

11 OCTOBRE 26

euro marathon METZ



GUIDE DU COUREUR - COURSES ENFANTS

SOMMAIRE

LE PROGRAMME

LE RETRAIT DES DOSSARDS

LE PARCOURS

LES INFOS PRATIQUES

LE VILLAGE

LES ANIMATIONS

LES RÉCOMPENSES

LES AMBASSADEURS

LES BÉNÉVOLES

LES PARTENAIRES



ÉDITO

Chers coureurs,

Le compte à rebours est lancé ! Dans quelques jours, vous serez au départ de l'Euro Marathon Metz, et c'est avec un immense plaisir que nous vous accueillons pour ce grand rendez-vous sportif.

Que vous participiez au marathon, au semi-marathon ou au 10 kilomètres Haganis, une aventure unique vous attend. Au fil des kilomètres, vous découvrirez ou redécouvrirez l'Euro-Métropole de Metz, son patrimoine exceptionnel, ses quartiers emblématiques, ses places animées et ses paysages traversant ville et nature. Chaque foulée vous plongera dans l'énergie et la beauté de ce territoire au cœur de l'Europe.

Alors, êtes-vous prêt(e)s à relever ce défi ? Nous sommes convaincus que cette édition restera gravée dans vos mémoires.

À très bientôt sur la ligne de départ !

L'équipe organisatrice de l'Euro Marathon Metz



LE PROGRAMME DU WEEK-END

VENDREDI 9 OCTOBRE

12h-20h

Ouverture du village

Retrait des dossards

SAMEDI 10 OCTOBRE

10h-20h

Ouverture du village

Retrait des dossards

14h - Shakeout Run avec Campus Coach

Devant le Centre des Congrès

16h - Courses enfants

Parc de la Seille

DIMANCHE 11 OCTOBRE

Marathon

7h - Ouverture des consignes pour le
Marathon et les Relais

8h30 - Départ du Marathon et
des Relais

Semi-Marathon

8h45 - Départ du Semi-Marathon

10km Haganis

10h45 - Départ du 10km Haganis

Remise des prix

A partir de 10h30 - Remise des prix
du Semi-Marathon, du Marathon et des
Relais, puis du 10km Haganis

COURSES ENFANTS

 **PARC DE LA SEILLE**



5-6 ANS	16H00	400 M	1 BOUCLE
7-8 ANS	16H10	800 M	1 BOUCLE
9-10 ANS	16H20	1500 M	2 BOUCLES
11-15 ANS	16H35	3000 M	4 BOUCLES

LE RETRAIT DES DOSSARDS

 **CENTRE DES CONGRÈS**

VENDREDI 9 OCTOBRE

12h - 20h

SAMEDI 10 OCTOBRE

10h - 15h



→ Venir récupérer avec le numéro de dossard et une pièce d'identité ou copie (photo acceptée recto/verso).

→ Les courses enfants se déroulent à 10 minutes à pied du Village. Merci d'anticiper votre trajet afin d'arriver en avance sur la zone de départ.

→ En cas de dossier incomplet, présenter un certificat médical valable.

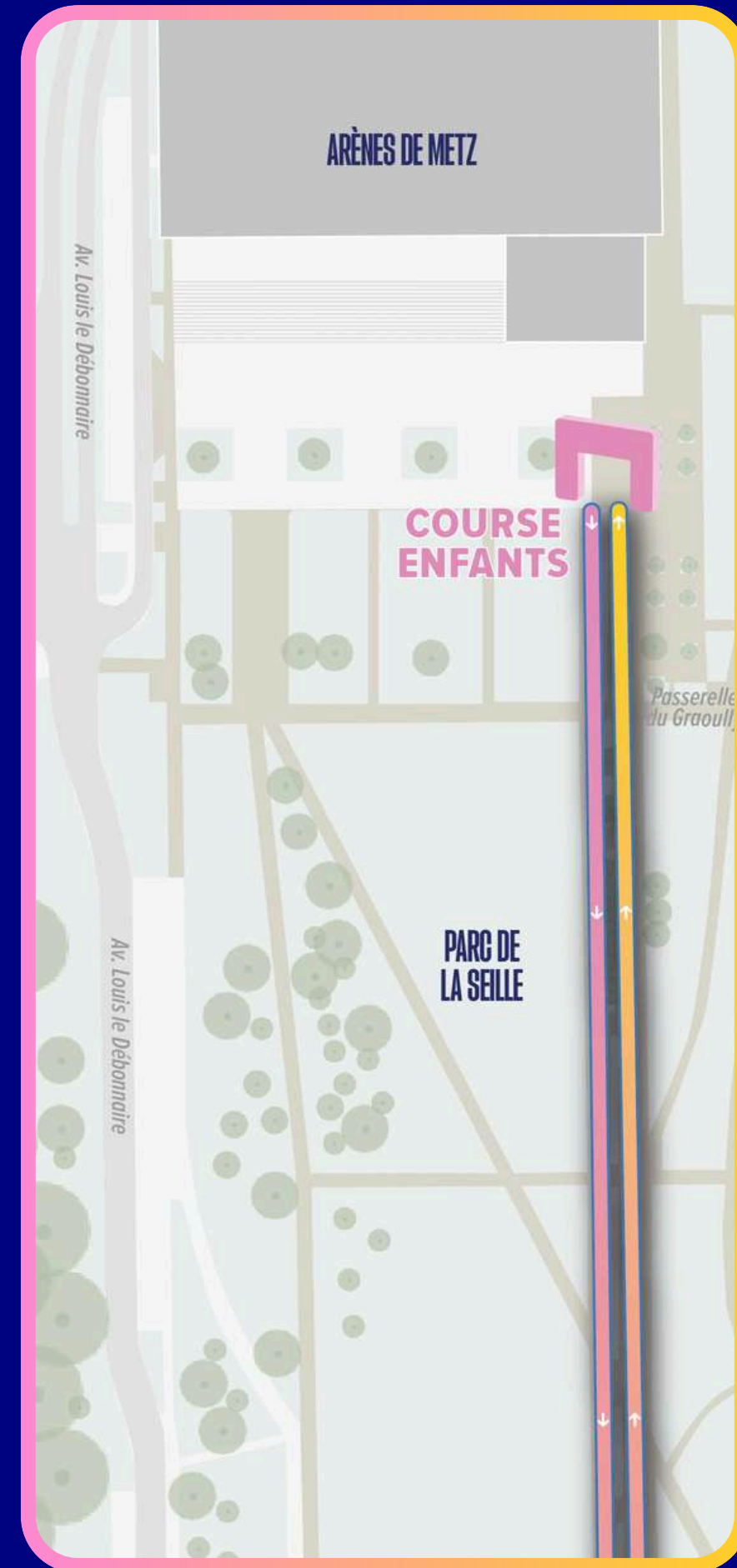
→ Les courses enfants sont non chronométrées et non classées.

→ Les courses enfants ne proposent pas de consignes, il est donc impératif que leurs responsables gardent leurs affaires.

COURSES ENFANTS

📍 PARC DE LA SEILLE

Un échauffement avec Ryhan, notre coach sportif, est prévu en amont des courses.



INFOS PRATIQUES

accès - moyens de transport à privilégier



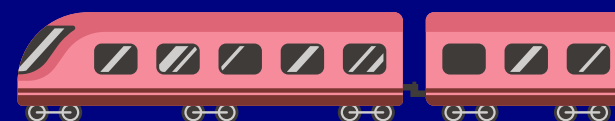
EN BUS

Arrêt “Centre Pompidou-Metz” - Ligne METTIS A et Ligne METTIS B, situés à 150 mètres à pied du village

Fréquence : toutes les 15 minutes

Avec des Parkings-Relais directement desservis :
Foire Expo
Woippy
Rochambeau

Consultez le dispositif spécial du réseau LE MET' sur le [site internet](#)



EN TRAIN

Gare SNCF de Metz située à 200 mètres à pied du village



EN VÉLO

Parkings à vélo situés à proximité de la zone départ / arrivée

Stations GraouLib' situées à proximité de la zone départ / arrivée

Téléchargez l'application GraouLib' sur le [Play store](#) ou l'[App Store](#)

INFOS PRATIQUES

accès en voiture



- 👉 Il n'y a pas de parking dédié autour de la zone départ / arrivée
- 👉 De nombreux parkings de la Métropole ne seront pas accessibles le jour de la course
- 👉 Les parkings ouverts le jour de la course, situés à environ 20 minutes à pied sont :
 - Mazelle
 - Paixhans
 - République (entrée par la bretelle Joffre)
 - Gare Souterrain (entrée par la rue Gambetta)
- 👉 Les Parkings-Relais restent ouverts et sont desservis par les transports en commun :
 - Foire Expo
 - Woippy
 - Rochambeau



INFOS PRATIQUES

accès & stationnement



PARKING

Stationnement recommandé pour les participants

📍 Parking Q-Park Mazelle
À 800m du village.

- Tarif préférentiel pour les coureurs (5€ la journée)
- Réservation en ligne en quelques clics
- Accès rapide au village départ

Réservez votre place [ici](#).



INFOS CIRCULATION

Consultez les plans d'accès, routes fermées et les informations de circulation.



LE VILLAGE

📍 CENTRE DES CONGRÈS

VENDREDI 9 OCTOBRE

12h - 20h

SAMEDI 10 OCTOBRE

10h - 20h

DIMANCHE 11 OCTOBRE

7h - 15h



**CENTRE DES CONGRÈS
ROBERT SCHUMAN**

EXPOSANTS

1. Haganis
2. Retrait des t-shirts
3. Coureur du dimanche
4. Nutri-Bay
5. Meltonic
6. Centre des Congrès
7. Euro-Métropole
8. Véhicule Car Avenue
9. A2M
10. Les P'tits Potos
11. Espace récupération
12. Les Invincibles

↑ GARE



LES ANIMATIONS DU SAMEDI 10 OCTOBRE

SAMEDI 10 OCTOBRE

10H

OUVERTURE DU VILLAGE

10H-16H

INITIATIONS DE DANSE - TEAM 2K DANCE

13H30-15H30

ACTIVITE PARCOURS D'ATHLETISME ENFANTS - A2M

14H

SHAKEOUT RUN - CAMPUS

15H30

ÉCHAUFFEMENT ENFANTS AVEC RYHAN

16H

COURSES ENFANTS

16H30-18H30

ATELIER D'UPCYCLING - ATELIER 17.91

20H

FERMETURE DU VILLAGE

ESPACES PERMANENTS

ATELIER SUR LES DROITS DES ENFANTS - PADEM
STAND INFORMATIF - DONNEURS DE SANG DE
L'AGGLOMERATION DE METZ

ESPACE BIEN-ÊTRE

LES ANIMATIONS DU DIMANCHE 11 OCTOBRE

DIMANCHE 11 OCTOBRE

7H

OUVERTURE DU VILLAGE

8H10

ÉCHAUFFEMENT AVEC RYHAN - MARATHON

8H30-11H

ÉMISSION LIVE - ICI LORRAINE

10H25

ÉCHAUFFEMENT AVEC RYHAN - 10K HAGANIS

10H30

REMISE DES PRIX - SEMI-MARATHON

11H-15H

INITIATION & DÉMONSTRATION D'AÏKIDO - AÏKIDOJO

11H30

REMISE DES PRIX - MARATHON & 10K

15H

FERMETURE DU VILLAGE

ESPACES PERMANENTS

ATELIER SUR LES DROITS DES ENFANTS - PADEM
STAND INFORMATIF - DONNEURS DE SANG DE
L'AGGLOMERATION DE METZ
STAND INFORMATIF - FÉDÉRATION FRANÇAISE DE SPORT
ADAPTÉ

ESPACE BIEN-ÊTRE

ESPACE RESTAURATION - FOOD TRUCKS SUR LE PARVIS
DES DROITS DE L'HOMME

RÉCOMPENSES

TOUS GAGNANTS !

Dès l'arrivée, chaque enfant repartira avec :

- Sa médaille
- Son billet d'entrée pour Pokeyland



LES AMBASSADEURS DE L'EURO MARATHON METZ



CHRISTOPHE LEMAITRE

Quadruple champion d'Europe d'athlétisme et médaillé olympique à Londres 2012 et Rio 2016

Le parrain de l'Euro Marathon Metz sera présent !

“J’ai toujours aimé le partage et les rencontres que permet le sport. Participer à l’Euro Marathon Metz, au plus près des coureurs, est pour moi une façon de transmettre cette passion. Courir un relais avec des amateurs, c’est un moment de convivialité que j’attends avec impatience !”

UN IMMENSE MERCI A NOS BÉNÉVOLES

Sans eux, rien ne serait possible !

Les 450 mobilisés tout au long de l'Euro Marathon Metz sont les véritables piliers de l'événement.

Qu'ils soient aux ravitaillements, aux consignes, sur le parcours, à l'accueil ou encore pour assurer la sécurité, leur énergie, leur disponibilité et leur sourire font toute la différence.

Grâce à leur engagement et leur passion, vous pouvez vivre cette expérience sportive dans les meilleures conditions. Merci de leur réserver un échange chaleureux et courtois !

Alors, au nom de toute l'équipe organisatrice et de l'ensemble des coureurs : merci à chacune et chacun d'entre vous !



NOS PARTENAIRES



PARTENAIRES OFFICIELS



FOURNISSEURS OFFICIELS



PARTENAIRES MÉDIAS



ÉQUIPEMENTIER



SUPPORTERS



NOS OFFRES PARTENAIRES



METZ
CONGRÈS Robert Schuman

PARTENAIRE OFFICIEL

Le 12 novembre, ce même lieu ne ressemblera plus à rien de ce que vous connaissez : OKRE, une nuit électronique de 22h à 5h avec Nikita, Laolu, Seth Troxler et Lil Louis.

RÉSERVE TON BILLET
SUR SHOTGUN

OKRE - 12.11.26



NUTRI-BAY
ENDURANCE SPORTS NUTRITION



FOURNISSEUR OFFICIEL

Tā Energy propose une gamme de nutrition sportive (boissons, gels, barres énergétiques) pour soutenir l'effort et la récupération.

-15%
SUR LE SITE NUTRI-BAY

EMM15



CAMPUS

FOURNISSEUR OFFICIEL

Campus Coach, fournisseur officiel de l'Euro Marathon Metz, propose des plans d'entraînement personnalisés pour atteindre vos objectifs et battre vos records.

1 MOIS OFFERT
SUR L'APP CAMPUS

EMMXCAMPUS



COUREUR DU
DIMANCHE

ÉQUIPEMENTIER OFFICIEL

Coureur Du Dimanche, équipementier officiel de l'Euro Marathon Metz, propose des équipements running alliant performance et style, fabriqués en Europe

-15%*
SUR TOUT LE SITE

EMMXCDD

*Code valable jusqu'au 18/10/2026



RENDEZ-VOUS SUR LA LIGNE DE DÉPART !

Si vous avez des questions, envoyez un message à
contact@marathon-eurometropolemetz.eu

ORGANISÉ PAR



AVEC

