE 29 JUIN

CHALLENGE REGIONAL TRIATHLON ADULTES

*Triathlon*  
EMBRUN

XS ≈ ∞ = XL  
0,4 / 8,5 / 2,5      2,5 / 120 / 30

S      M      L  
0,7 / 24 / 5      1,5 / 44 / 10      1,9 / 90 / 21

www.embruntriathlon.com

VILLE d'EMBRUN

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES SERRE-PONÇON

Hauts-Alpes le département

REGION SUD PROVENCE ALPES COTE D'AZUR

sylvie.brossols@atelier-graphique.fr

# BRIEFING

# TRIATHLON M

Samedi 28 juin 2025

## Village exposants / Exhibitors village



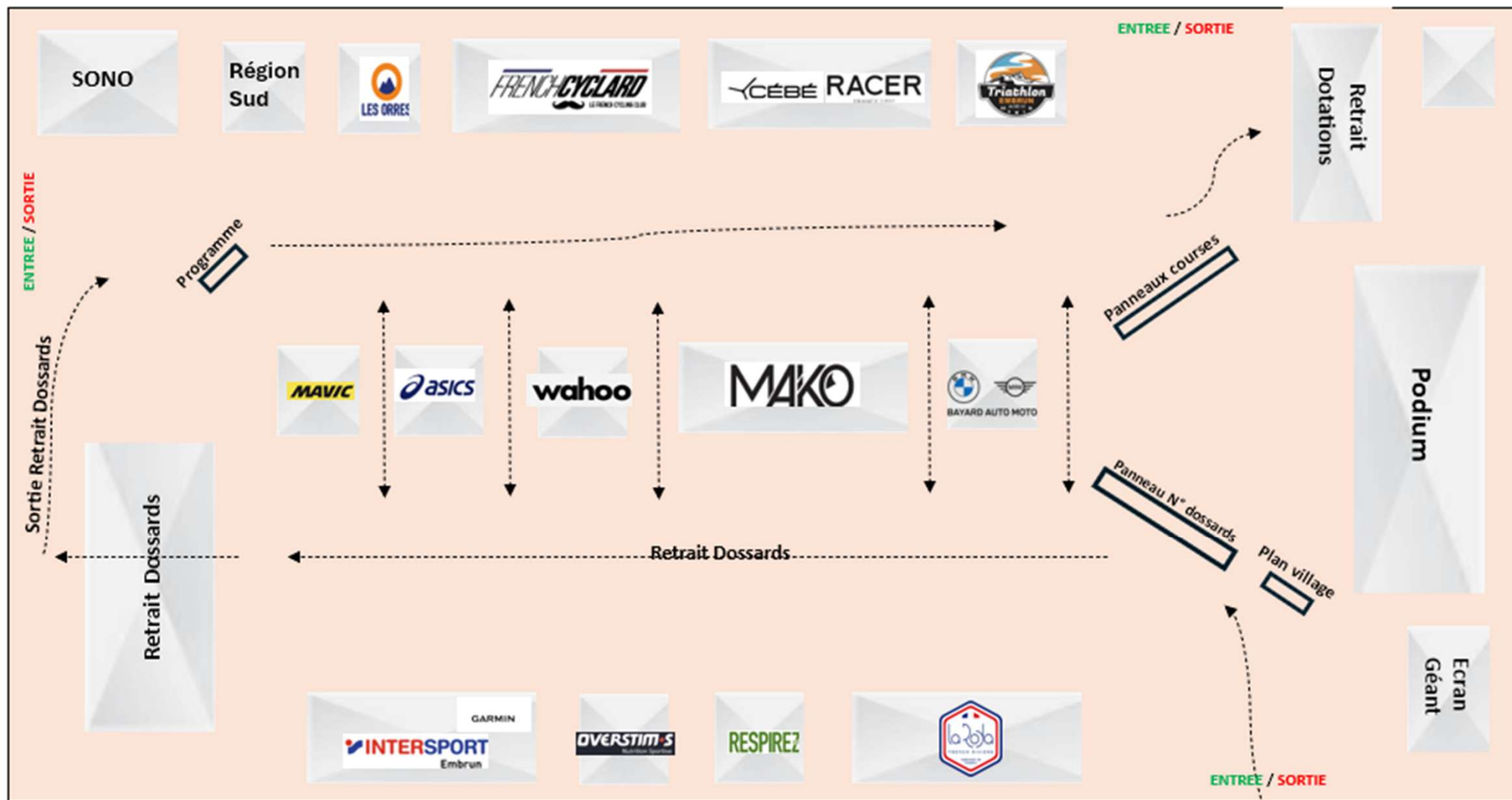
Correspondance Nom > N° de Dossard / Correspondence Name > Bib Number

Présentation de votre carte d'identité / Presentation of your identity card



Date / Day	Heures / Hours	Courses / Races
Vendredi / Friday 27/06/2025	15h00 à 20h00 3.00pm to 8.00pm	M / S / XS
Samedi / Saturday 28/06/2025	8h30 à 11h30 8.30am to 11.30am	S / XS / L / XL
Samedi / Saturday 28/06/2025	15h00 à 19h00 3.00pm to 7.00pm	L / XL

# PLAN VILLAGE EXPOSANTS / RETRAIT DOSSARDS





**SAMEDI 28 JUIN**

**TRIATHLON M**

HEURES		
5h30 à 6h45		Ouverture - Fermeture Parc à vélo
5h30 à 7h00		Dépose Sacs Transition (Vélo et CAP)
7h10 à 7h25		Briefing course (parc à vélo)
7h30		Départ Femmes
7h40		Départ Hommes
7h41		Départ Relais Femmes & Hommes
9h55		Arrivée estimée vainqueur
12h15		Arrivée dernier concurrent / Mise hors délai
11h00		Ouverture Parc à Vélo / Récupération vélo
17h00		Remise des prix

**TRIATHLON S**

HEURES		
12h30 à 13h15		Ouverture - Fermeture Parc à vélo - Dépose vélo
12h30 à 13h30		Dépose Sacs Transition (Vélo et CAP)
13h40 à 13h55		Briefing course (parc à vélo)
14h00		Départ Femmes et Hommes
15h20		Arrivée estimée vainqueur
17h00		Arrivée dernier concurrent / Mise hors délai
16h15		Ouverture Parc à Vélo / Récupération vélo
17h00		Remise des prix

**TRIATHLON XS**

HEURES		
12h30 à 13h15		Ouverture - Fermeture Parc à vélo - Dépose vélo
12h30 à 13h30		Dépose Sacs Transition (Vélo et CAP)
13h40 à 13h55		Briefing course (parc à vélo)
14h02		Départ Benjamins et Femmes
14h05		Départ Hommes et toutes catégories
14h40		Arrivée estimée vainqueur
15h45		Arrivée dernier concurrent / Mise hors délai
16h15		Ouverture Parc à Vélo / Récupération vélo
17h00		Remise des prix

**DIMANCHE 29 JUIN**

**TRIATHLON XL**

HEURES		
4h30 à 5h15		Ouverture - Fermeture Parc à vélo
4h30 à 5h30		Dépose Sacs Transition (Vélo et CAP)
5h35 à 5h55		Briefing course (parc à vélo)
6h00		Départ Femmes
6h10		Départ Hommes
12h05		Arrivée estimée vainqueur
17h55		Arrivée dernier concurrent / Mise hors délai
14h00		Ouverture Parc à Vélo / Récupération vélo
16h00		Remise des prix

**TRIATHLON L**

HEURES		
5h15 à 6h10		Ouverture - Fermeture Parc à vélo
6h10 à 6h45		Dépose Sacs Transition (Vélo et CAP)
7h05 à 7h25		Briefing course (parc à vélo)
7h30		Départ Femmes
7h40		Départ Hommes
7h41		Départ Relais Femmes & Hommes
11h50		Arrivée estimée vainqueur
16h30		Arrivée dernier concurrent / Mise hors délai
14h00		Ouverture Parc à Vélo / Récupération vélo
16h00		Remise des prix



## SATURDAY, JUNE 28

### TRIATHLON M

HOURS		
5.30 am - 6.45 am		Bike park opening - closing
5.30 am - 7.00 am		Transition Bags Drop-Off (Bike and Run)
7.10 am - 7.25 am		Race briefing (bike park)
7.30 am		Start Women
7.40 am		Start Men
7.41 am		Start Relay Women & Men
9.55 am		Winner (estimated arrival)
12.15 pm		Last competitor Arrival / Cut-off time
11.00 am		Bike park opening / Bike recovery
5.00 pm		Awards ceremony

### TRIATHLON S

HEURES		
12.30 pm - 1.15 pm		Bike park opening - closing
12.30 pm - 1.30 pm		Transition Bags Drop-Off (Bike and Run)
1.40 pm - 1.55 pm		Race briefing (bike park)
2.00 pm		Start Women & Men
3.20 pm		Winner (estimated arrival)
5.00 pm		Last competitor Arrival / Cut-off time
4.15 pm		Bike park opening / Bike recovery
5.00 pm		Awards ceremony

### TRIATHLON XS

HOURS		
12.30 pm - 1.15 pm		Bike park opening - closing
12.30 pm - 1.30 pm		Transition Bags Drop-Off (Bike and Run)
1.40 pm - 1.55 pm		Race briefing (bike park)
2.02 pm		Start Benjamins and Women
2.05 pm		Start Men and all categories
2.40 pm		Winner (estimated arrival)
3.45 pm		Last competitor arrival / Cut-off time
4.15 pm		Bike park opening / Bike recovery
5.00 pm		Awards ceremony

## SUNDAY, JUNE 29

### TRIATHLON XL

HOURS		
4.30 am - 5.15 am		Bike park opening - closing
4.30 am - 5.30 am		Transition Bag Drop-Off (Bike and Run)
5.35 am - 5.55 am		Race briefing (bike park)
6.00 am		Start Women
6.10 am		Start Men
12.05 pm		Winner (estimated arrival)
5.55 pm		Last competitor arrival / Cut-off time
2.00 pm		Bike park opening / Bike recovery
4.00 pm		Awards ceremony

### TRIATHLON L

HOURS		
5.15 am - 6.10 am		Bike park opening - closing
6.10 am - 6.45 am		Drop off Transition Bags (Bike and Run)
7.05 am - 7.25 am		Race briefing (bike park)
7.30 am		Start Women
7.40 am		Start Men
7.41 am		Start Relay Women & Men
11.50 am		Winner (estimated arrival)
4.30 pm		Last competitor arrival / Cut-off time
2.00 pm		Bike park opening / Bike recovery
4.00 pm		Awards ceremony

# OBLIGATOIRE / MANDATORY



Tatouage à mettre sur le bras et la jambe gauche

Tattoo to put on left arm and leg



Ceinture Porte Dossard obligatoire (non fournie)

> A mettre dans le sac Transition Bike

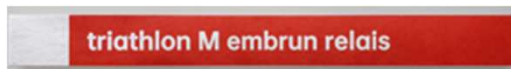
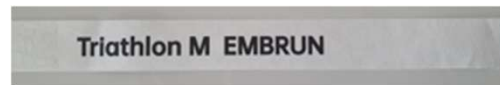


Bib Carrier Belt compulsory (not provided)

> To put in the Transition Bike bag

Bracelet à porter pour la course

Bracelet to wear for the race



Sacs Transitions (3) à poser sur les racks prévus à cet effet

Transitions bags (3) to be placed on the racks provided for this purpose



Sac contenant les affaires portées avant et après la course  
Vous pouvez récupérer vos affaires dès la fin de votre course sur présentation de votre dossard  
Bag containing the things carried before and after the race  
You can collect your things at the end of your race on presentation of your bib



Sac contenant les affaires Vélo : casque, lunettes, ceinture porte dossard, gels...  
En échange des affaires Vélo, vous y mettrez les affaires Natation (combinaison, lunettes, bonnet)  
Bag containing the Cycling items: helmet, glasses, bib belt, gels, etc.  
In exchange for the Cycling items, you will put the Swimming items (swimming suit, glasses, cap) in it



Sac contenant les affaires Running : chaussures de running, casquette, produits énergétiques, flasque...  
En échange des affaires Running, vous y mettrez les affaires Vélo  
Bag containing Running gear: running shoes, cap, energy products, flask, etc.  
In exchange for Running gear, you will put Cycling gear in it

# SACS TRANSITION / TRANSITIONS BAGS



Vous avez une série de 3 stickers  
Numérotés.

Collez un sticker par sac  
(Casual, Bike, Run)

You have a series of 3 Numbered  
stickers.

Stick one sticker per bag  
(Casual, Bike, Run)



> La récupération des sacs de  
Transition pourra se faire dès que le  
Parc à Vélo sera ouvert

> The collection of Transition bags  
can be done as soon as the Bike Park  
is open

Accrochez chaque sac au crochet avec le numéro correspondant  
Hang each bag on the hook with the corresponding number



Rack dans le Parc à Vélo  
Rack in the Bike Park



Rack Bike dans le Parc Transition  
Rack du bas  
Rack Bike in Transition Park  
Lower rack



Rack Run dans le Parc Transition  
Rack du haut  
Rack Run in Transition Park  
Upper rack

> Même organisation pour les individuels que pour les Relais  
> Same organization for individuals as for Relays



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...

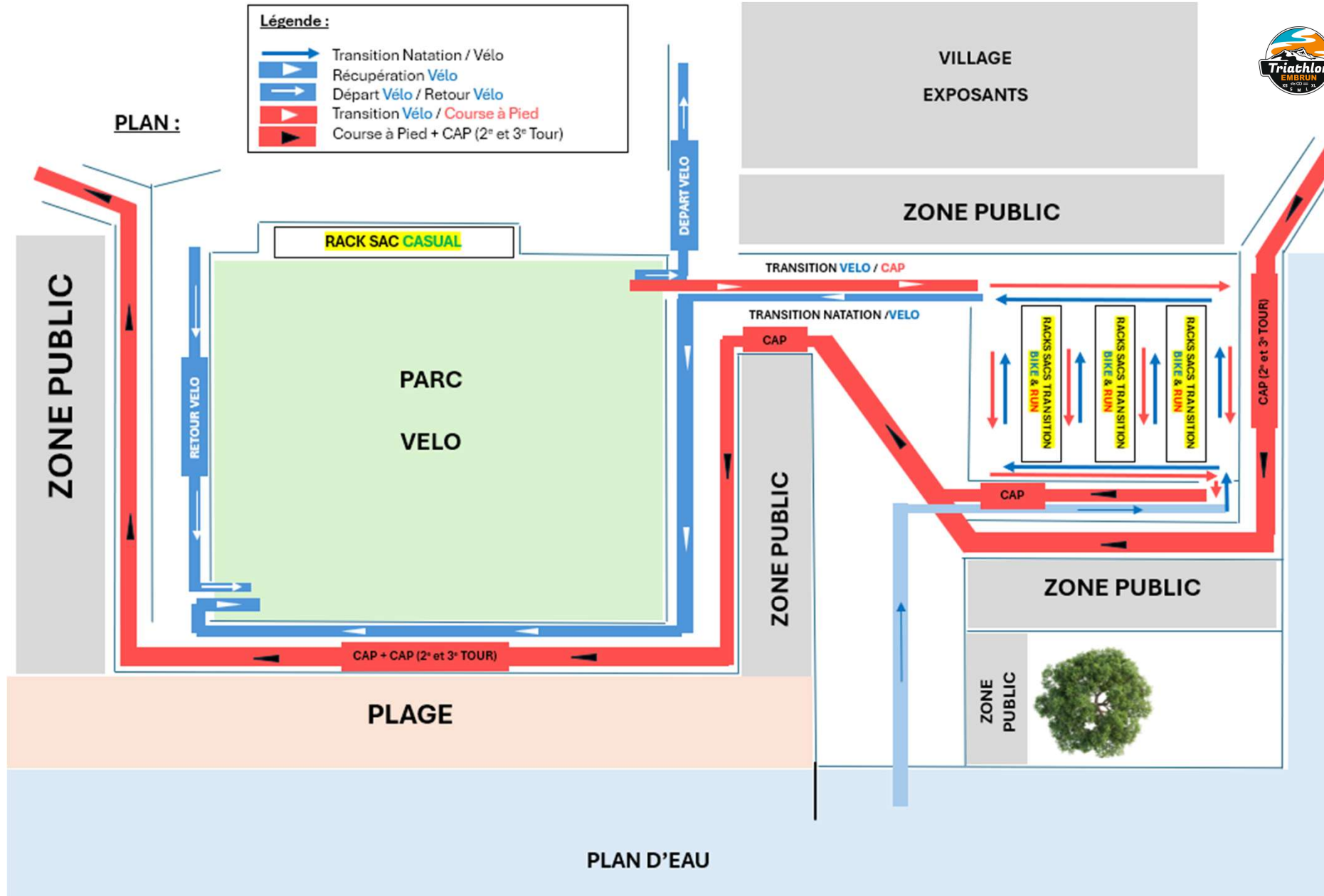


**En échange** des affaires Running, vous y mettez les **affaires Vélo** (casque...)

**In exchange** for Running gear, you will put **Cycling gear** (helmet...) in it



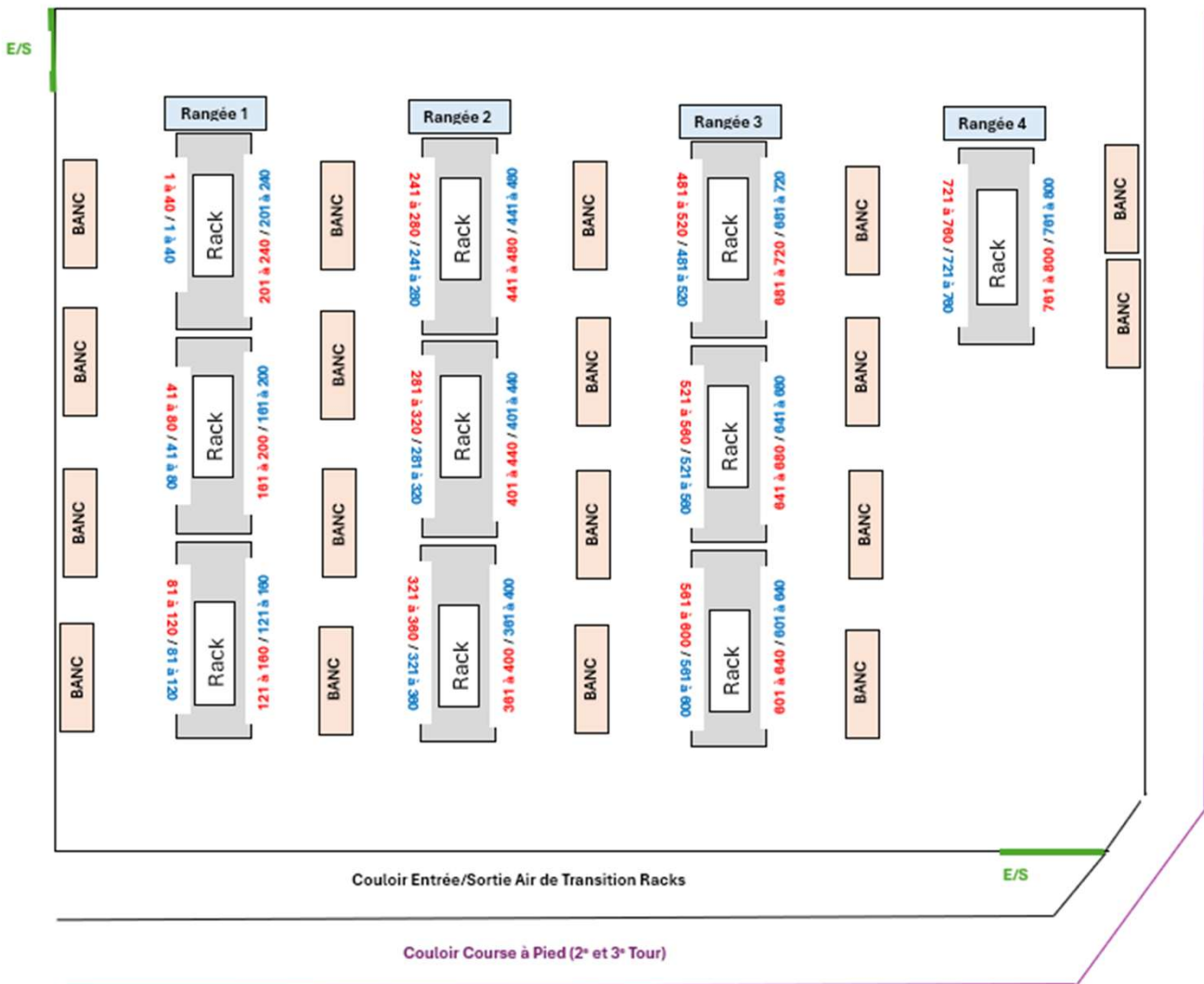
# PLAN DU SITE / SITE MAP



# PLAN AIR DE TRANSITION / TRANSITION AIR PLAN

## PLAN AIR DE TRANSITION

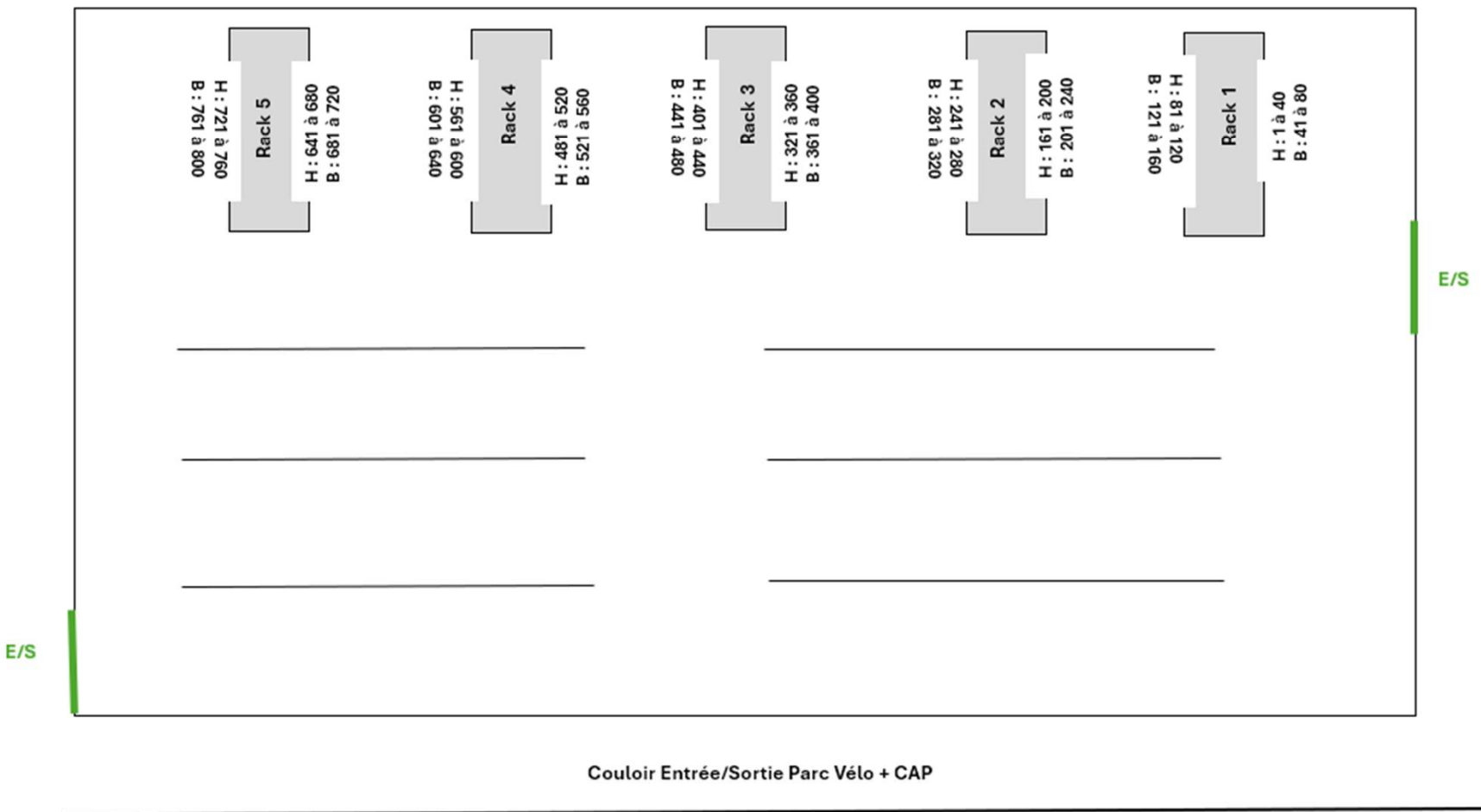
### RACKS A SACS



# PLAN RACK PARC VELO / BIKE PARK RACK PLAN



## PLAN PARC A VELO RACKS SACS CASUAL



# TRIATHLON M

Samedi 28 juin 2025

Saturday June 28th, 2025

5h30 à 6h45 :	Ouverture/Fermeture Parc vélo
5h30 à 7h00 :	Dépose Sacs Transition (Vélo et CAP)
7h10 à 7h25	Briefing course
7h30 :	Départ Femmes
7h40 :	Départ Hommes
7h41:	Départ Relais Femmes & Hommes
9h55 :	Arrivée estimée vainqueur
12h15 :	Arrivée dernier concurrent / Mise hors délai
11h00 :	Ouverture Parc Vélo / Récupération Vélo
17h00 :	Remise des prix

Bike park

Bike park

Bike park

Bike park

Exhibitors village

5.30am to 6.45am :	Bike Park opening / closing
5.30am to 7.00am :	Transition Bags Drop-off (Bicycle and Run)
7.10am to 7.25am :	Race briefing
7.30am :	Start Women
7.40am:	Start Men
7.41am:	Start Women & Men Relay
9.55am :	Winner estimated arrival
12.15pm :	Last competitor arrival / Cut off time
11.00am :	Bike Park opening / Bike Recovery
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.**



# MISE HORS DELAI / CUT OFF TIME



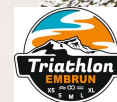
	Départ	Arrivée	Durée		
Femmes	7h30	12h15	4h45		
Hommes	7h40	12h15	4h35		
Relais F/H	7h41	12h15	4h34		
		Départ	Temps Alloué	Mise Hors-Délai	Temps 1er
Natation	1,5km	7h30	50mn-1h	8h30	8h00
Vélo	44km				
	St Apollinaire (18,9km)		1h20	9h50	
40mns	Savines le Lac (34,2km)		2h00	10h30	
30mns	Embrun (44km)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

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	7.30am	50mn-1h	8.30am		8.00am
Bike					
	St Apollinaire (18,9km)	1h20	9.50am		
40mns	Savines le Lac (34,2km)	2h00	10.30am		
30mns	Embrun (44km)	2h30	11.00am		9.17am
Run	10km	1h15	12.15am		9.50am

Bike park opening : 11.00am

# NATATION / SWIMMING





LIVE IT ★ RACE IT ★ LOVE IT

2025

SAMEDI 28 JUIN THE 5<sup>E</sup> EDITION DIMANCHE 29 JUIN

**Triathlon**  
EMBRUN

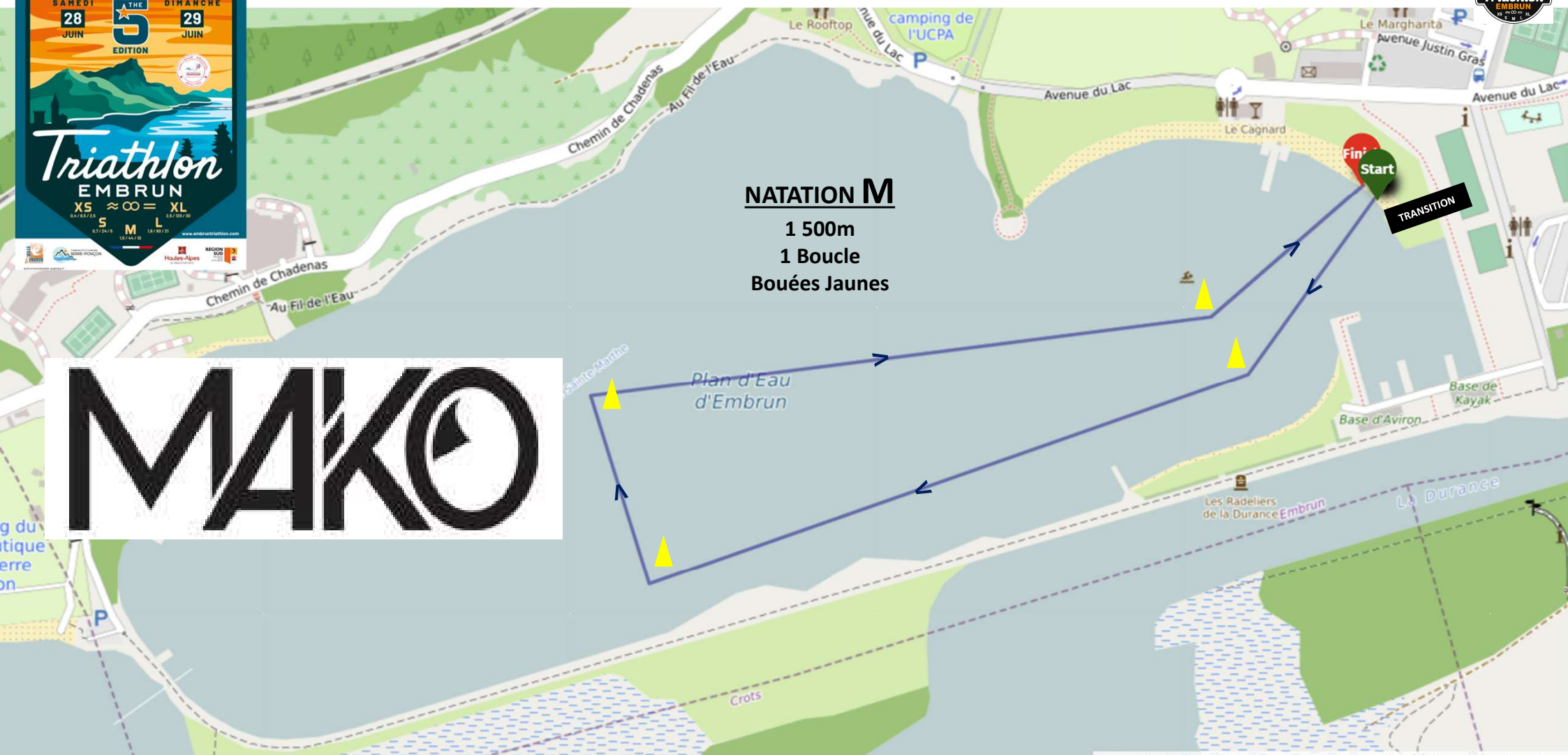
XS ≈ ∞ = XL  
S M L

07/24/8 13/30/23 www.embruntriathlon.com

REGION ALPES  
HOUTES-ALPES

## NATATION M

1 500m  
1 Boucle  
Bouées Jaunes





BAYARD AUTO MOTO

## Vélo Triathlon M: 44 km / D+ 857m



# VELO / CYCLING

- > Flèches Jaunes
- > Yellow Arrows



- > Port du casque obligatoire
- > Helmet compulsory

- > Ceinture porte dossard obligatoire avec dossard dans le dos
- > Compulsory bib belt with bib in the back

- > Respecter le code de la route
- > Respect the traffic rules

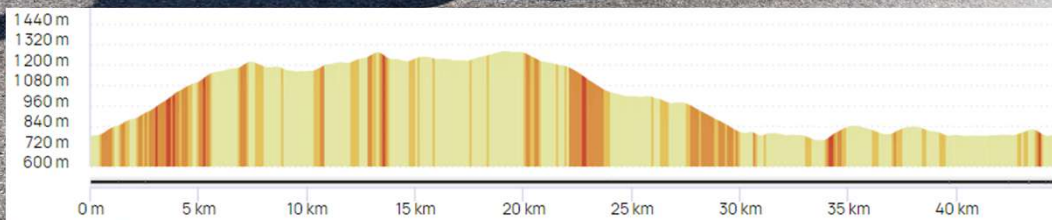
- > Vous circulez sous votre entière responsabilité
- > You ride under your full responsibility

- > Drafting interdit
- > Drafting prohibited

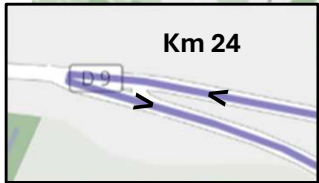
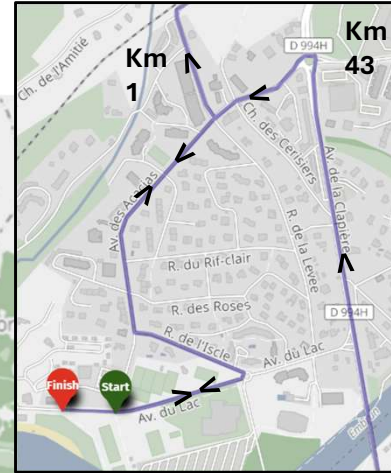
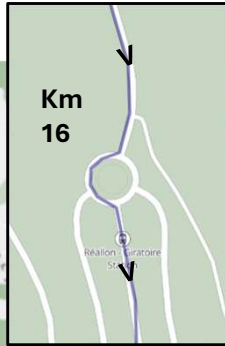
- > Attention dans la descente de Prunières, les virages sont dangereux
- > Be careful when going down Prunières. The bends are dangerous

- > Respectez les couloirs de circulation (cônes orange)
- > Respect the traffic lanes marked by orange cones

- > Interdit de jeter des déchets en dehors du ravitaillement (1)
- > No throwing waste outside of the refreshment area (1)







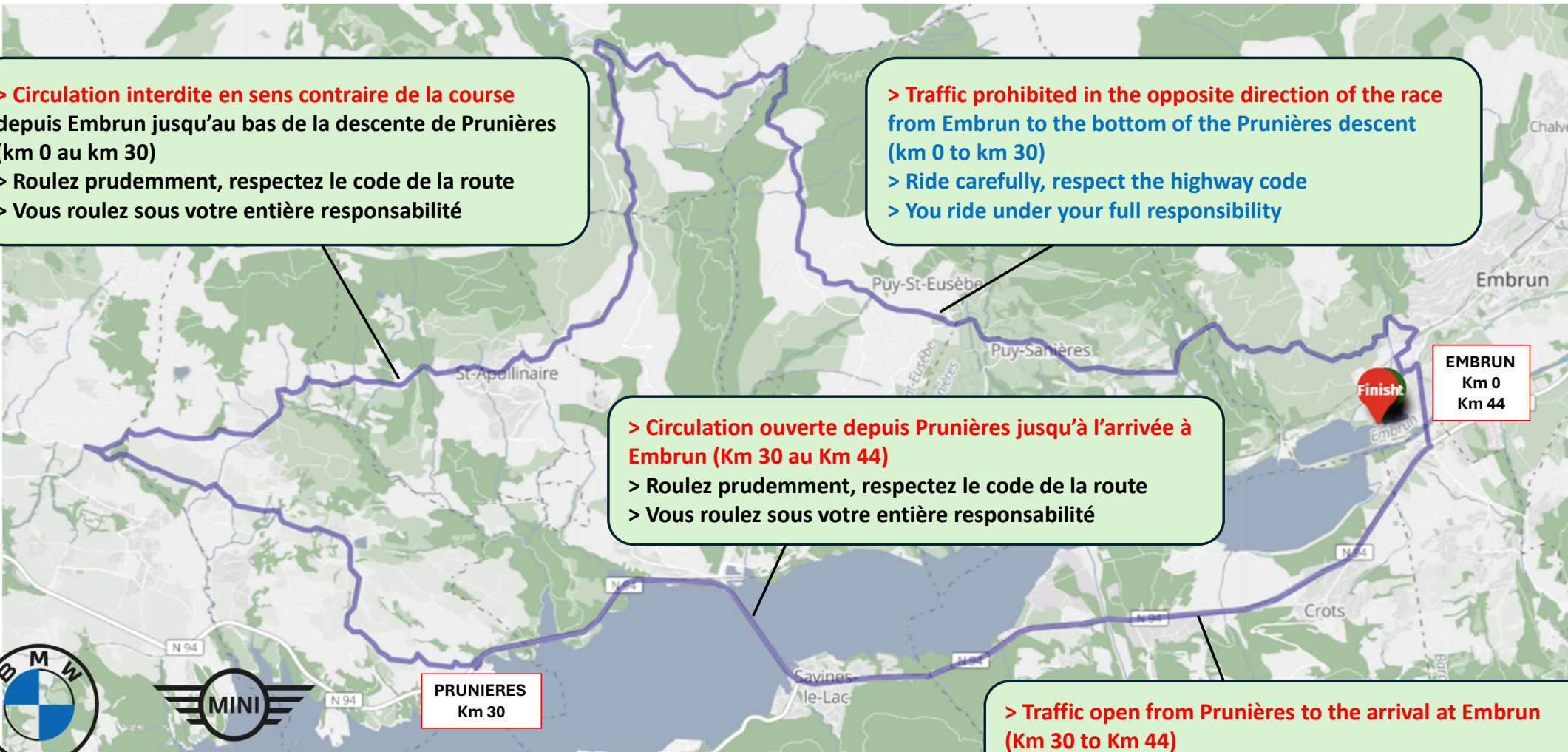
**BAYARD AUTO MOTO**

> **Circulation interdite en sens contraire de la course**  
depuis Embrun jusqu'au bas de la descente de Prunières  
(km 0 au km 30)  
> Roulez prudemment, respectez le code de la route  
> Vous roulez sous votre entière responsabilité

> **Traffic prohibited in the opposite direction of the race**  
from Embrun to the bottom of the Prunières descent  
(km 0 to km 30)  
> Ride carefully, respect the highway code  
> You ride under your full responsibility

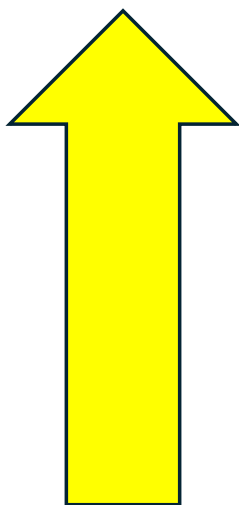
> **Circulation ouverte depuis Prunières jusqu'à l'arrivée à**  
Embrun (Km 30 au Km 44)  
> Roulez prudemment, respectez le code de la route  
> Vous roulez sous votre entière responsabilité

> **Traffic open from Prunières to the arrival at Embrun**  
(Km 30 to Km 44)  
> Ride carefully, respect the highway code  
> You ride under your full responsibility



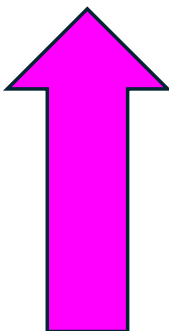
**COULEURS FLECHAGE VELO /  
BIKE ARROW COLORS**

**M**



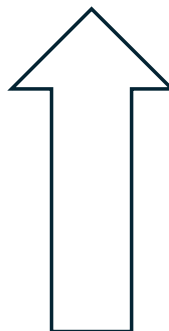
**JAUNE  
YELLOW**

**XS**



**ROSE  
PINK**

**S**



**BLANC  
WHITE**

**XL**



**VERT  
GREEN**

**L**



**ORANGE  
ORANGE**

## Course à Pied M:

10 km

1 boucle



# COURSE A PIED / RUNNING



> Flèches Vertes

> Green Arrows



> 1 boucle

> 1 loop

> Ceinture porte dossard obligatoire avec dossard devant

> Compulsory bib belt with bib in front

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

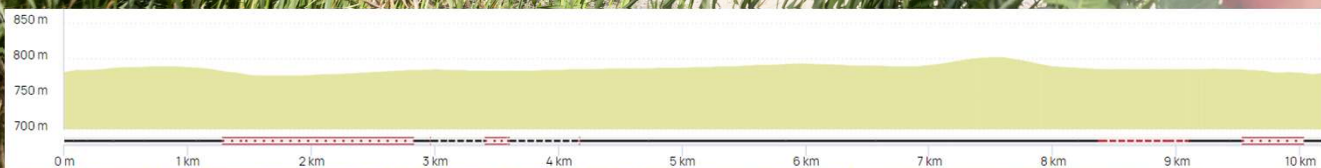
> Favor self-sufficiency or at least semi-autonomy

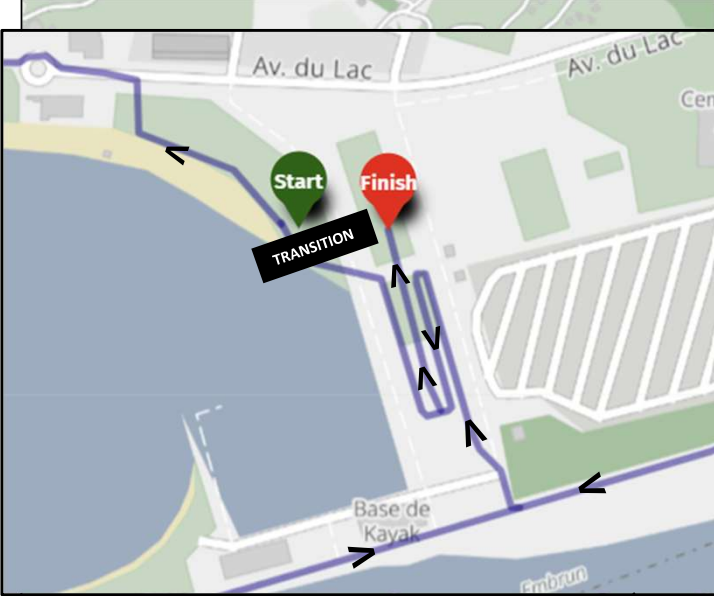
> 4 ravitaillements

> 4 refreshments

> Interdiction de jeter des déchets en dehors des zones de ravitaillement

> No throwing waste outside the refreshment areas





# RAVITAILLEMENTS / REFRESHMENTS



> Produits proposés sur les ravitaillements Vélo et Course à Pied:

> Products offered at the Bike and Running refreshment stations:

## Liquide / Liquid:

- Eau / **Water**
- Coca-Cola / **Coca-Cola**
- Boisson Isotonique Overstim's / **Overstim's Isotonique Drink**

## Solide / Solid:

- Barres Overstim's / **Overstim's Bars**
- Gels Overstim's / **Overstim's Gels**
- Raisins secs et/ou Abricots secs / **Raisins and/or Dried Apricots**
- Bananes / **Bananas**
- TUC et/ou Compotes de Pomme / **TUC and/or Apple Compotes**



- Eau
- Coca-Cola
- Boisson Isotonique Overstim's



- Raisins secs et/ou Abricots
- Bananes
- Barres Overstim's
- Gels Overstim's
- TUC ou Compotes de Pomme (éventuellement)

# RELAIS / RELAYS



> Les membres composants l'équipe doivent se présenter ensemble à l'entrée du parc à 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

> Le passage de relais entre les coéquipiers se fait dans le parc 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 at the location of the team on the rack by the transmission of the chip.

# CIRCULATION ROUTIERE/ ROAD TRAFFIC

- Dans le but de fluidifier au maximum la circulation routière, d'éviter les bouchons ainsi que les accidents, nous vous recommandons de ne pas suivre les concurrents en voiture sur le parcours vélo
- In order to keep traffic flow as smoothly as possible and avoid traffic jams and accidents, we recommend that you do not follow competitors by car on the cycle route
- Vous risquez d'être bloqués sur la route et de ne pas pouvoir les encourager sur le parcours Course à Pied
- You may be stuck on the road and unable to cheer them on the Running course

MERCI  
THANK YOU



LIVE IT ★ RACE IT ★ LOVE IT

2025

SAMEDI 28 JUIN

THE 5 EDITION

DIMANCHE 29 JUIN

CHALLENGE RÉGIONAL TRIATHLON ADULTES

Triathlon  
EMBRUN

XS ≈ ∞ = XL  
0,4 / 8,5 / 2,5

S M L  
0,7 / 24 / 5 1,5 / 44 / 10 1,9 / 90 / 21

2,5 / 120 / 30

www.embruntriathlon.com

VILLE d'EMBRUN

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES SERRE-PONÇON

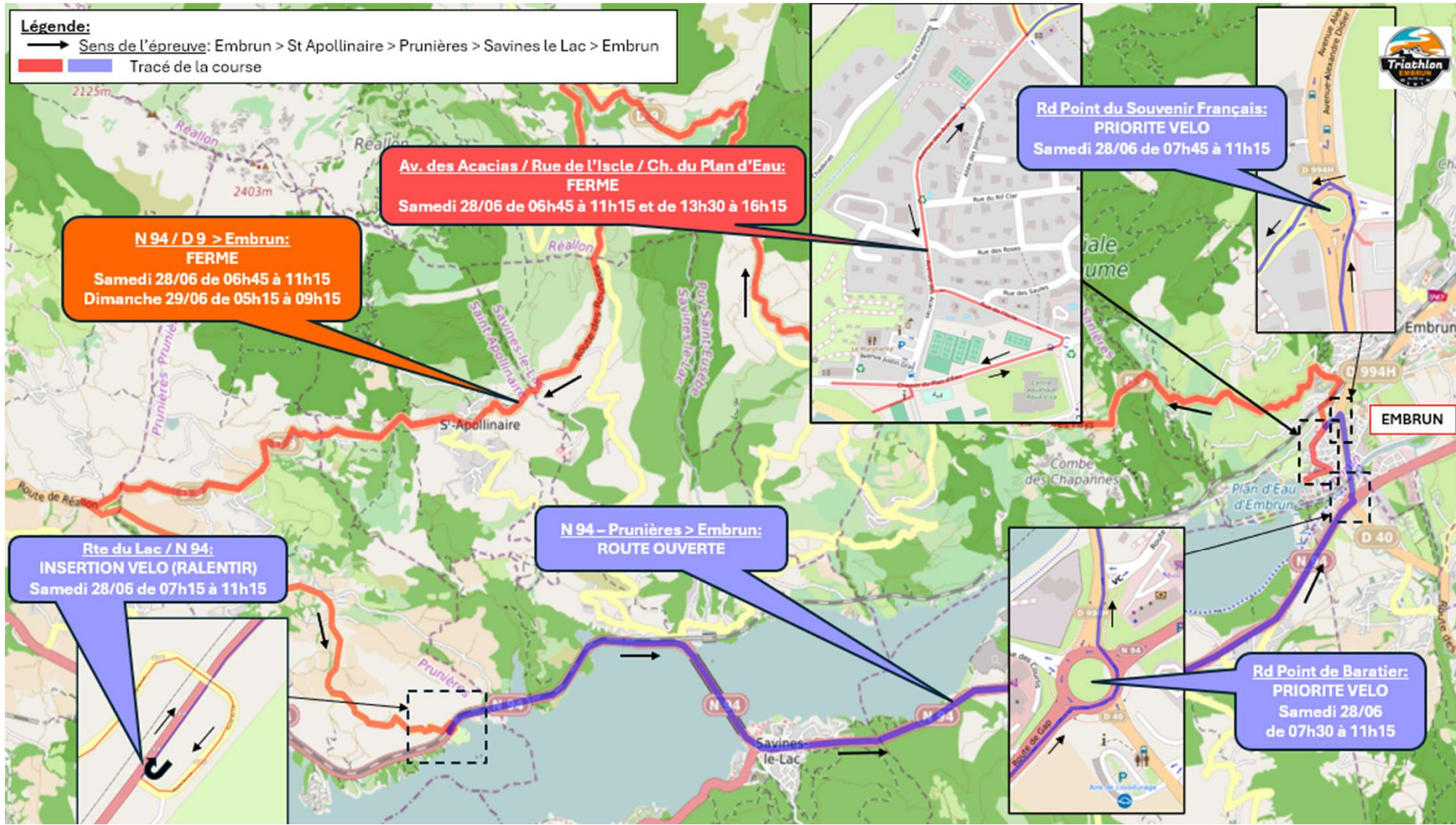
Hauts-Alpes le département

REGION SUD PROVENCE ALPES COTE D'AZUR

sylyie.brossais@atelier-graphique.fr



# RESTRICTION CIRCULATION / TRAFFIC RESTRICTION



**COURSE EN DIRECT /  
RACE LIVE**



[https://eventicom.fr/live\\_timing/detail/5eme-Triathlon-Embrun-1400](https://eventicom.fr/live_timing/detail/5eme-Triathlon-Embrun-1400)