

TRIATHLON VAL-DE-RUZ

SAMEDI 4 JUILLET 2026

ENGOLLON



GUIDE DE L'ATHLÈTE

Le Triathlon de Val-de-Ruz est un événement sportif annuel qui se déroule à Engollon, dans un cadre bucolique.

Depuis sa création en 2013, il est devenu une compétition adaptée pour les athlètes de tous âges. Le guide de l'athlète du Triathlon de Val-de-Ruz a pour objectif de fournir des informations nécessaires pour une préparation et une participation optimale à l'événement.

Il comprend des détails sur les courses, les parcours, les règles, la logistique, la sécurité, la récupération et d'autres aspects importants de l'événement.

Les organisateurs se réservent le droit d'apporter toute modification au bon déroulement de la compétition.

Pour vous tenir au courant des derniers préparatifs de la manifestation, vous pouvez également rejoindre notre communauté WhatsApp.

Le jour-j, ce canal vous donnera aussi des informations sur le déroulement des courses.

Rejoignez-nous ici : <https://chat.whatsapp.com/LqFDPNuCikw6RPdh6kYM9F>

Table des matières

Informations générales	4
Retrait des dossards	4
Horaire matin	5
Horaire après-midi	6
Accès à l'événement - Engollon	8
Accéder à la piscine d'Engollon	8
Accès à l'événement - Auvernier	9
Accès à la plage d'Auvernier	9
Plan de l'évènement - Engollon	12
Vestiaire	12
Parcours et épreuves	14
Zone de transition	14
Zone de transition de la piscine d'Engollon	14
Zone de transition de la plage d'Auvernier	14
Zones de transition	17
Ravitaillement	18
Informations par catégorie	18
Sécurité - Course	38
Règlement	38
Après la course	38
Classement et Podium	39
Bénévoles et partenaires	40

Informations générales

Retrait des dossards

Assurez-vous d'allouer suffisamment de temps au retrait de votre dossard et à l'installation dans la zone de transition. Veuillez retirer votre dossard au plus tard 45 minutes avant le début de votre épreuve.

La remise des dossards pour toutes les catégories aura lieu sous la tente dans la piscine d'Engollon. Présentez votre numéro de dossard et éventuellement votre confirmation d'inscription (par e-mail) facilitera le travail des bénévoles.

Dans l'enveloppe contenant votre dossard, vous trouverez les éléments suivants :

- Une puce de chronométrage à attacher à votre cheville gauche ;
- 4 épingles.

En plus, pour la catégorie standard :

- Un bonnet de natation.
- Un autocollant avec votre numéro de dossard pour la caisse qui vous sera remise à Auvernier.

Vous pouvez retirer le dossard d'une autre personne en présentant sa carte d'identité.

UDÏTIS
by Sequotech



Horaire matin

Horaire	Catégorie	Années	Natation	Vélo	Course
7h45 – 8h30	Retrait dossards &	inscriptions s/place			
7h45	Ouverture	Zone de transition			
8h45	Briefing	Zone de transition			
9h00	Fermeture				
9h15	Bambini – Garçons	2019 & +	25m	250m	200m
9h20	Bambini – Filles	2019 & +	25m	250m	200m
9h35	Poussin – Garçons	2017 – 2018	50m	1000m	500m
9h40	Poussin – Filles	2017 – 2018	50m	1000m	500m
9h55	Benjamin – Garçons	2015 – 2016	100m	2000m	800m
10h00	Benjamin – Filles	2015 – 2016	100m	2000m	800m
10h05	Découverte Kids	2011 – 2014	50m	2000m	800m
10h20	Minime – Garçons	2013 – 2014	150m	4000m	1500m
10h25	Minime – Filles	2013 – 2014	150m	4000m	1500m
11h15	Relais Adulte-Kids	2013 & –	50m	2000m	500m
12h15	Remise des prix				



**VOTRE PROCHAINE
LIGNE D'ARRIVÉE**

Panorama d'exception • Hôtellerie & cuisine
d'émotion

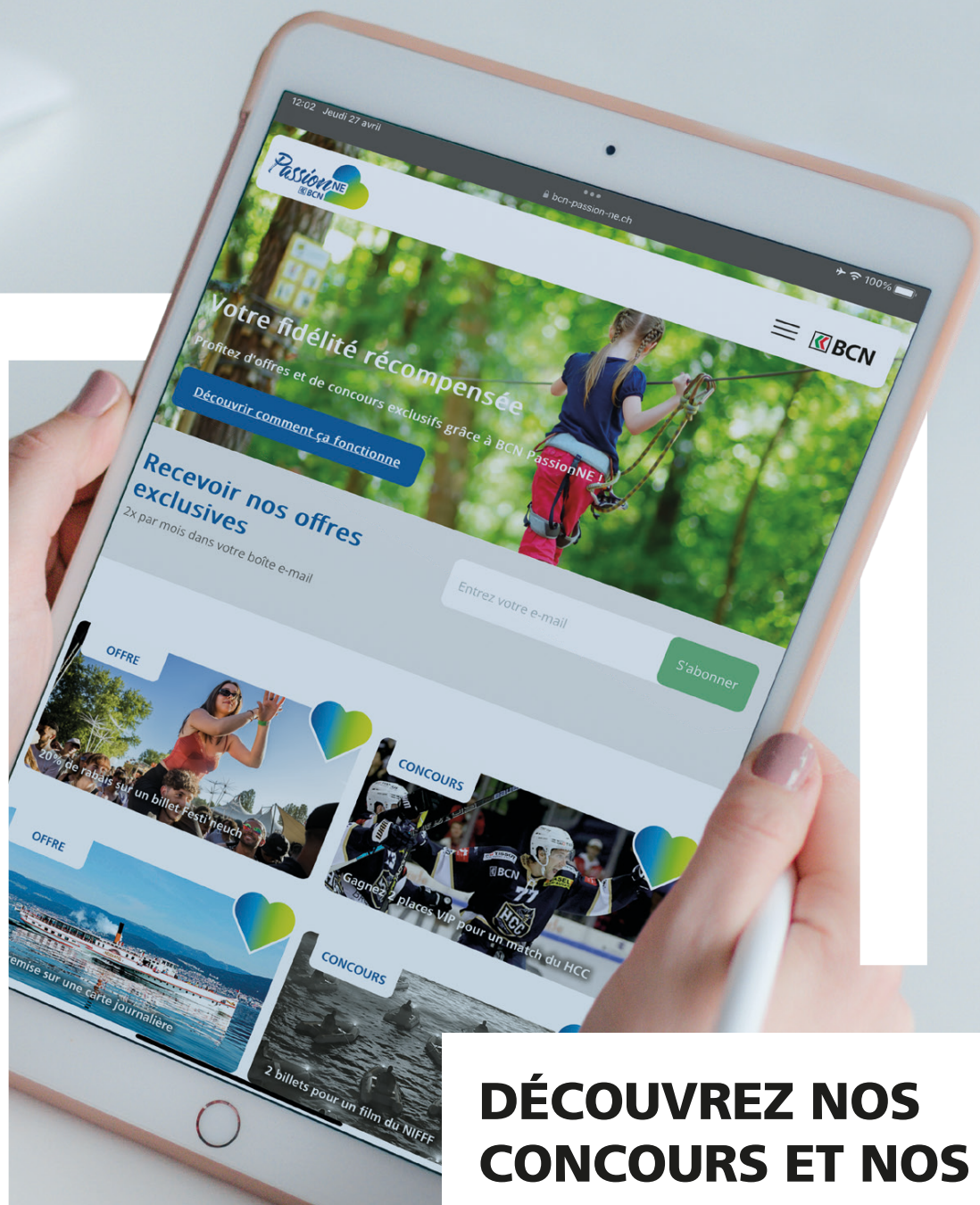
hotel-vda.ch




Horaire après-midi

Horaire	Catégorie	Années	Natation	Vélo	Course
10h30-11h45	Retrait dossards &	inscriptions s/ place			
11h45	Ouverture	Zone de transition			
12h00	Briefing	Zone de transition			
12h15	Fermeture				
12h45-13h30	Junior D/H	2007-2008	500m	22,5 km	5,1 km
12h45-13h30	Elite D/H	1992-2006	500m	22,5 km	5,1 km
12h45-13h30	Senior D/H	1991-1977	500m	22,5 km	5,1 km
12h45-13h30	Super Senior D/H	1976 et –	500m	22,5 km	5,1 km
13h45	Swim-Bike & Run	2016 et –	500m	22,5km	5,1 km
14h45	Ecolier D/H	2011-2012	200m	8,8km	2,7 km
14h45	Cadets D/H	2009-2010	200m	8,8km	2,7 km
14h10	HandiSport / Unified	Libre	200m	8,8km	2,7 km
14h15	Découverte Adultes	Libre	200m	8,8km	2,7 km
16h45	Remise des prix				





**DÉCOUVREZ NOS
CONCOURS ET NOS
OFFRES DE LOISIRS
À PRIX RÉDUITS**

www.passion-ne.ch



Accès à l'événement - Engollon

Accéder à la piscine d'Engollon

Transport public :

Nous vous recommandons d'utiliser les transports publics pour accéder à la manifestation. L'arrêt de bus le plus proche est « Fontaines NE, Les Bassins ». L'arrêt « Engollon, piscine » n'est pas desservi.

Parking :

Plusieurs parkings seront dédiés à la manifestation: le parking de la piscine d'Engollon ainsi que la route cantonale Fontaines - Chézard (bleu). Le chemin pour la piscine est en blanc.

L'accès s'effectue depuis le village de Fontaines car les routes menant du village d'Engollon à la piscine seront fermées. Sur place, des bénévoles vous guideront pour vous parquer .



Accès à l'événement - Auvernier

Accès à la plage d'Auvernier

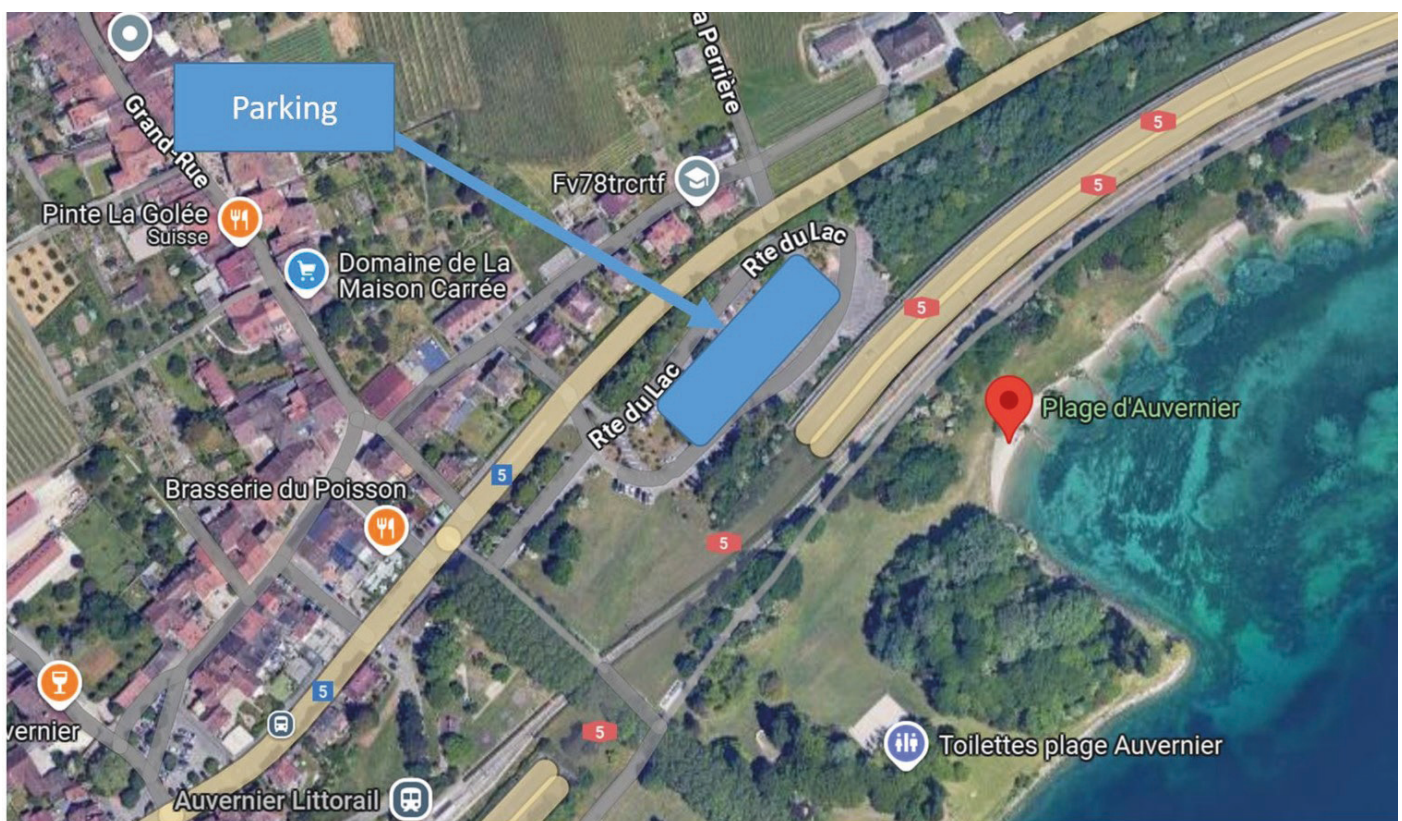
Pour accéder à la plage d'Auvernier, nous vous encourageons à rejoindre la zone de départ à vélo soit sur le tracé de la catégorie en sens inverse (possibilité de reconnaître le parcours) soit sur le tracé à la page 10.

Transport public :

Si vous vous rendez à Auvernier en transports publics, l'arrêt de bus le plus proche est « Auvernier Littorail, gare ».

Parking :

La possibilité de parking pour accéder à la zone de départ est le parking de la plage d'Auvernier (Rue des Fontenettes 12, 2012 Auvernier).







Afuté Ski Service



www.afute.ch

contact@afute.ch

Zénith
Physiothérapie



TRIATHLON 
VAL-DE-RUZ

Innosmart.io

L'architecture IT
adaptée à vos
innovations



Contact:
info@innosmart.io

Mauler
MAISON FONDÉE EN 1825
À TOUT PLAISIR !



Mauler & Cie SA
Le Prieuré St Pierre - CH 2112 Môtiers - NE / mauler.ch

CINQ SENS

MAÎTRE TRAITEUR

TRIATHLON 
VAL-DE-RUZ

Plan de l'évènement - Engollon



Vestiaire

Les vestiaires de la piscine d'Engollon sont à disposition.

Pour la catégorie standard, deux cabines de toilette sont à disposition sur la plage d'Auvernier mais pas de vestiaire en tant que tel.

Des casiers sont disponibles à Engollon (se munir d'un cadenas).

IMMOCOLOR
IMMOCOLOR
IMMOCOLOR
PLÂTRERIE | PEINTURE COUPE-FEU

Chaque défi mérite une stratégie solide.



GENSOLLEN & PARTENAIRES

C O N S E I L S

ACCOMPAGNEMENT STRATÉGIQUE :



PRÉVENTION ET
GESTION DES RISQUES



RESSOURCES
HUMAINES



PLANIFICATION ET
ORGANISATION



DÉVELOPPEMENT
IMMOBILIER

Parcours et épreuves

Zone de transition

Après avoir récupéré votre dossard et votre puce de chronométrage, vous pourrez accéder à la zone de transition.

Prenez le temps de bien installer votre équipement en zone de transition. Repérez votre emplacement, le chemin depuis la sortie de l'eau et trouvez un repère visuel pour faciliter vos transitions.

Des zones spécifiques seront attribuées selon les catégories, et l'accès sera fermé pendant les courses pour des raisons de sécurité.

Zone de transition de la piscine d'Engollon

La zone de transition de la piscine d'Engollon sera fermée dès 9H00 pour les catégories olympique et les catégories enfants. Pour les catégories adultes de l'après-midi, la zone de transition sera ouverte de 11H à 12H15.

Zone de transition de la plage d'Auvernier

La zone de transition de la plage d'Auvernier n'a pas d'horaire de fermeture.





groupe 



ello | Sunrise



de la connexion,
parce que nous
en avons besoin.

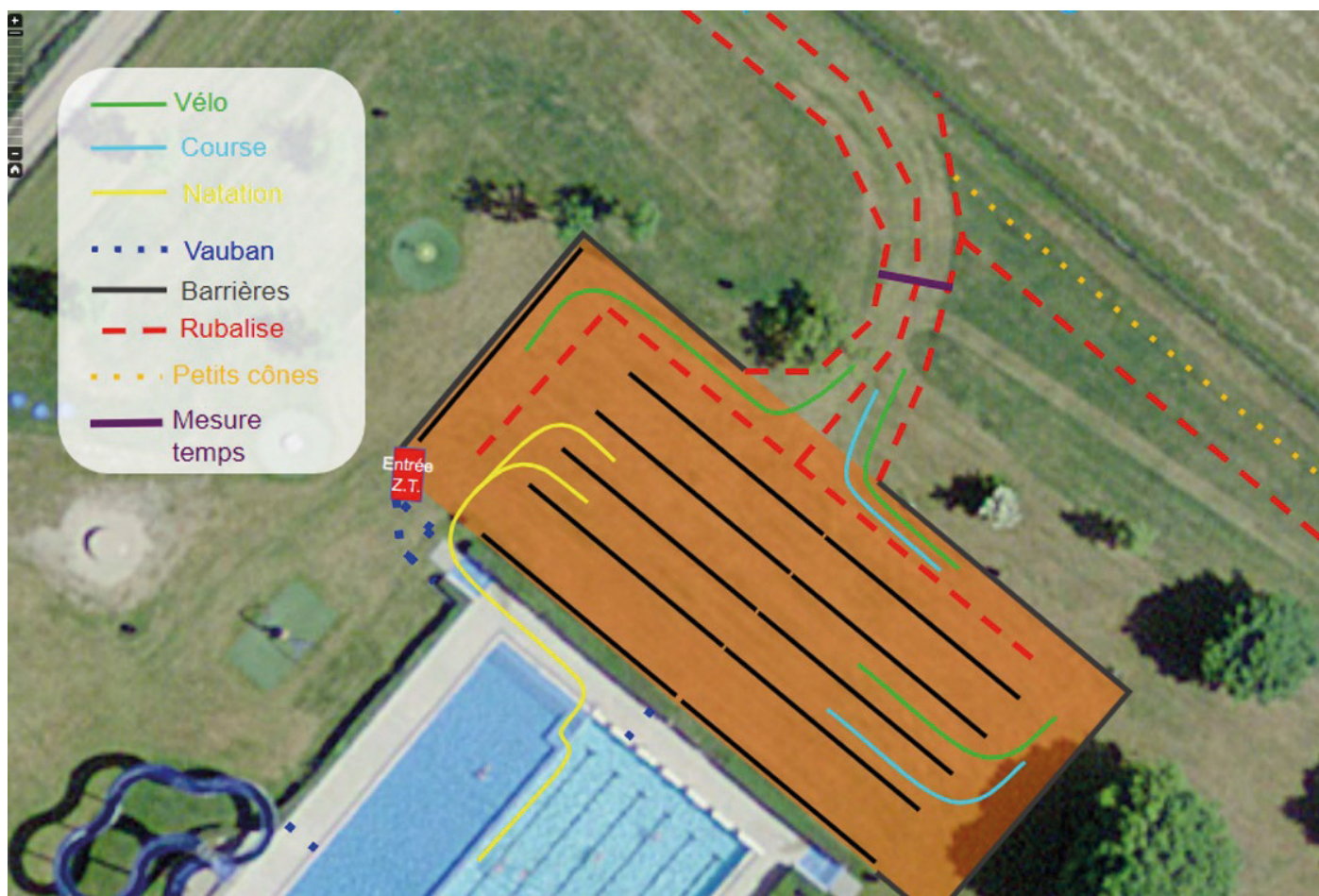
**Le service client ello
& la technologie Sunrise,
inséparables.**



elloShop
Neuchâtel
032 729 98 78

Zones de transition

Zone de transition de la piscine d'Engollon



Zone de transition de la plage d'Auvernier



Ravitaillement

Un point de ravitaillement (eau + fruits) est disponible uniquement pour les catégories de l'après-midi y compris le format standard sur le parcours course à pied.

A l'arrivée, un ravitaillement est proposé pour toutes les catégories.

Vous pouvez emporter des gourdes avec votre contenu personnel et des aliments solides énergétiques sur votre vélo pour vous ravitailler durant votre parcours vélo.

Informations par catégorie

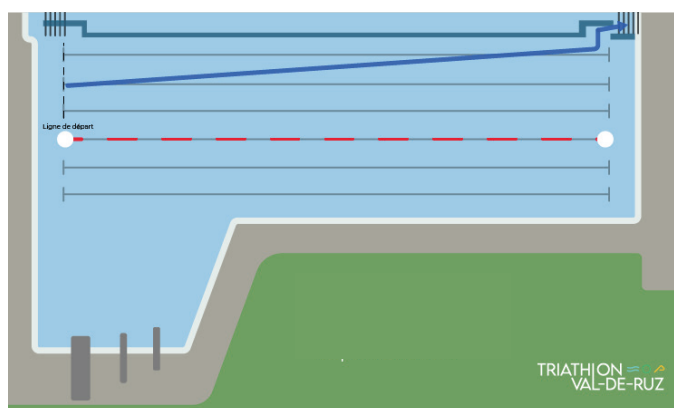
Attention : rendez-vous en zone d'attente 10 minutes avant l'heure de départ au bord des bassins

Jeunesse Découverte

Les athlètes seront chronométrés mais il ne sera pas établi de classement. Une urne sera mise à disposition près des podiums pour un tirage au sort de prix.

Départ en vague

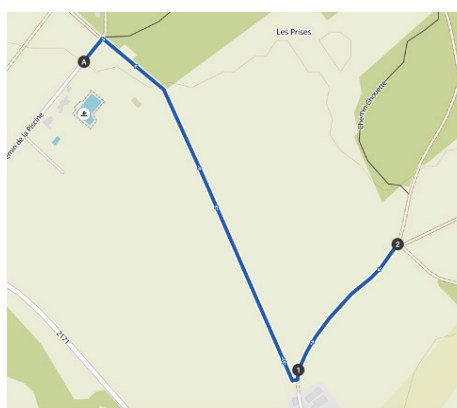
Parcours natation : 50m



Parcours course à pied : 800m



Parcours vélo sur route fermée : 2000m

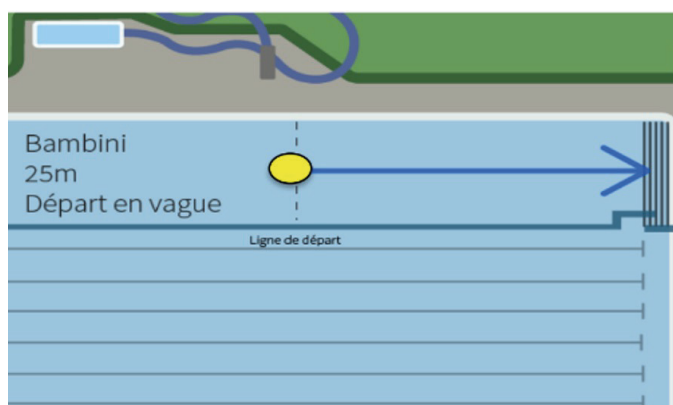


Jeunesse

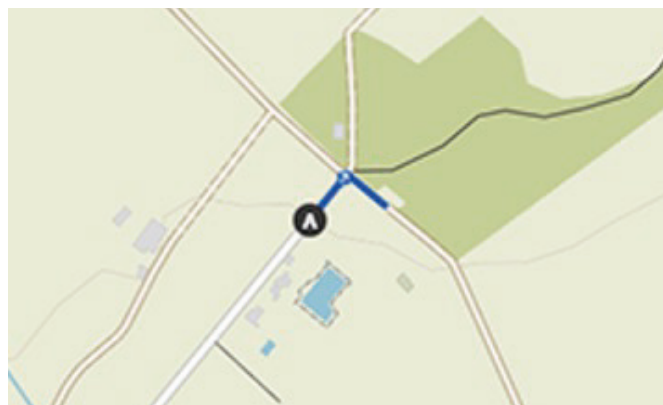
Bambini : 2019 et +

Départ en vague

Parcours natation : 25m



Parcours vélo sur route fermée : 250m



Parcours course à pied : 200m



Parcours natation : 50m



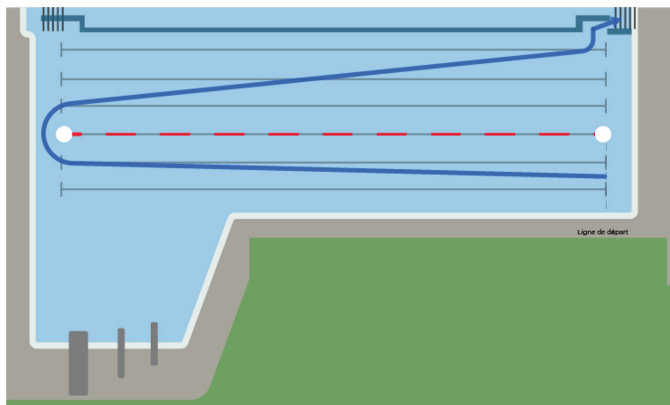
An aerial photograph of a sports complex with various facilities. A route is marked with orange lines and numbered blue boxes. The route starts at a parking lot on the left, goes to a building (1), then to a pool area (2), then to a large pool (13), and finally to a road labeled 'Vélo' and 'Cap'.

Numbered blue boxes (1-13) are placed along the route. Orange lines indicate the path. A road on the right is labeled 'Vélo' and 'Cap'.

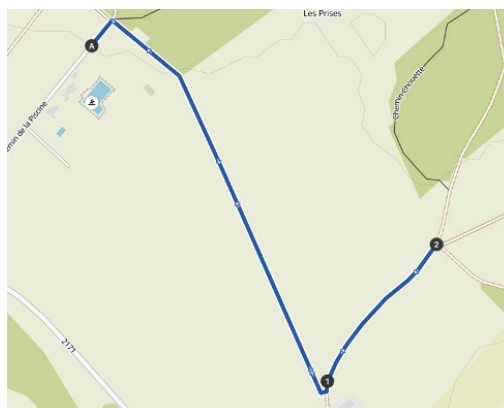
Benjamin 2015 – 2016

Départ en vague

Parcours natation : 100m



Parcours vélo sur route fermée : 2000m



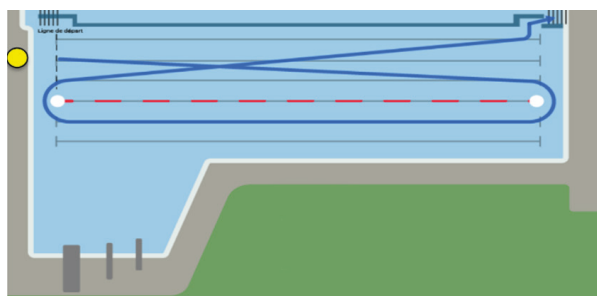
Parcours course à pied : 800m



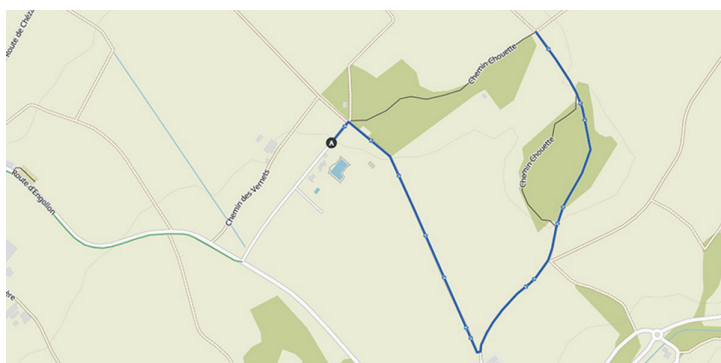
Minime 2013 – 2014

Départ en vague

Parcours natation : 150m



Parcours vélo sur route fermée : 4000m



Parcours course à pied : 1500m (2 boucles - bleu puis orange)





TECHNIQUE DU BÂTIMENT

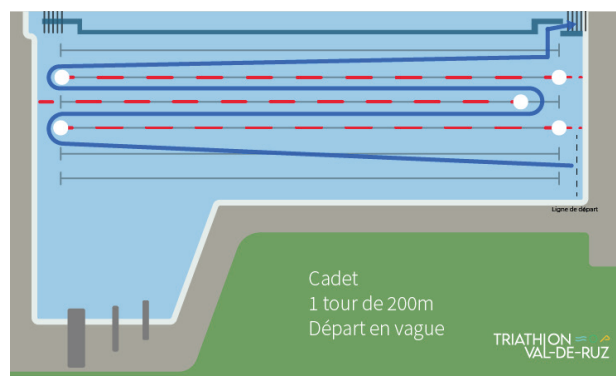
CHAUFFAGE VENTILATION SANITAIRE



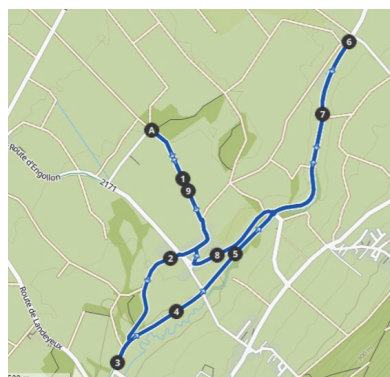
Ecolier 2012 – 2011 et Cadet 2009 – 2010

Départ en vague

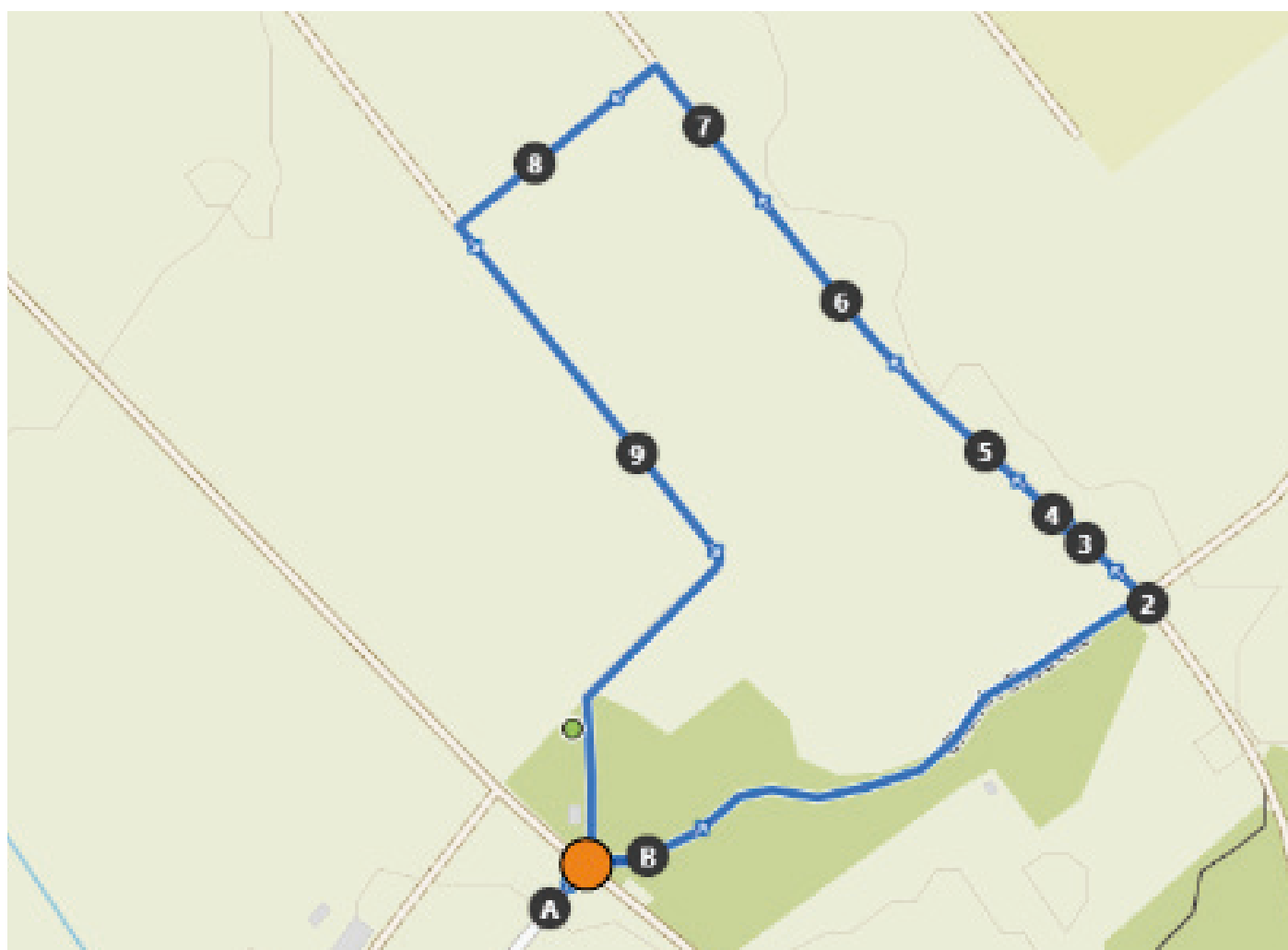
Parcours natation : 200m (1 boucle)



Parcours vélo sur route fermée : 8800m



Parcours course à pied : 2700m (zone de ravitaillement en orange)



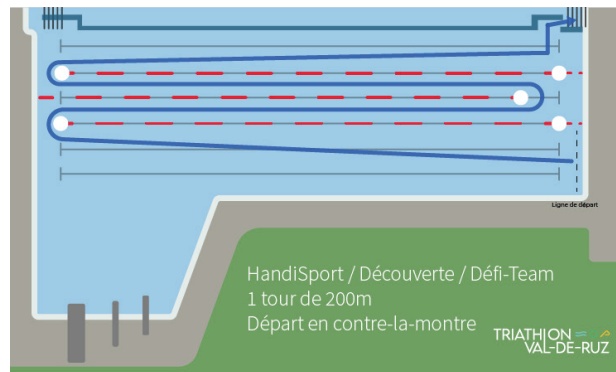
Adulte découverte

Les athlètes seront chronométrés mais il ne sera pas établi de classement.

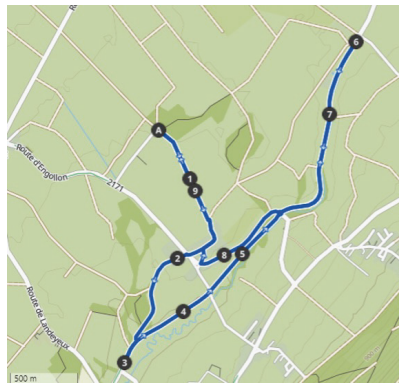
Une urne sera mise à disposition près des podiums pour un tirage au sort de prix

Départ en contre la montre

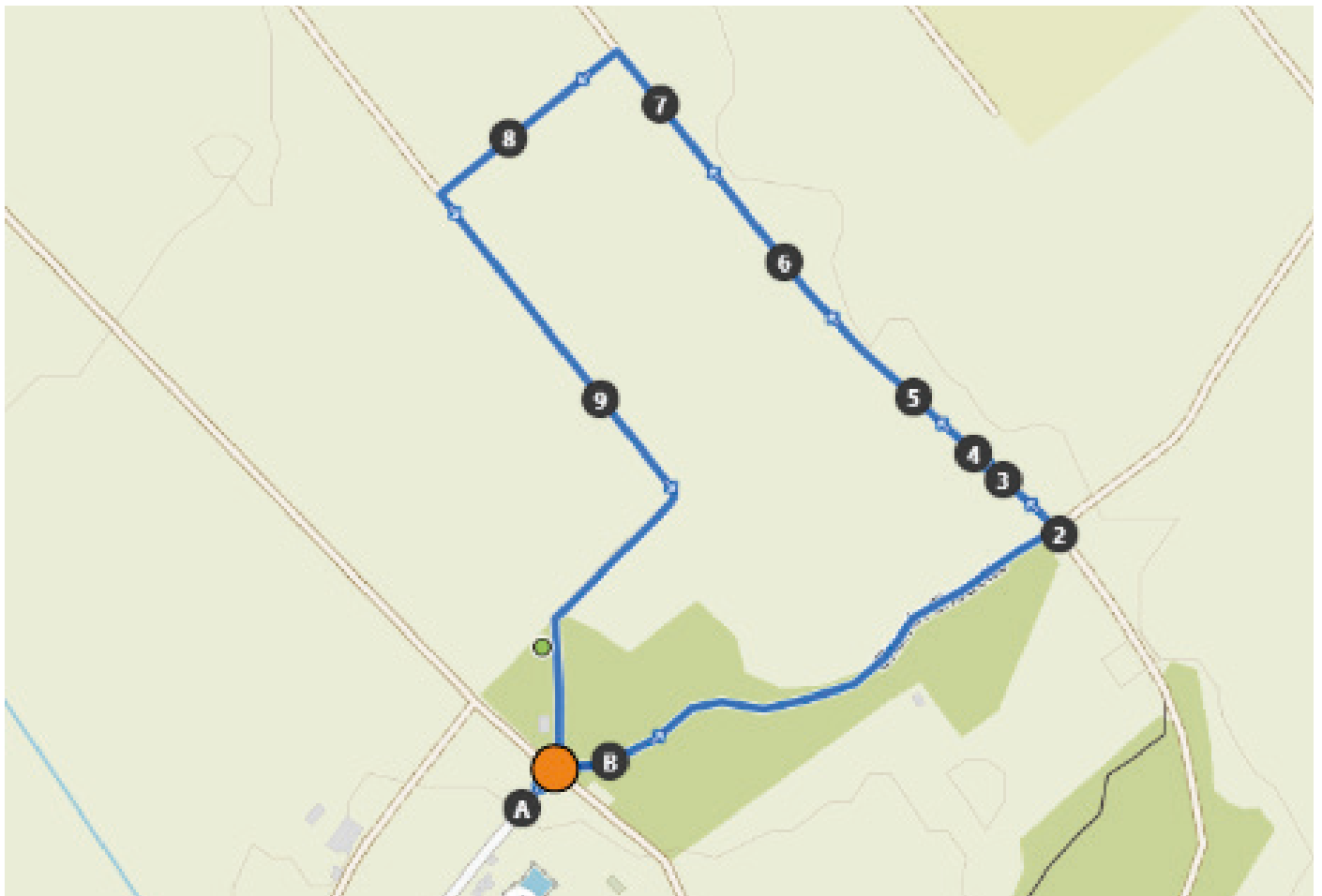
Parcours natation : 200m (1 boucle)



Parcours vélo sur route fermée : 8800m



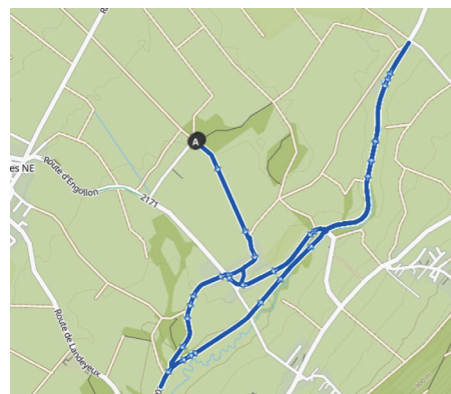
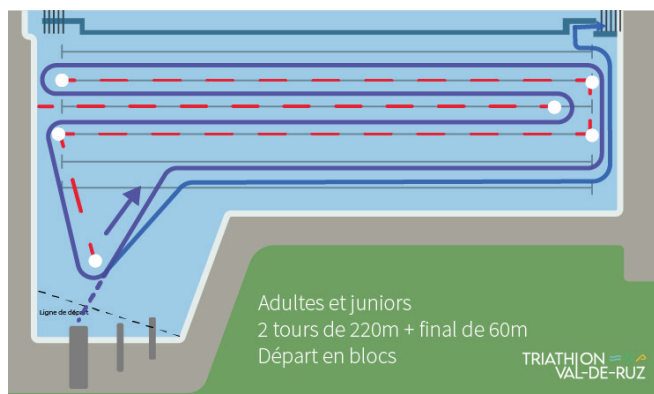
Parcours course à pied : 2700m (zone de ravitaillement en orange)



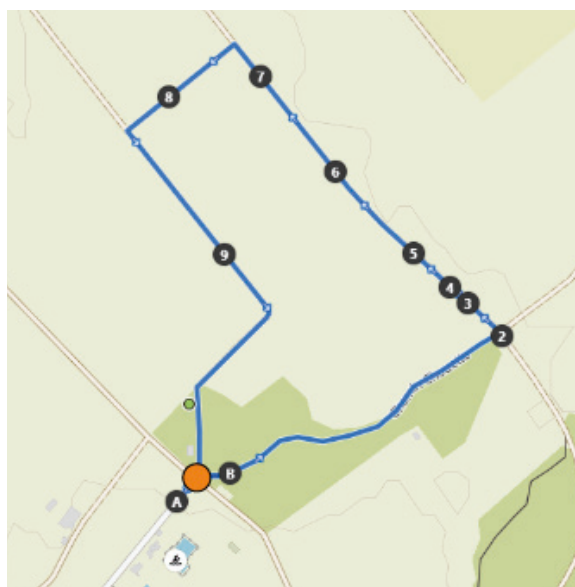
Adulte 3JS (Junior, Elite, Senior, Supersenior)

Parcours natation : 500m (2 boucles)

Parcours vélo sur route fermée : 21 km
(3 boucles)



Parcours course à pied : 5,1km (2 boucles) (zone de ravitaillement en orange)





axnum

Adulte standard

Chaque athlète recevra une caisse pour y déposer ses affaires de transition. Les caisses seront identifiées par un autocollant comportant le n° de dossard.

Lors de la transition T1 (lac – vélo), toutes les affaires devront être mises dans la caisse fournie afin que notre équipe de bénévoles puisse les amener à Engollon.

Le matériel déposé après la T1 pourra être récupéré au terme de l'épreuve sur présentation du dossard à la tente d'accueil.

Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de vol.

Les objets de valeurs peuvent être mis dans les casiers des vestiaires de la piscine d'Engollon; le cadenas doit être fourni par vos soins.

Programme spécifique à la distance olympique

Horaire	Catégorie		Natation	Vélo	Course
7h45 – 8h30	Retrait dossards	à Engollon			
10h00	Briefing	à Auvernier			
10h45	Départ	à Auvernier	1500m	39km	9,75km
16h45	Remise des prix	à Engollon			



Parcours natation en lac : 1,5km

Départ en mass start

Bonnet de bain obligatoire. Ce bonnet de bain vous est fourni à la remise du dossard.



Zone de transition T1 à la plage d'Auvernier:



SYZCONCEPT

AUDIOVISUEL

Conception - Location - Installation - Maintenance
Ecrans LED - Projection - Sonorisation - Domotique

La maîtrise de votre image

www.sysconcept.ch - tel. 0848 606 909

Chatelainstores

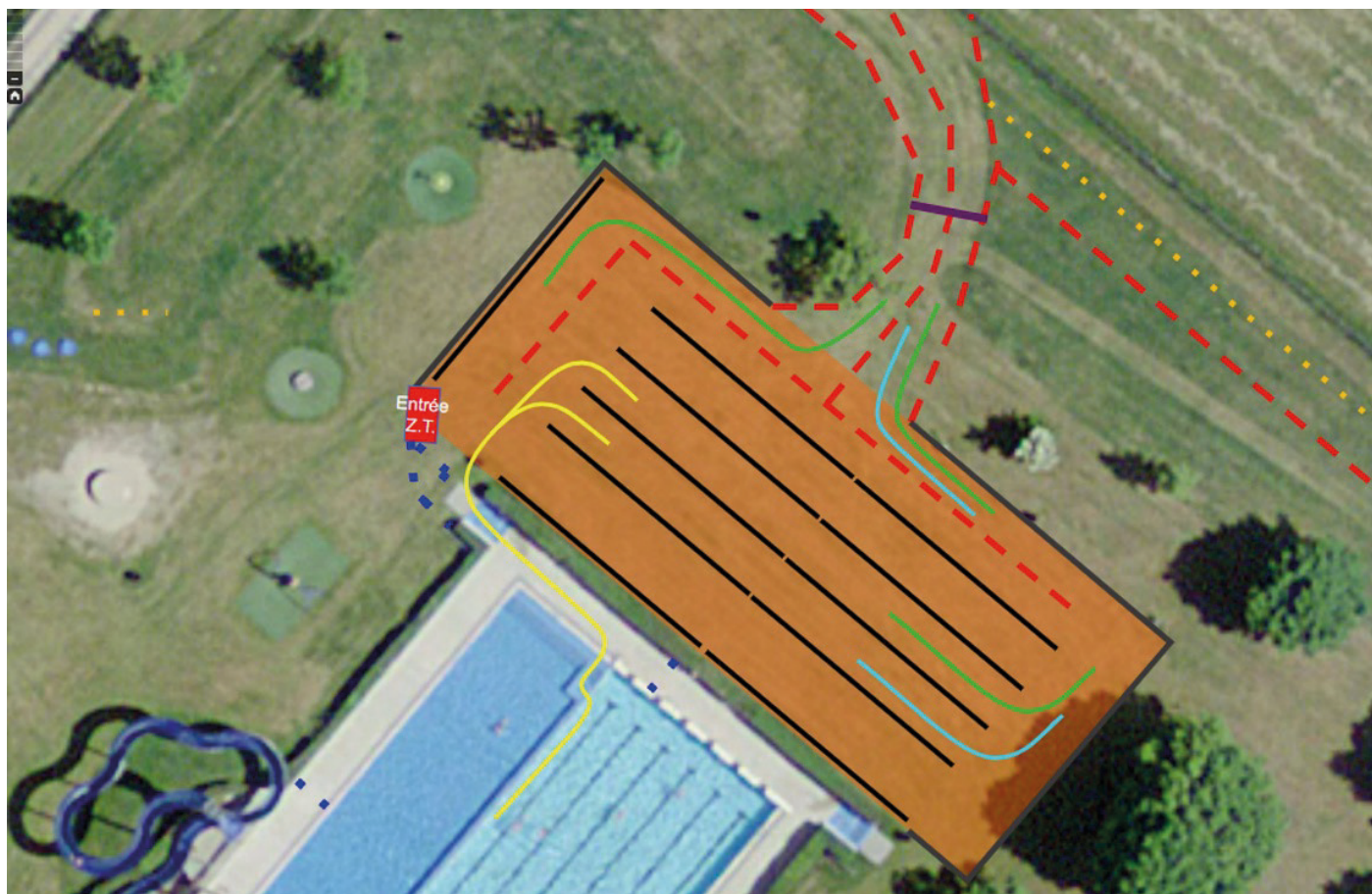
la Mobilière

Parcours vélo itinérant : 36km, D+ 570m, D- 260m
20 km de route ouverte + 3 tours sur le parcours de route fermée

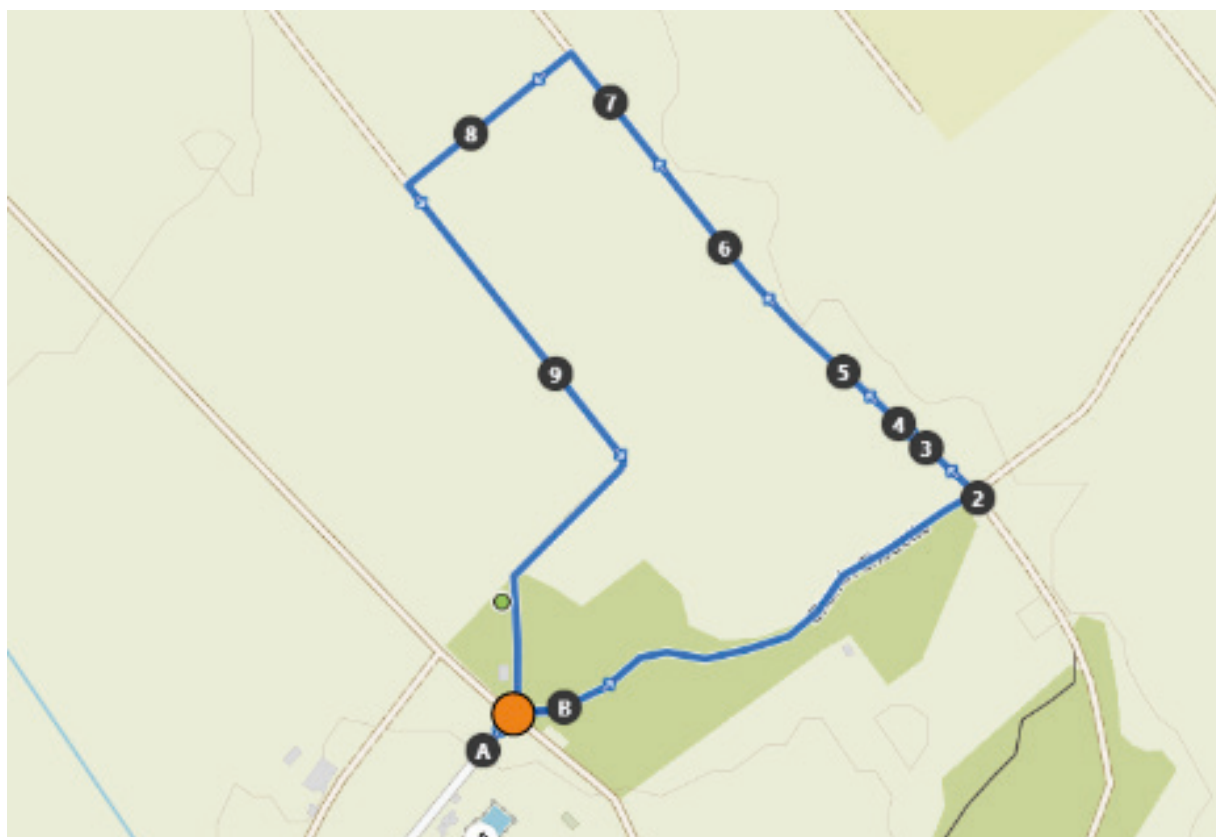


[Lien parcours .GPX](#)

Zone transition T2 à Engollon:



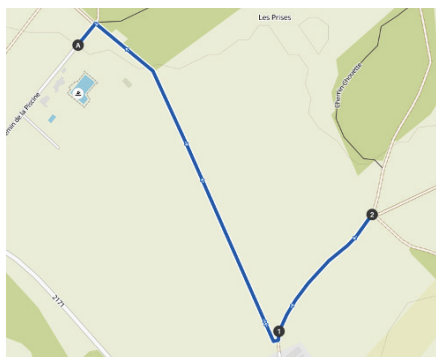
Parcours course à pied : 9,75 km - 4 tours (zone de ravitaillement en orange)



Relais adultes – kids (2012 et moins)

Avec 50m de natation en piscine pour parent/enfant, 2km de vélo sur route fermée et 500m de course à pied

Parcours vélo : 2km



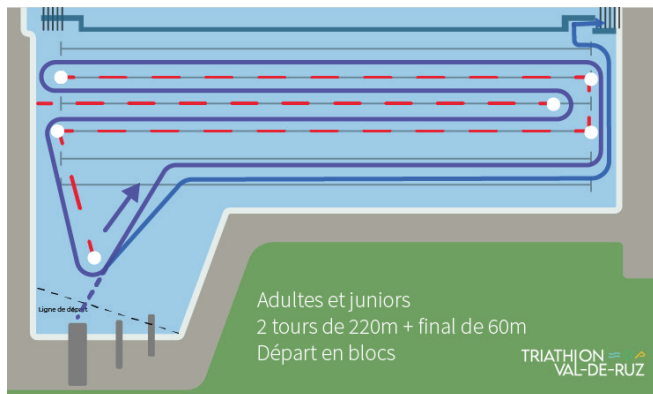
Parcours course à pied : 500m



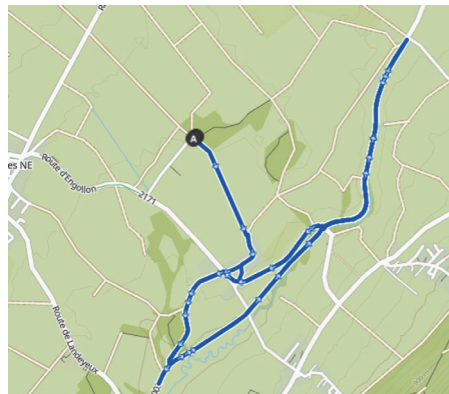
Relais SWIM, BIKE & RUN

Par équipes de deux ou trois (nageur, cycliste, coureur), chaque athlète réalise sa/ ses disciplines avant de passer le relais.

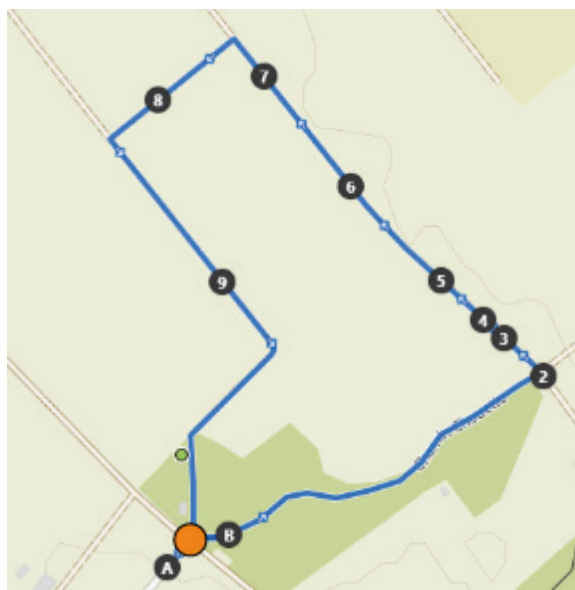
Parcours natation : 500m



Parcours vélo : 21km (3 boucles)



Parcours course à pied : 5,1km (zone de ravitaillement en orange)



MGO

**BÂTIMENT +
GÉNIE CIVIL**

#20ans
DeSuccès

**Comme les coureurs de triathlon,
nous sommes polyvalents et
relevons tous les défis!**



MGO RÉALISATIONS SA
Rue du Pont 18 / 2300 La Chaux-de-Fonds

+41 32 967 87 39
info@mgo-realisations.ch

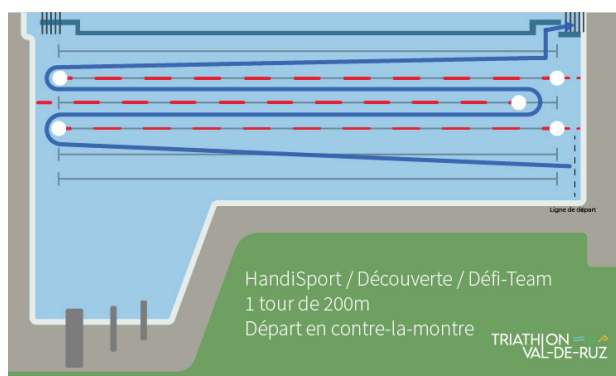
Unified Event & Handisport

Le Triathlon de Val-de-Ruz est ouvert aux athlètes à besoins spécifiques Grâce à notre collaboration avec Swiss Inclusive Sport, les personnes à besoins spécifiques peuvent participer seules, en groupe, en famille ou entre amis à cet événement sportif.

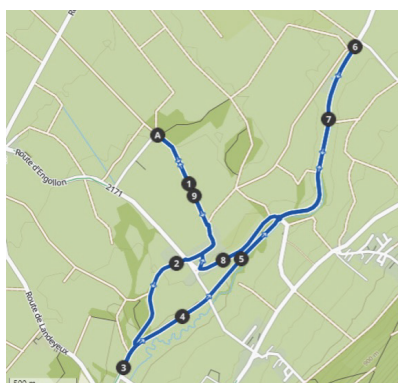
Dans une démarche inclusive, toutes les catégories du Triathlon de Val-de-Ruz sont accessibles aux personnes nécessitant des soins particuliers. Les adaptations nécessaires afin de permettre à chacun de participer pleinement et en toute sécurité à sa course sont mises en place. Des accompagnants sont autorisés sur l'ensemble du parcours.

Contactez-nous avant la manifestation pour que nous puissions répondre à vos besoins.

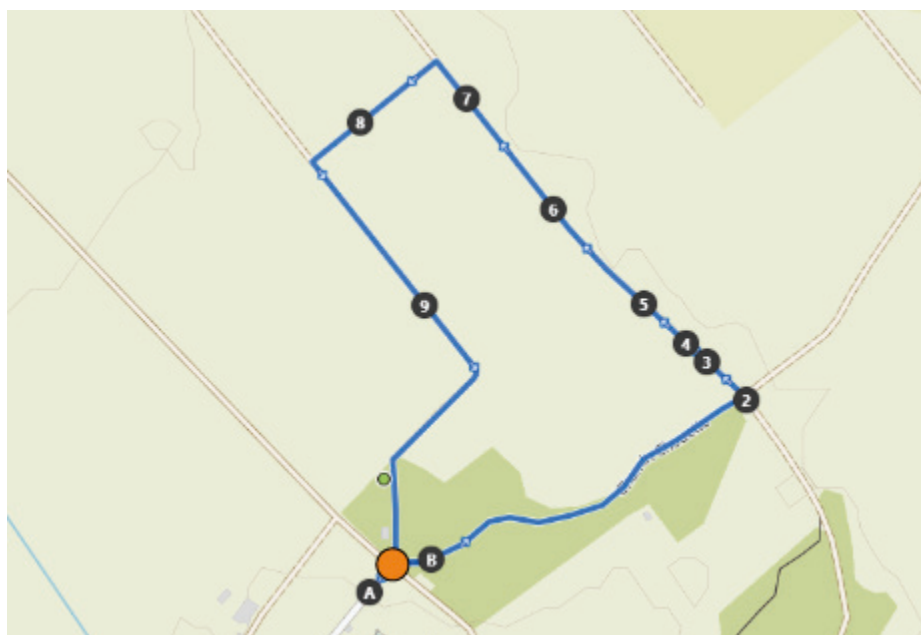
Départ en contre la montre
Parcours natation : 200m



Parcours vélo sur route fermée : 8,8km
(1 boucle)



Parcours course à pied : 2,7km (zone de ravitaillement en orange)



Sécurité - Course

Règlement

Veuillez vous référer au règlement 2026 disponible sur le site internet trivdr.ch

Le **drafting est strictement interdit** sur toutes les épreuves (sauf Défi team). Le drafting consiste pour un cycliste à rouler derrière un/des autre(s) cycliste(s) suffisamment près pour bénéficier du phénomène aérodynamique d'aspiration.

Après la course

Une fois la ligne d'arrivée franchie :

- Pensez à rendre votre puce. En cas de perte, la puce sera facturée.
- En cas de besoin d'aide médicale, un service de premier secours (samaritains) est à disposition.
- Des douches chaudes sont à disposition aux vestiaires de la piscine. Des pièces de CHF 1.- sont nécessaires pour obtenir de l'eau chaude.
- Assurez-vous de récupérer votre équipement dans la zone de transition. L'accès à cette zone nécessite de présenter votre dossard. Lorsque vous quittez votre emplacement dans la zone de transition, soyez attentif car des courses peuvent encore se dérouler.
- Après l'effort, vous aurez la possibilité de bénéficier de massages de récupération vers la zone d'arrivée.
- Si vous souhaitez continuer les festivités et célébrer votre exploit sportif, une cantine est à votre disposition.



GÉNIE CIVIL & TRAVAUX PUBLICS

Classement et Podium

Critères de Classement

Le temps total est la somme des temps des segments de natation, vélo, course, ainsi que des transitions. De plus, chaque athlète est classé par catégorie d'âge et par sexe pour garantir une compétition équitable.

Les classements sont affichés en temps réel sur des écrans à l'arrivée et publiés sur le site de l'événement après la course pour que les participants puissent consulter leurs performances.

Les trois premiers de chaque catégorie sont invités à monter sur le podium mixte, dames et hommes de chaque catégorie se partageant chaque marche

Cérémonies de remise des prix

Pour les catégories kids, les cérémonies protocolaires ont lieu à 12h15.

Pour les catégories adultes et la catégorie standard, la remise des prix aura lieu à 16h45.

Les catégories découverte auront la possibilité de participer à un tirage au sort.



Favre Aciers

**VOTRE SPÉCIALISTE POUR L'ACIER
D'ARMATURE, TECHNIQUE DU
BÂTIMENT ET OUTILLAGE**

Corcelles-près-Payerne (VD)
Marin-Épagnier (NE)
Satigny (GE)
Conthey (VS)

Construire sur des bases solides
www.favresa.ch

Bénévoles et partenaires

Nous sommes extrêmement reconnaissants de pouvoir compter sur notre équipe de bénévoles qui sont motivés, engagés et dévoués. Ils jouent un rôle essentiel pour vous offrir une expérience unique et animer l'événement.

Si vous connaissez des personnes intéressées à se joindre à nous pour accueillir les participants lors du retrait des dossards, faciliter le bon déroulement de l'événement, vous guider tout au long des parcours ou distribuer les médailles, n'hésitez pas à les encourager à devenir bénévoles.

Leur contribution est inestimable !





TCS Section Neuchâtel

Vous partez bientôt en vacances ? Passez au Centre TCS de Fontaines avant votre départ !

Découvrez nos produits phares, comme le **Telepass**, le **livret ETI**, le **sociétariat TCS**, diverses **assurances** et bien plus encore !
Nous vous proposons également **des contrôles techniques pour vos véhicules**, tels que : Expertise officielle, occasion, contrôle gaz, climatisation, antipollution ...



Des sociétaires partant sereinement en vacances grâce au livret ETI



Informations : Par téléphone au **032 853 36 49**, par mail à sectionne@tcs.ch ou sur notre blog www.tcs-neuchatel.blog
Centre TCS Neuchâtel, rue de l'Industrie 2, 2046 Fontaines



Tanner & Fils SA

NOUS REMERCIONS NOS SPONSORS

OR



ARGENT



BRONZE



SOUTIEN



INSTITUTIONNEL

