



LA METROPOLE

AIX-MARSEILLE-PROVENCE



LE TRAIL MÉTROPOLITAIN MARSEILLE-AIX

Un événement de la Métropole Aix-Marseille-Provence

ROADBOOK COUREUR

Informations pratiques



Martine Vassal, présidente de la Métropole Aix-Marseille-Provence



“ Je suis ravie que ce tout nouveau trail, qui était l'un de mes 35 projets phares pour changer le territoire métropolitain à l'horizon 2035, se concrétise de si belle manière, avec la mythique distance de 42 km associée à un parcours magnifique, sans oublier la course de 12 km tout aussi belle ou le « Petit Métropolitain » qui va se dérouler dans l'un des parcs les plus emblématiques de Provence. Ce Trail Métropolitain est un formidable événement populaire, entre mer et colline, avec des tracés qui permettent de profiter de sites parmi les plus beaux du territoire, du Vieux-Port de Marseille au parc Jourdan à Aix-en-Provence, en passant par les collines de Marcel Pagnol, quelques jours après que l'on a fêté les 130 ans de sa naissance ! Je souhaite bonne chance et bon courage à tous les participants de cette première édition du Trail Métropolitain : quelle que soit votre performance, vous serez à jamais les premiers à y avoir participé !”

David Galtier, vice-président de la Métropole Aix-Marseille-Provence délégué aux Sports et aux équipements sportifs

“ La nouvelle politique sportive de la Métropole Aix-Marseille-Provence, détaillée il y a un an au stade Vélodrome, se voulait être des plus ambitieuses en s'articulant autour de plusieurs grands axes : l'accueil de grands événements sportifs, le soutien au sport de haut niveau, le développement de la coopération avec les communes et du sport pour tous. C'est dans ce contexte que le projet de création d'un grand Trail Métropolitain a émergé, s'est développé et aboutit aujourd'hui. Cet événement a été conçu pour que le plus grand nombre puisse y participer, grands sportifs comme simples amateurs, avec une dimension écoresponsable très importante grâce à de nombreux dispositifs déployés. Je tiens à remercier les six communes partenaires avec lesquelles nous avons travaillé durant plusieurs mois pour concrétiser ces magnifiques parcours ainsi que l'ensemble des 130 signaleurs et des 350 bénévoles. Ensemble, nous contribuons à la réussite de ce grand événement populaire



REMISE DES DOSSARDS



LE TRAIL MÉTROPOLITAIN
MARSEILLE-AIX
Un événement de la Métropole Aix-Marseille-Provence

Village de Marseille



Place du Général de Gaulle, 13001



Vendredi 28 février : 11h30 -18h
Samedi 1^{er} mars : 10h-18h



Bus : 31, 54, 83, 97 et 49
TER : C2, C5 et C6
Métro : M1 et M2

**Pour récupérer votre dossard et votre kit coureur,
munissez vous de votre carte de retrait, reçue par
email et de votre carte d'identité.**

Dossier incomplet ? Complétez le avant le 1 mars.

Complétez votre PPS avant de retirer votre dossard directement depuis
votre espace coureur.

Vous rencontrez un problème ? Rendez-vous au stand litiges.

Absent ? Un tiers peut retirer votre dossard avec votre carte de retrait et une copie de
votre carte d'identité.

Village d'Aix-en-Provence



Parc Jourdan, Aix-en-Provence, 13100



Vendredi 28 février : 11h30 -18h
Samedi 1^{er} mars : 10h-18h



Bus : 08, 190, 200, 250 et L051
TER : C2 et K1

**ATTENTION : Aucun retrait
de dossard ne sera
possible le dimanche 2 mars**

PROGRAMME



LE TRAIL MÉTROPOLITAIN
MARSEILLE-AIX
Un événement de la Métropole Aix-Marseille-Provence

VENDREDI 28 FÉVRIER

Horaire

Évènement

Lieu

11h30 - 18h

Ouverture du Village et
retrait des dossards



Place du Général de Gaulle,
13001 Marseille

Parc Jourdan,
13100 Aix-en-Provence

SAMEDI 1^{er} MARS

Horaire

Évènement

Lieu

10h - 18h

Ouverture du Village et
retrait des dossards



Place du Général de Gaulle,
13001 Marseille

Parc Jourdan,
13100 Aix-en-Provence

PROGRAMME



**LE TRAIL MÉTROPOLITAIN
MARSEILLE-AIX**
Un événement de la Métropole Aix-Marseille-Provence

DIMANCHE 2 MARS

Horaire

Évènement

Lieu

7h - 7h45

Ouverture de la zone départ et dépose des consignes du 42km et du relais

8h



Départ du 42 km et du relais



Place du Général de Gaulle,
13001 Marseille

9h30 - 10h15

Dépose des consignes du 12km

10h30



Départ du 12 km



Cour de la République,
13120 Gardanne

9h - 18h

Ouverture village Aix-en-Provence

10h



Départ Course Enfants



Parc Jourdan,
13100 Aix-en-Provence

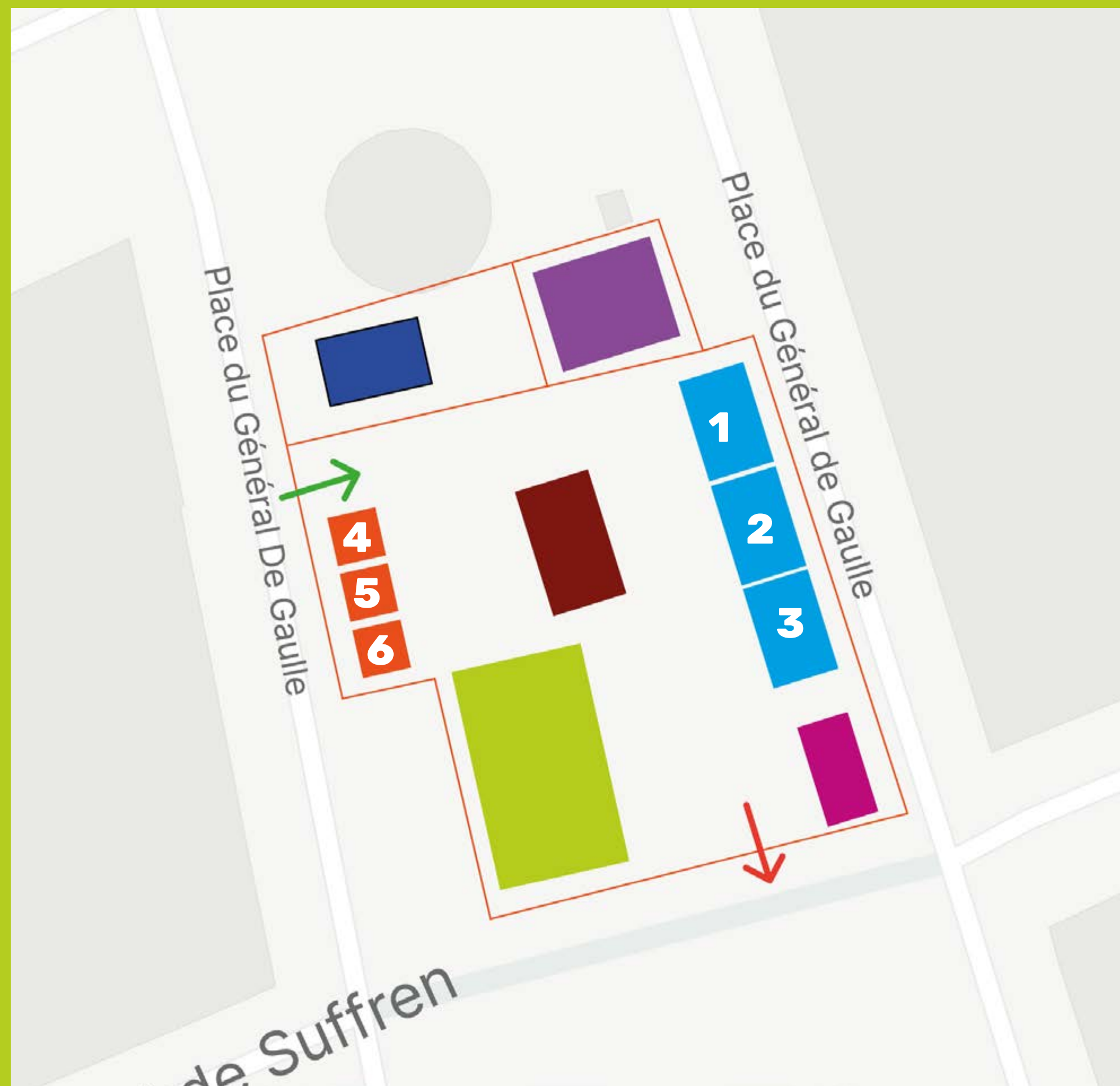
11h - 17h

Reprise des consignes toutes courses

INFOS VILLAGE MARSEILLE



LE TRAIL MÉTROPOLITAIN
MARSEILLE-AIX
Un événement de la Métropole Aix-Marseille-Provence



Place du Général de Gaulle,
13001 Marseille

Vendredi 28/02 : 11h30 -18h
Samedi 01/03 : 10h-18h

LES PARTENAIRES

- 1 La Métropole**
- 2 La Provence**
- 3 Andros**

LES ASSOCIATIONS

- 4 Clean my Calanques**
- 5 Aremacs**
- 6 Boutique**

Retrait dossards

Toilettes

Zone bénévoles

**Zone d'activités
sportives**

Podium

INFOS VILLAGE AIX-EN-PROVENCE

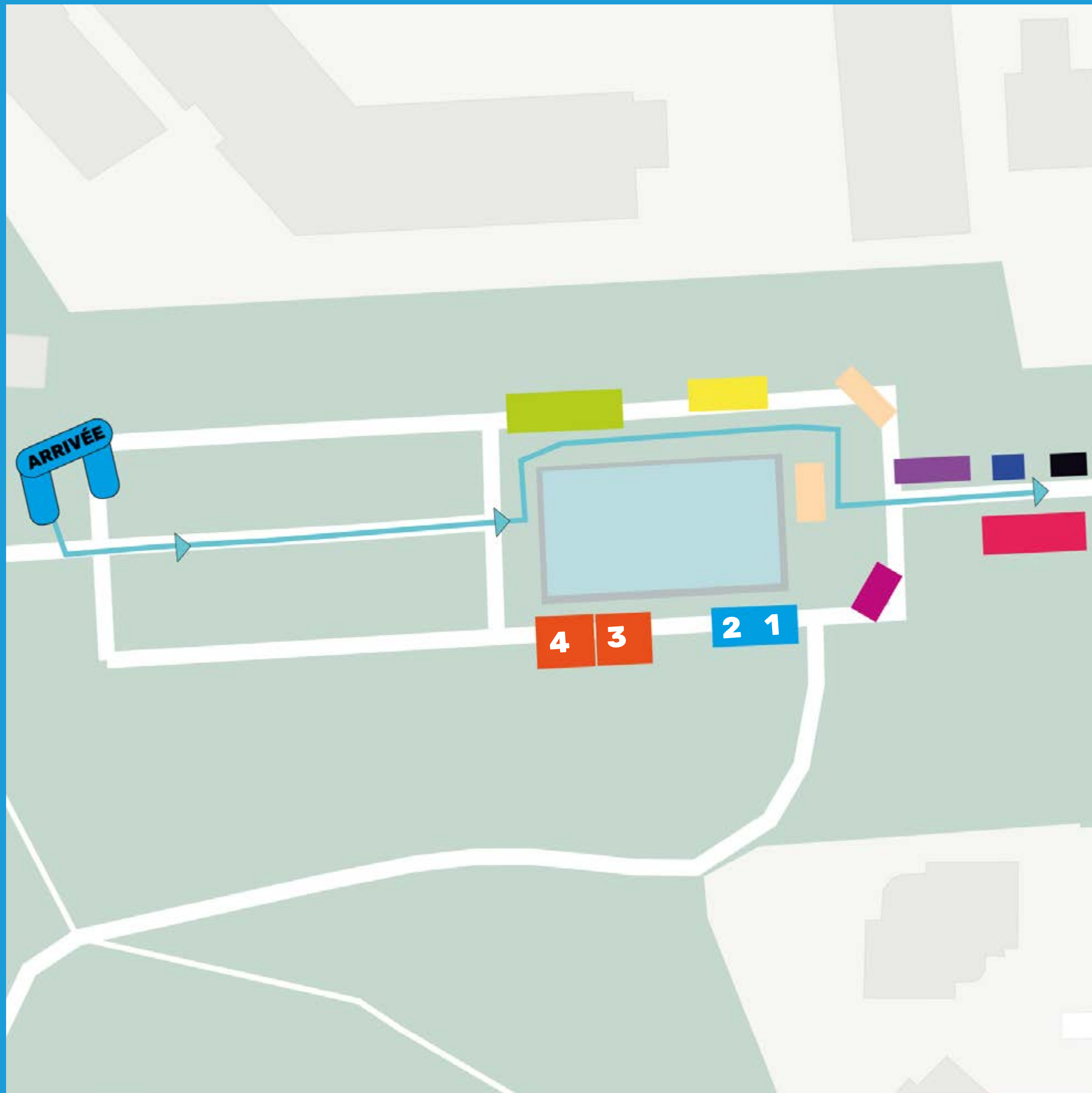


LE TRAIL MÉTROPOLITAIN
MARSEILLE-AIX
Un événement de la Métropole Aix-Marseille-Provence



Parc Jourdan,
13100 Aix-en-Provence

Vendredi 28/02 : 11h30 -18h
Samedi 01/03 : 10h-18h



- | | | | |
|---|--------------------------|---|---------------------------------|
|  | Retrait dossards |  | Secours |
|  | VIP |  | Kiné |
|  | La Métropole |  | Espace
Restauration |
|  | Sauvage |  | Podium |
|  | Boutique |  | Zone bénévoles |
|  | Toilettes |  | Reprise consignes |
|  | Reprise consignes |  | Flux sortie
coureurs |
|  | Zone bénévoles | | |

Le Petit Métropolitain



LE TRAIL MÉTROPOLITAIN
MARSEILLE-AIX
Un événement de la Métropole Aix-Marseille-Provence



Parc Jourdan,
13100 Aix-en-Provence



Ouverture village : 9h à 18h



Départ dimanche 2 mars 2025
10h



Distance 1 KM : 2 tours de 500 mètres



Le Marseille - Aix



**LE TRAIL MÉTROPOLITAIN
MARSEILLE-AIX**
Un événement de la Métropole Aix-Marseille-Provence



**Place du Général de
Gaulle, 13001 Marseille**



Ouverture de la zone départ : 7h



**Départ dimanche 2 mars 2025
8h**



**Dénivelé :
1023 M D+**

Consignes :



**Dépose : 7h - 7h45, Place du Général de Gaulle
Reprise : 11h - 17h, Parc Jourdan, Aix-en-Provence 13100
1 sac / personne - max 20L**



**Ravitaillements solide et liquide, au 11^e km, au 24^e km
35^e km et à l'arrivée.**



**Bus : 31, 54, 83, 97 et 49
Train : C2, C5 et C6
Métro : M1 et M2**



ÉCHAUFFEMENT

Le Footing.

**Vous propose un échauffement à 7h
avant le départ du Marseille-Aix**

Le Marseille - Aix Le relais



LE TRAIL MÉTROPOLITAIN
MARSEILLE-AIX
Un événement de la Métropole Aix-Marseille-Provence



Place du Général de Gaulle, Marseille



**Grand parking disponible devant la gare à 15 min
à pieds de la zone relais**



Ouverture de la zone départ : 7h



**Départ dimanche 2 mars 2025
8h**

Dénivelé : 1023 M D+

1er relayeur : 24 km et 2e relayeur : 18 km

**Zone relais : Parc de Nature et de Loisirs, Simiane-
Collongue**



Consignes :

Dépose : 7h - 7h45, Place du Général de Gaulle, Marseille

Reprise : 11h - 17h, Parc Jourdan, Aix-en- Provence

1 sac / personne - max 20L



**Ravitaillements solide et liquide, au 11e km, au 24^e km,
au 35e km et à l'arrivée.**



Bus : 31, 54, 83, 97 et 49

Train : C2, C5 et C6

Métro : M1 et M2

TER entre Marseille Saint Charles et Aix-en-Provence
passe par Marseille zone départ, Simiane zone relais
et Parc Jourdan.



ÉCHAUFFEMENT

Le Footing.

**Vous propose un échauffement à 7h
avant le départ du Marseille-Aix**

Le Gardanne - Aix



LE TRAIL MÉTROPOLITAIN
MARSEILLE-AIX
Un événement de la Métropole Aix-Marseille-Provence



Cour de la République, Gardanne



Ouverture de la zone de départ : 9h30



**Départ dimanche 2 mars 2025 :
10h30**



**Dénivelé :
240 M D+**



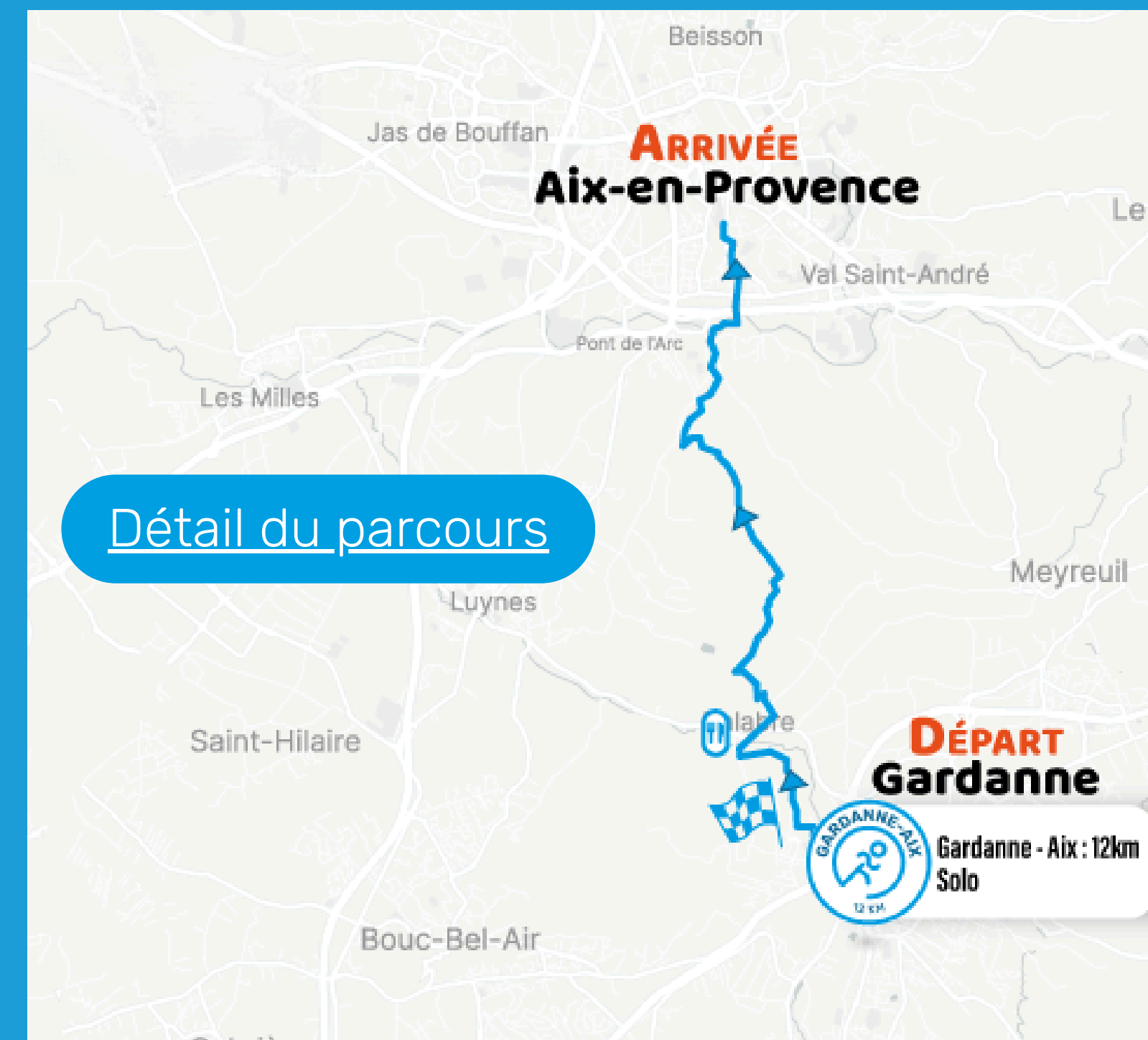
**Consignes : Dépose : 9h30 - 10h15, Cour de la République
Gardanne Reprise : 11h - 17h, Parc Jourdan, Aix-en-Provence
1 sac / personne - max 20L**



Ravitaillement solide et liquide au 5^e km et à l'arrivée



**Bus : 08, 190, 200, 250
et L051 Train : C2 et K1**



ÉCHAUFFEMENT

Le Footing.

**Vous propose un échauffement à
partir de 10 H avant le départ du
Gardanne-Aix**

Les Gestes Éco-Responsables



LE TRAIL MÉTROPOLITAIN
MARSEILLE-AIX
Un événement de la Métropole Aix-Marseille-Provence

POUR COURIR RESPONSABLE

Nous sommes branchés au réseau d'eau :

10 000 bouteilles plastiques évitées !



Une médaille faite en bois issue de forêts gérées durablement

En son centre : du plastique recyclé pour valoriser les déchets, réalisé par Sauvage une association locale de collecte de déchets.



Ravitaillements responsables : avec des produits

locaux,

de saison, ou encore sauvés du gaspillage industriel !



Les parcours ne traversent pas de sentiers étroits inférieurs à 1,5m de large, afin de protéger les espaces naturels.



Nos gobelets sont quant à eux, récupérés, lavés et

réutilisés

sur d'autres événements !



Finit le T-shirt polluant, produit en masse et fabriqué à l'autre bout du monde.

Nos produits sont responsables et conçus en Europe !



La course se déroule le 1er week-end de mars, pour éviter les périodes sensibles de

reproduction de la faune !





**LE TRAIL MÉTROPOLITAIN
MARSEILLE-AIX**
Un événement de la Métropole Aix-Marseille-Provence

**Nous vous rappelons que
ce trail s'effectue sur
routes ouvertes.**

**Merci de respecter le
code de la route et de
suivre les conseils de nos
signaleurs.**





**LE TRAIL MÉTROPOLITAIN
MARSEILLE-AIX**
Un événement de la Métropole Aix-Marseille-Provence

VOS PROCHES PEUVENT SUIVRE VOTRE COURSE À DISTANCE

Transmettez à vos proches le lien, en cliquant sur le bouton ci-dessous. Ils pourront vous suivre tout le long de l'épreuve et découvrir les résultats dès le dimanche soir.

SUIVI EN DIRECT

- MARS TRAIL MÉTROPOLITAIN MARSEILLE-AIX ●
- JUIN MARSEILLE STREET FOOD FESTIVAL ●
- JUILLET FEU D'ARTIFICE DU 14 JUILLET À MARSEILLE ●
- JUILLET JARDIN SONORE ● SEPTEMBRE DELTA FESTIVAL

BFM

MARSEILLE PROVENCE

VOTRE RÉFLEXE INFO LOCALE

DISPONIBLE SUR LES BOX, APPLICATION, SITE,
MOLOTOV TV ET RMC BFM PLAY

TNT 30

bouygues 362

SFR 37/284

orange™ 342

free 331

Molotov
.TV

RMC BFM
▶play



Les Bons Plans Partenaires



LE TRAIL MÉTROPOLITAIN
MARSEILLE-AIX
Un événement de la Métropole Aix-Marseille-Provence



Andros sport est fier d'être fournisseur officiel pour la première édition du Marseille-Aix, Trail Métropolitain.

Pour l'occasion, nous vous offrons 15% de réduction sans minimum d'achat avec le code [TRAILMA](#) valable jusqu'au **16/03 sur [Andros Sport - Le Goût du Sport](#).**

Alors plus d'excuses, on enfile son plus bel équipement et on se retrouve sur ces 42km qui séparent Marseille d'Aix-en-Provence !

**radio
star.**

Retrouvez votre playlist du Trail avec Radio Star !

La FAQ & le PPS



**LE TRAIL MÉTROPOLITAIN
MARSEILLE-AIX**
Un événement de la Métropole Aix-Marseille-Provence

J'ai acheté un t-shirt, quand je le récupère ?

Vous pouvez récupérer votre t-shirt à la boutique sur l'un des villages de la course.

Vous êtes mineurs ?

Il n'y a pas besoin du PPS, le questionnaire santé pour mineur suffit :

https://d3bj4phjcy77b9.cloudfront.net/14699/ATTESTATION%20de%20SANTE_j0ez2fxwa5.pdf

Y a-t-il une consigne pour déposer mes affaires ?

Une consigne gratuite sera disponible aux départs de Marseille et Gardanne pour y déposer vos affaires. Elles doivent être regroupées dans un sac fermé d'une contenance de maximum 20L.

Depuis le 1er septembre 2024, le certificat médical n'est plus obligatoire lors de l'inscription aux compétitions running pour les non licenciés.



Le Parcours Prévention Santé remplace le certificat médical et s'adresse aux coureurs majeurs. C'est un outil en quatre étapes de sensibilisation aux risques, aux précautions et aux recommandations liés à la santé des coureurs.



Le but est de sensibiliser les participants à l'importance de la prévention des risques liés à l'effort physique et de les accompagner dans la gestion de leur santé tout au long de l'évènement.



Le PPS a une validité de 3 mois.

**Pour réaliser votre PPS,
scannez ce QR code**





**LE TRAIL MÉTROPOLITAIN
MARSEILLE-AIX**
Un événement de la Métropole Aix-Marseille-Provence

SUIVEZ L'ACTUALITÉ DU TRAIL



#MATM2025

MERCI À NOS PARTENAIRES !

