GUIDE OFFICIEL DU PARTICIPANT

Harmonie Mutuelle

TOULOUSE MÉTROPOLE RUN EXPERIENCE

LE PROFIL DES COUREURS 2026

VOUS SEREZ 37 000 À PRENDRE LE DÉPART !

40% de femmes

60% d'hommes

en moyenne sur toutes les épreuves

LES PRÉNOMS LES PLUS REPRÉSENTÉS

1 Camille
2 Mathilde
3 Marie

1 Thomas
2 Nicolas
3 Julien



LE VILLAGE DE L'ÉVÉNEMENT

📣 **Le Village et le retrait des dossards déménagent sur l'Ile du Ramier !**

HORAIRES ET LIEUX

Parking Hall 8 - 8 All. Fernand Jourdant, 31400 Toulouse

JEUDI 29 OCTOBRE 14H - 18H

VENDREDI 30 OCTOBRE 10H - 19H

SAMEDI 31 OCTOBRE 10H - 18H

Aucun retrait de dossard ne sera possible le dimanche 1er novembre !

ACCÈS - TRANSPORTS & PARKINGS

PARKING HALL 8

BUS L4, L5, 34 - arrêt **Stadium Ouest**

T T1 - arrêt **Croix de Pierre**

M Ligne B - arrêt **Saint-Michel** ou **Empalot** ou ligne A - arrêt **Arènes**

AFFLUENCE DU VILLAGE

Préparez votre course en toute sérénité ! Trouvez le moment idéal pour retirer votre dossard et plongez au cœur de l'événement en découvrant nos exposants, partenaires et animations.

HEURE	JEUDI 29/10	VENDREDI 30/10	SAMEDI 31/10
10h – 11h	—	🙂	🙂
11h – 12h	—	🙂	🥲
12h – 13h	—	🙂	🙂
13h – 14h	—	🙂	🥰
14h – 15h	🙂	🙂	🙂
15h – 16h	🥰	🙂	🥲
16h – 17h	🥲	🙂	🥲
17h – 18h	🥲	🙂	🥰
18h – 19h	—	🙂	—

🥰 Faible affluence

🙂 Affluence modérée

🥲 Forte affluence

COMMENT RETIRER MON DOSSARD ?

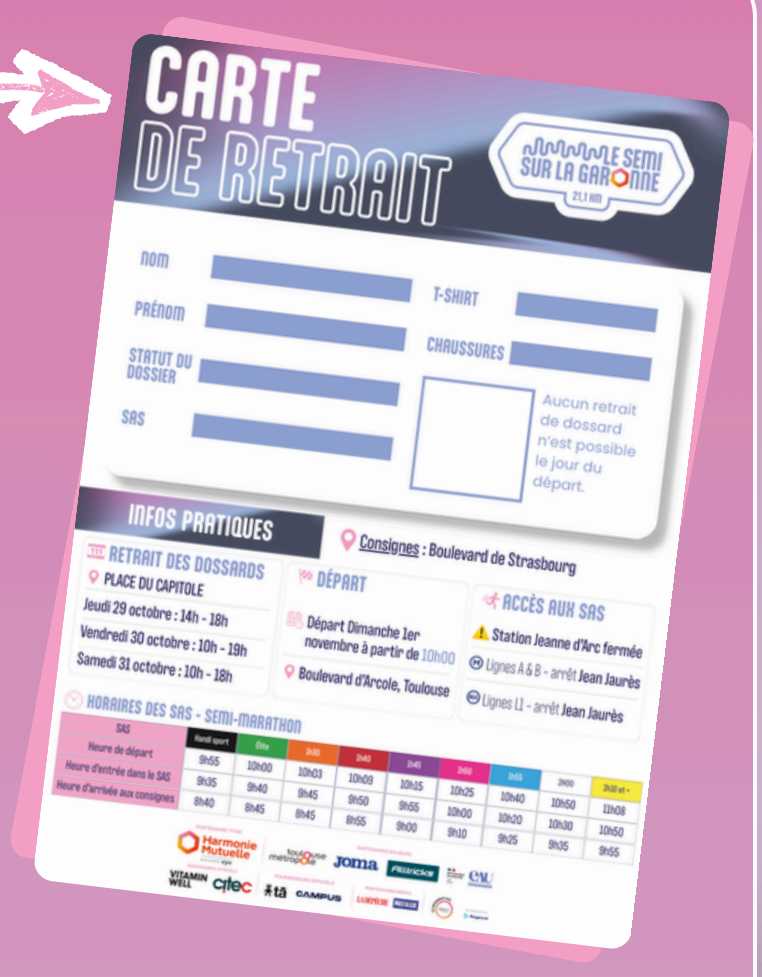
Rendez-vous dans la file qui correspond à la couleur de votre carte de retrait.

Il faudra vous munir de :

1. Votre carte de retrait, reçue par email et disponible sur votre espace coureur.

2. Votre pièce d'identité en cours de validité.

3. Votre numéro PPS ou de licence, si vous n'avez pas pu le joindre directement sur votre espace coureur. (Aucun certificat médical ne sera accepté)



Pour les participants au Marathon Relais, une seule personne doit venir récupérer l'ensemble des dossards de l'équipe.

Un tiers peut retirer votre dossard avec votre carte de retrait ainsi qu'une copie de votre pièce d'identité.

Vous êtes mineurs ? Votre responsable légal doit remplir l'attestation d'autorisation ICI

La check-list de votre retrait de dossard

- [ ] Votre dossard
- [ ] Votre enveloppe avec les informations pratiques
- [ ] Vos 4 épingles
- [ ] Votre bracelet de SAS

Pour les participants du Marathon Relais :

- [ ] Vos dossards individuels
- [ ] La ceinture avec le dossard pucé
- [ ] Vos épingles

BIEN PORTER MON DOSSARD

Visible toute la course

Fixez votre dossard sur la poitrine avec vos 4 épingles : il doit rester bien visible du départ jusqu'à l'arrivée.

Votre prénom, votre surnom...

Cette année, c'est vous qui décidez ! Venez le personnaliser à l'espace supporter.



Retrouvez vos photos

Les photos fonctionnent par reconnaissance de votre numéro de dossard : ne collez aucune étiquette ni autre numéro par-dessus.

Étiquette consigne

Collez votre étiquette consigne au dos de votre dossard, jamais sur le numéro.

COMMENT RETIRER MES ACHATS ?

Rendez-vous au stand “Retrait des achats”.

LES CHAUSSURES ET T-SHIRTS SONT DES OPTIONS PAYANTES

Il faudra vous munir de :

1. Votre carte de retrait, reçue par email et disponible sur votre espace coureur.



2. Votre pièce d’identité en cours de validité.

Vous ne vous souvenez plus si vous l’avez commandé ?
Pas de panique, regardez directement sur votre espace coureur.
Vous avez reçu le lien dans votre confirmation d’inscription.

VOUS AVEZ COMMANDÉ VOTRE DOSSARD PAR VOIE POSTALE ?

Pas d’inquiétude si votre t-shirt et/ou vos chaussures n’étaient pas dans l’enveloppe : c’est tout à fait normal !

Vos achats seront à récupérer le jour de votre course, directement au stand “Bureau des solutions”, à côté des consignes, avant ou après l’épreuve, selon ce qui vous arrange.

Attention : aucune taille de t-shirt ou de chaussure ne pourra être changée.

VOUS AVEZ COMMANDÉ VOS ACHATS SUR RÉCUP SPORT ?

Si vous avez fait vos achats directement sur la plateforme de Joma, Récup Sport, ils n’apparaissent pas sur votre carte de retrait.

Pour les retirer au stand “Retrait des achats”, il vous suffit de présenter le mail de confirmation d’achat que vous avez reçu après votre commande.

PROGRAMME DE L'ÉVÉNEMENT

JEUDI 29 OCTOBRE

Parking Hall 8 - 8 All. Fernand Jourdant, 31400 Toulouse

14H – 18H	REMISE DES DOSSARDS

VENDREDI 30 OCTOBRE

Parking Hall 8 - 8 All. Fernand Jourdant, 31400 Toulouse

10H – 19H	REMISE DES DOSSARDS

SAMEDI 31 OCTOBRE

Parking Hall 8 - 8 All. Fernand Jourdant, 31400 Toulouse

10H – 18H	REMISE DES DOSSARDS

Prairie des filtres*

À partir de 14h	LA COURSE DES P'TITS REX

DIMANCHE 1ER NOVEMBRE

Boulevard d'Arcole

À partir de 8h	DÉPART DU MARATHON & MARATHON RELAIS
À partir de 10h	DÉPART DU SEMI SUR LA GARONNE
À partir de 14h	DÉPART DES 10K DU CAPITOLE

*sous réserve de modification.

ANIMATIONS DU VILLAGE

Parking Hall 8 - 8 All. Fernand Jourdant, 31400 Toulouse

JEUDI 29 OCTOBRE

14H – 16H30	DJ – MAX TENROM
16H30 – 17H15	TOULOUSE SOCIAL SALSA
17H15 – 17H20	PRISE DE PAROLE BINÔMES
17H20 – 17H30	ÉCHAUFFEMENTS
Dès 17H30	TOULOUSE RUN CLUB Arrivée Chez Tonton
Dès 17H30	INITIATION AU GUIDAGE PAR BINÔMES

VENDREDI 30 OCTOBRE

11H15 – 12H	STEP - BY KARY FIT
17H15 – 18H	TOULOUSE SOCIAL SALSA
18H20 – 18H30	ÉCHAUFFEMENTS
Dès 18H30	TOULOUSE RUN CLUB Arrivée Chez Tonton

SAMEDI 31 OCTOBRE

10H – 11H15	MBBK JAZZLAND
11H15 – 12H	STEP - BY KARY FIT
16H30 – 17H15	TOULOUSE SOCIAL SALSA
17H20 – 17H30	ÉCHAUFFEMENTS
Dès 17H30	TOULOUSE RUN CLUB Arrivée aux Halles de la Cartoucherie pour la Pasta Party !

Harmonie Mutuelle
TOULOUSE MÉTROPOLE RUN EXPERIENCE

HALLOWEEN PASTA PARTY



LES HALLES DE LA CARTOUCHERIE

31 OCTOBRE 2026

DÈS 18H

COURIR PROFITER PARTAGER

Les Halles de la Cartoucherie · Playground · Harmonie Mutuelle Groupe VYV · Joma · Alltricks · eau Grand Sud-Ouest · Toulouse Métropole · citec · tā · Campus · La Dépêche · Nostalgie

Harmonie Mutuelle
TOULOUSE MÉTROPOLE RUN EXPERIENCE

BODEGA

43 EME KILOMETRE



LES HALLES DE LA CARTOUCHERIE

01 NOVEMBRE 2026

DÈS 11H

COURIR PROFITER PARTAGER

Playground · Harmonie Mutuelle GROUPE VYV · joma · Alltricks · eau GRAND SUD-OUEST · toulouse métropole · citec · tā · CAMPUS · LA DÉPÊCHE · NOSTALGIE

INFORMATIONS PRATIQUES

NUMÉRO DU PC SECOURS :
05 34 24 52 01

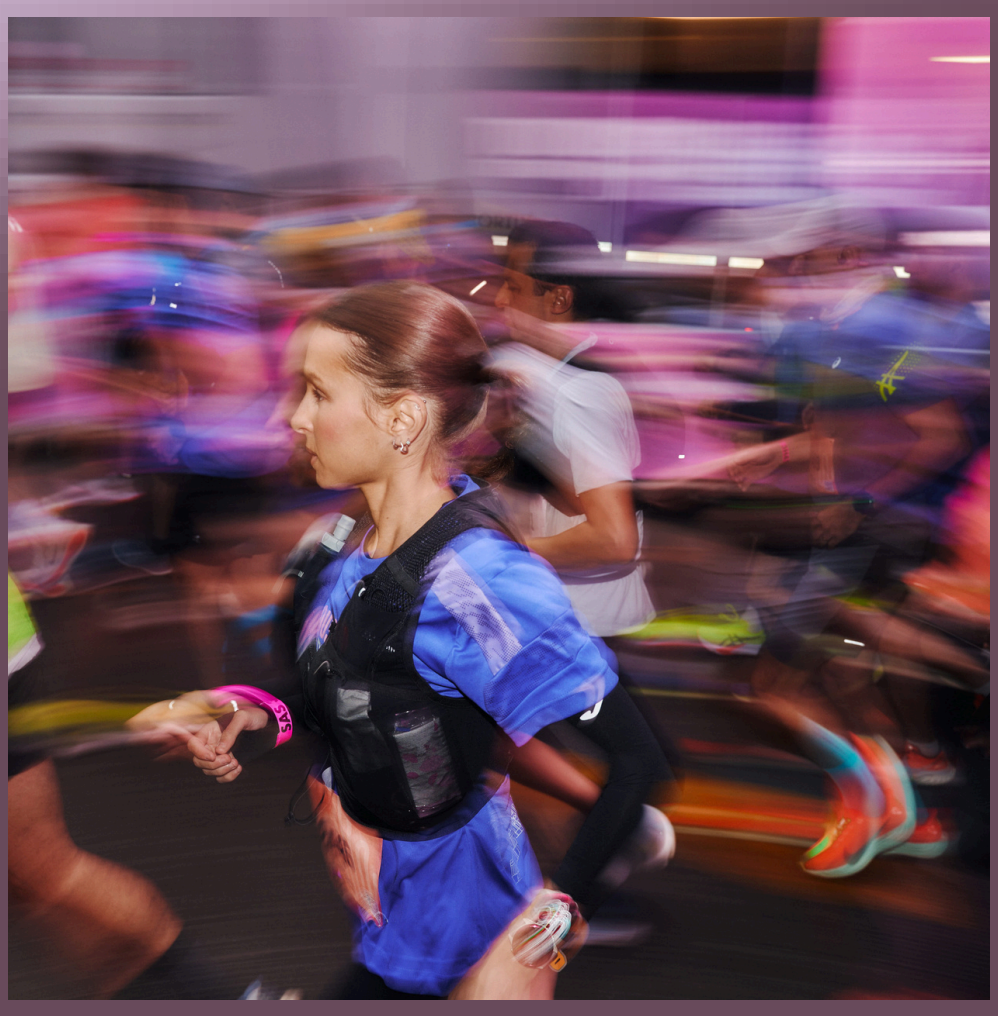
A enregistrer dans votre répertoire.

VOS PHOTOS

Les photos fonctionnent par reconnaissance de votre numéro de dossard.

La TO DO pour être sûr(e) de retrouver vos souvenirs après la course :

- [ ] Laisser votre dossard bien visible sur votre poitrine.
- [ ] Ne collez aucune étiquette par-dessus votre numéro ou aucun autre numéro sur votre dossard.
- [ ] Collez votre étiquette consigne au dos de votre dossard.





VOIR MES PHOTOS

LES 10K DU CAPITOLE

LES 10K DU CAPITOLE
10 KM

Départ

DIMANCHE 1ER NOVEMBRE

Boulevard d'Arcole

À partir de 14h00

Accès aux SAS

SAS	Handi sport	Élite	35 min	40 min	45 min	50 min	55 min	1H00	1h10 et +
Heure de départ	13h55	14h00	14h00	14h03	14h06	14h09	14h15	14h20	14h35
Heure d'entrée dans le SAS	13h35	13h40	13h40	13h40	13h45	13h50	13h55	14h00	14h15
Heure d'arrivée aux consignes	12h40	12h45	12h45	12h45	12h50	12h55	13h00	13h05	13h20

ÉCHAUFFEMENTS

MOVIDA Le sport-plaisir

- 13h40-13h55
- 14h00-14h15

Consignes

BOULEVARD DE STRASBOURG

6h30 - 17h00

1 sac de 20L max/ personne - pas d'affaires en vrac

Transports

Station Jeanne d'Arc fermée

M A B arrêt **Jean Jaurès**

tisséo VOYAGEURS

Offre Tisséo : Ticket événement Aller/Retour à 3€ le dimanche 1er nov.

Toilettes

A la sortie des consignes, dans les SAS de départ et sur les zones de ravitaillements/relais.

Des kits d'hygiène féminins sont à disposition sur les ravitos. Référez-vous à la personne avec le chasuble violet.

LES 10K DU CAPITOLE

LES 10K DU CAPITOLE
10 KM

Barrière horaire 2H00

Ravitaillements AU KM5 & ARRIVÉE



JE RETROUVE LE TRACÉ !

PROFIL DU PARCOURS



LA ZONE DE DÉPART

LES CONSIGNES

A partir de 6h30.

Nous vous recommandons de déposer vos affaires environ 1h15 avant votre départ. Accès aux consignes par le 2 Boulevard de Strasbourg (métro Jean Jaurès).

- 1 sac de 20L maximum par personne
- Pas d'objets en vrac (clés, téléphone...)

POUR BRILLER SUR LA COURSE

Dès 9h, retrouvez nos maquilleurs à l'entrée des SAS et vers les toilettes pour vous parer de vos plus belles paillettes !

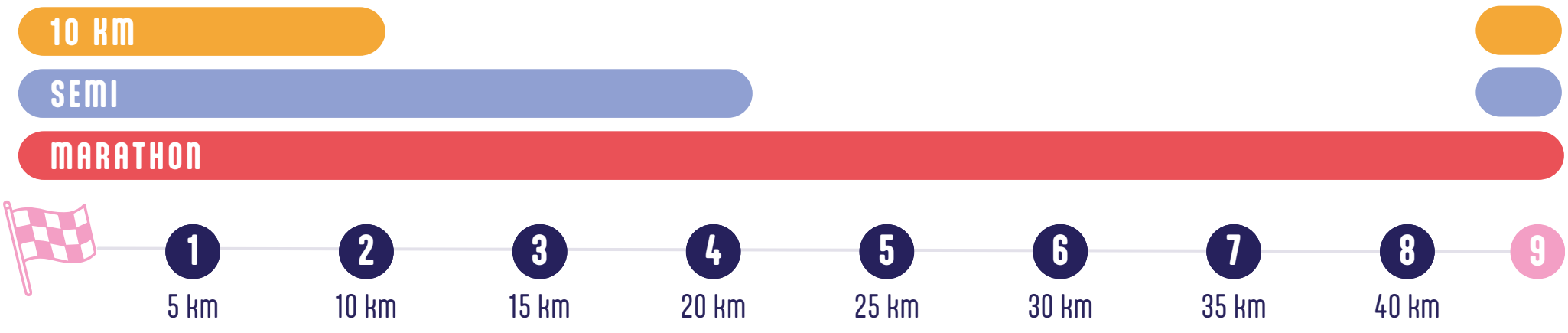


PLAN DES SAS ET ACCÈS



COMPOSITION DES RAVITAILLEMENTS

LES RAVITOS EN UN COUP D'ŒIL



L'eau sera servie dans des écocups pré-remplies. Il y aura aussi des rampes à disposition pour remplir vos flasques et gobelets personnels. Des éléctrolytes TA Energy seront proposés aux ravitos 3, 5 et 7.

LES RAVITAILLEMENTS

RAVITO	Eau	Oranges	Pommes	Fruits secs	Pâtes de fruits	Bretzels	Bonbons	Crêpes	Gels	IL RESTE À PARCOURIR	
1 KM 5	●	●	●							10 km Semi Marathon	**5 km** **16,1 km** **37,2 km**
2 KM 10	●	●	●	●	●					Semi Marathon	**11,1 km** **32,2 km**
3 KM 15	●	●	●	●		●	●			Semi Marathon	**6,1 km** **27,2 km**
4 KM 20	●	●	●	●	●					Marathon	**22,2 km**
5 KM 25	●	●	●	●		●		●	●	Marathon	**17,2 km**
6 KM 30	●	●	●	●	●					Marathon	**12,2 km**
7 KM 35	●	●	●	●		●		●	●	Marathon	**7,2 km**
8 KM 40	●	●	●							Marathon	**2,2 km**

9 Ravito d'arrivée

10KM, SEMI, MARATHON

Fruits · Oléagineux · Fromage · Pain d'épice · Crêpes · Pain · Eau · Sirops · Barres

VOS MENEURS D'ALLURE

1h10+ / 1h00 / 55 min / 50 min / 45 min / 40 min / 35 min

Découvrez ci-dessous une petite présentation de quelques meneurs d'allure présents sur les 10K du Capitole.

55MIN

OCEANE



Plus qu'une passion, la course à pied est pour moi une source de bien-être et un formidable vecteur de rencontres. C'est à travers l'effort que je crée des liens, que je noue des amitiés et que je traverse des paysages qui me font vibrer. Mon but ? Partager de belles expériences humaines, bien plus que collectionner les chronos.

ÉLOI



Je cours beaucoup sur route et en trail, avec notamment un trail de 100 km dans les Alpes en 6 jours et un semi-marathon en 1h44. Être meneur d'allure une seconde fois à Toulouse est pour moi un bel objectif et une belle récompense !

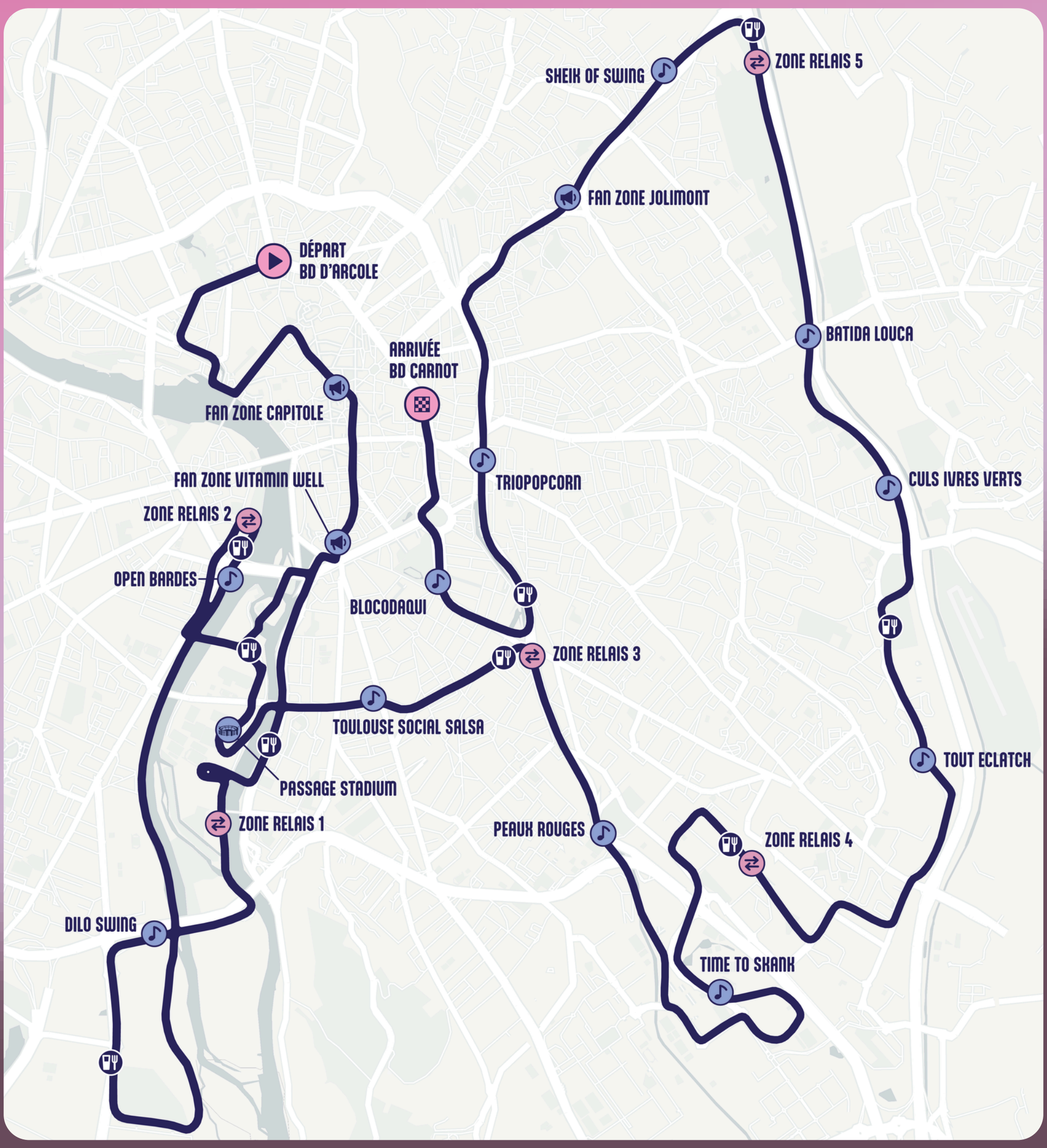
50MIN

CHRISTOPHE



Je pratique la course à pied, notamment des semi-marathons. Je fais également du trail, du VTT et du vélo de route.

LES ANIMATIONS SUR VOTRE PARCOURS



Une chose est sûre, vous n'allez pas voir le temps passer ! Retrouvez une animation, un ravitaillement ou une fan zone tous les 2,5 km ! La ferveur toulousaine sera au rendez-vous pour une course mémorable !

SUIVI LIVE

En partageant vos informations avec vos proches, permettez-leur de vous suivre à distance tout au long de la course.

Vous pourrez aussi retrouver vos résultats après la course.

SUIVI & RÉSULTATS

LA ZONE D'ARRIVÉE

RETROUVEZ VOS PROCHES



Vos proches sont venus vous encourager sur la lignée d'arrivée ? Retrouvez-les après avoir récupéré votre médaille et votre ravitaillement, au niveau des allées Jean Jaurès !

POINTS DE SECOURS

2 points de secours de la Protection Civile se trouvent au niveau de l'arrivée. Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez vous rendre à côté de l'arche d'arrivée ou en bas de la rue Gabriel Péri.

PLAN DE LA ZONE D'ARRIVÉE



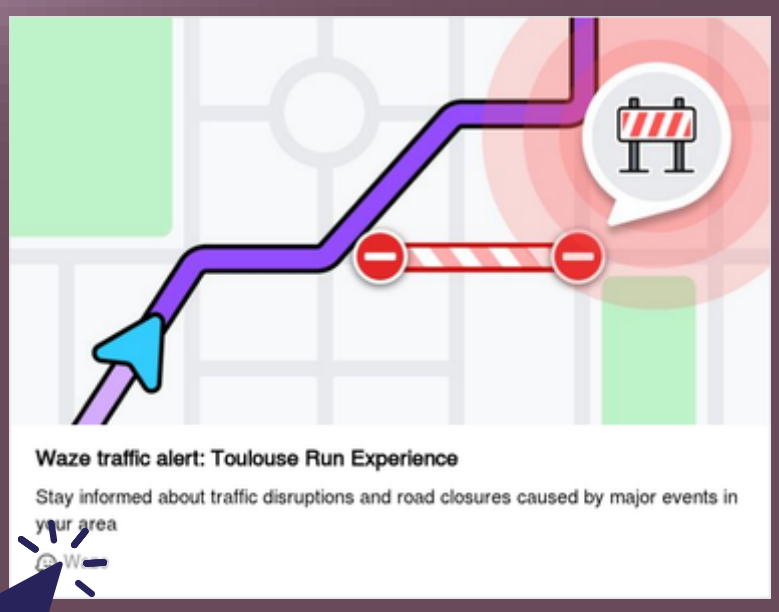
CIRCULATION & STATIONNEMENT

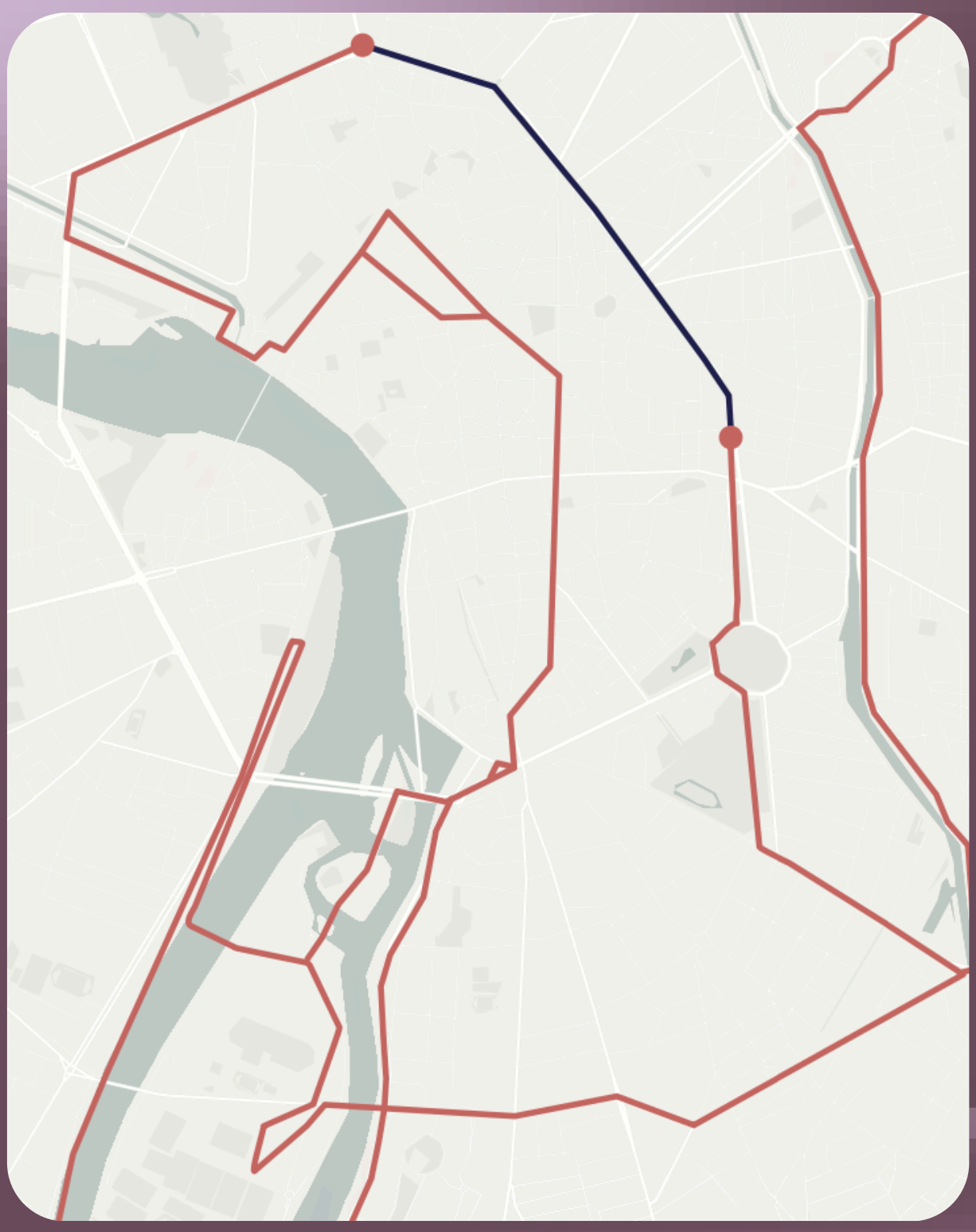
LES RUES FERMÉES

Les parcours et les dispositifs de sécurité entraînent d'importantes contraintes de circulation tout au long de la journée.

Afin de limiter les perturbations, nous vous invitons à informer vos proches qu'il sera difficile d'accéder à certaines zones en voiture.

Il est fortement recommandé d'utiliser les transports en commun ou de se renseigner sur les conditions de circulation en temps réel via Waze.





RETROUVEZ LA COLLECTION JOMA !

joma

DISPONIBLE SUR LE VILLAGE

HALL 8 8 ALL. FERNAND JOURDANT, 31400 TOULOUSE

SUR LE VILLAGE DE L'ÉVÉNEMENT

BOUTIQUE OFFICIELLE JOMA

LE STAND OÙ VOUS ÉQUIPER SUR PLACE

Un oubli lors de votre inscription ? Pas de panique !
T-shirt, chaussures ou chaussettes : équipez-vous directement sur place.



25€



10€



120€

DANS LA LIMITE DES STOCKS DISPONIBLES

LES BONS PLANS DE VOS COMMERÇANTS

Profitez de remises ou bons plans chez les commerçants toulousains sur la présentation de votre médaille !

- HÉBERGEMENTS & SÉJOURS
- GASTRONOMIE
- CULTURE
- COMMERCE

JE DÉCOUVRE

DÉCOUVRIR TOULOUSE & SES ENVIRONS

5 BONNES RAISONS DE CHOISIR TOULOUSE

1

UN ART DE VIVRE RECONNU, AVEC L'ESPRIT FESTIF DU SUD-OUEST !

2031 heures d'ensoleillement par an !

Ville des musiques par l'Unesco

120K
ÉTUDIANTS

Soit un quart de la pouplation qui est étudiante !

5 BONNES RAISONS DE CHOISIR TOULOUSE

2

UN PARCOURS 100% URBAIN AVEC UNE MISE EN VALEUR DES MONUMENTS EMBLÉMATIQUES

+2000
ANS D'HISTOIRE

Une ville avec un patrimoine historique d'exception

3
SITES UNESCO

La basilique Saint-Sernin, l'Hôpital La Grave et le canal du Midi

833
HECTARES

D'espaces verts pour la ville de Toulouse.

2ÈME
VILLE DE FRANCE

La plus reconnue pour son dynamisme en matière d'arts urbains grâce à Space Invader, Banksy, Mlle Kat et les artistes de la Truskool

5 BONNES RAISONS DE CHOISIR TOULOUSE

3

UNE GASTRONOMIE SAVOUREUSE, RECONNUE EN FRANCE ET À L'INTERNATIONALE

10
RESTAURANTS ÉTOILÉS

À Toulouse et dans sa métropole.

6
FROMAGES

AOP / IOP de la région de Toulouse.



Capitale de la **chocolatine** !



Saucisse, fois, gras, et cassoulet au menu comme réconfort après l'effort !



Toulouse, capitale des vins du Sud Ouest, "Ville européenne du vin" pour 2023 par le réseau Recevin

5 BONNES RAISONS DE CHOISIR TOULOUSE

4

UNE PORTE D'ENTRÉE SUR L'OCCITANIE, ACCESSIBLE ET RICHE EN DIVERSITÉ

La ligne d'arrivée n'est que le début du voyage ! Après l'effort, place à l'évasion.

Profitez de votre venue au Harmonie Mutuelle Toulouse Métropole Run Expérience pour prolonger votre séjour. Avec le Pass Occitanie Rail Tour, voyagez en illimité sur le réseau liO Train et découvrez une région aux paysages exceptionnels.

A partir de **20 € par personne pour 2 jours de voyages illimités**, avec la possibilité de choisir jusqu'à 6 jours consécutifs.



RAISON 4 SUR 5

JE COMMANDE MON PASS RAIL TOUR

5 BONNES RAISONS DE CHOISIR TOULOUSE

5

Après la course, partez à la découverte des : **41 Grands Sites Occitanie** un voyage entre patrimoine d'exception et paysages emblématiques.

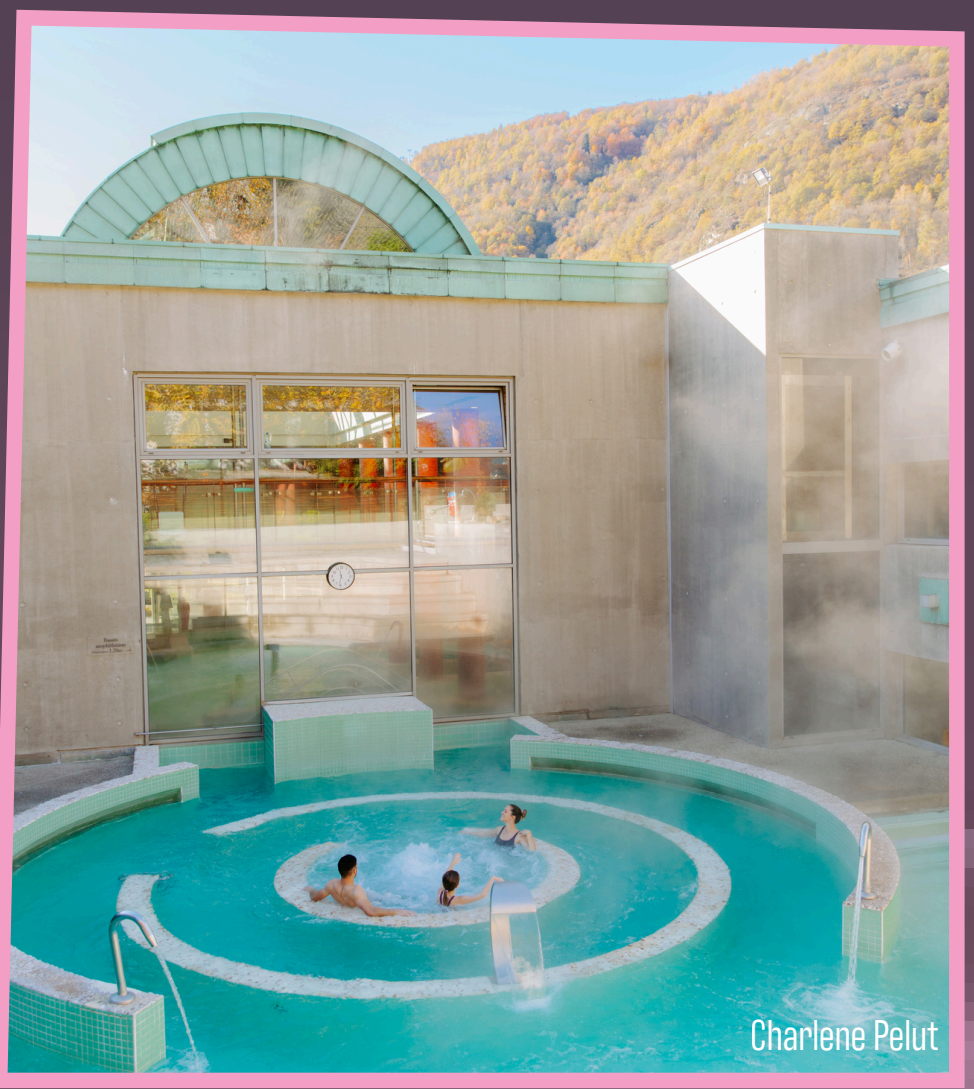
Récupérez dans **les stations thermales d'Occitanie**. Retrouvez toutes les mini-cures pour sportifs.

Prolongez l'expérience **au cœur des vignobles d'Occitanie** à travers des dégustations au plus près des producteurs.





Marie-Charlotte Teulieres



Charlene Pelut

RAISON 5 SUR 5

DÉCOUVREZ TOULOUSE, SON PATRIMOINE & SA GASTRONOMIE

Découvrez les sites emblématiques de Toulouse et achetez des produits souvenirs grâce au Pass Tourisme.

Avec le code « HM26TMRE », bénéficiez de 5€ de réduction sur le pass tourisme (hors transport) soit 21€ au lieu de 26€.

JE COMMANDE MON PASS



RESSOURCEZ-VOUS, RESPIREZ, EXPLOREZ LA HAUTE-GARONNE !

Le course est terminée, mais l'aventure continue !

Profitez de votre passage à Toulouse pour vous offrir une parenthèse nature et bien-être en Haute-Garonne.

Balades au grand air, randonnées dans les Pyrénées, escapades à vélo, détente dans les eaux thermales ou pauses gourmandes... Ici, on prend le temps de souffler, de récupérer et de se ressourcer.

En duo, entre amis ou en famille, prolongez le plaisir le temps d'un week-end ou de quelques jours !

EN SAVOIR PLUS





NOS ENGAGMENTS

120 000 BOUTEILLES ET GOBELETS ÉVITÉS



Adieu les bouteilles en plastique !
Harmonie Mutuelle Toulouse Métropole Run Experience se branche au réseau d'eau de la ville afin de proposer à ses participants un ravitaillement en eau avec 0 bouteille plastique. N'oubliez pas de rendre les éco-cups dans les bacs prévus à cet effet. Elles seront lavées et réutilisées ! Un petit geste pour vous, un grand pas pour la planète !

78% DE L'ÉMISSION CARBONE D'UN ÉVÉNEMENT

vient du transport des participants. Venir en train, c'est jusqu'à 50 fois moins de CO2 émis qu'en voiture.
C'est pourquoi il est fortement conseillé d'utiliser le réseau de transport en commun, ainsi que les lignes ferroviaires !



12 809 ALLERS/RETOURS PARIS-MARSEILLE EN TGV



Nos trophées et médailles sont fabriqués en bois issu de forêts françaises gérées durablement : un matériau renouvelable et respectueux de l'environnement. La production est locale, en Ariège ! Cela permet une économie de 56 358 kg CO2e soit 12 809 allers/retours Paris-Marseille en TGV.

+ DE 66 000 LITRES D'EAU ÉCONOMISÉS

Soit l'équivalent de 1320 machines à laver. 100% de nos toilettes présentes sur le village, le départ et les ravitos sont des toilettes sèches.



NOS ENGAGMENTS

40% DES INSCRITS SONT DES INSCRITES

Nous sommes fiers d'atteindre ce taux de participation féminine, et nous mettons tout en oeuvre pour faire grandir ce chiffre au fil des éditions. Nous proposons des kits d'hygiène féminine en libre accès sur nos ravitos et avons lancé l'opération Pace Her afin de démocratiser la pratique sportive des femmes.

50% DES DENRÉES DES RAVITOS SONT BIO

Nous avons à coeur de vous proposer des ravitaillements de qualité. Privilégier le bio, c'est soutenir une agriculture plus respectueuse de la biodiversité et de votre santé, tout en vous apportant l'énergie pour aller jusqu'au bout de votre défi !

COURSE À PIED NE RIME PAS AVEC DÉCHETS !

Des éco-messagers seront présents sur le site d'arrivée afin de sensibiliser directement les coureurs ou les spectateurs sur les sujets de gestion des déchets. Un tri des déchets minitieux est effectué par les équipes d'organisation et les bénévoles.

UN ÉVÉNEMENT ACCESSIBLE ET INCLUSIF !

Nos parcours sont contruits afin de proposer des épreuves accessibles à toutes et à tous.

Harmonie Mutuelle

TOULOUSE MÉTROPOLE RUN EXPERIENCE

ENSEMBLE VERS L'ÉCO-SANTÉ

Toulouse

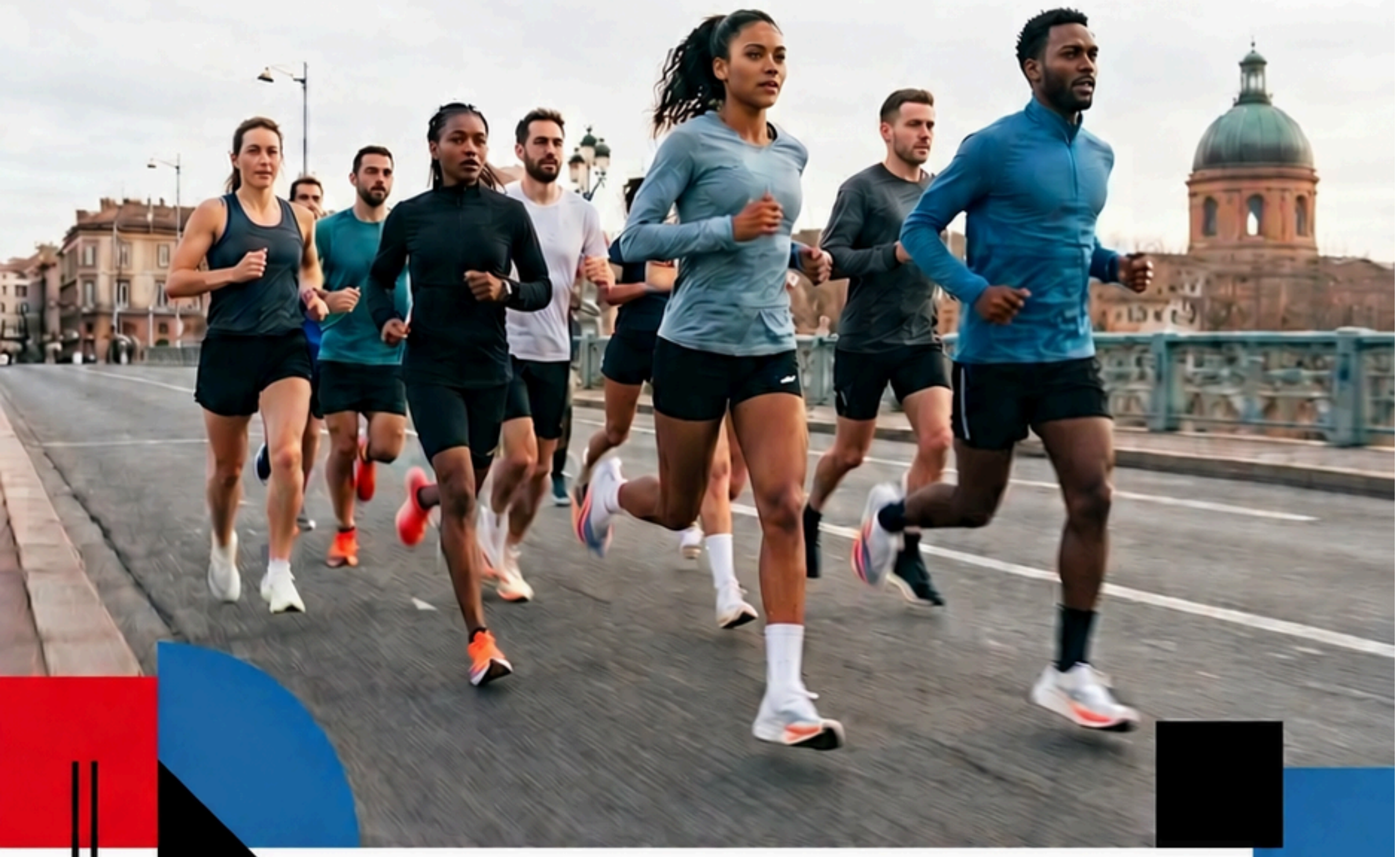
Dimanche 1 novembre

Retrouvez-nous sur le Village de la Course,
du jeudi 29 au samedi 31 octobre

Hall 8, 8 All. Fernand Jourdant, 31400 Toulouse

Harmonie Mutuelle

LA DÉPÊCHE
du Midi



LE SPORT SE LIT AUTANT QU'IL SE VIT.

Vivez l'Harmonie Mutuelle Toulouse Métropole Run Expérience avec nos journalistes locaux. Émotion, performance, coulisses. Un contenu unique.

ABONNEZ-VOUS

pour profiter de nos contenus exclusifs

MERCI À NOS BÉNÉVOLES

Près de 1000 bénévoles participent cette année pour gérer : remise de dossards, consigne, SAS de départ, ravitos parcours et arrivée, flux des coureurs, remise des médailles... et surtout pour sourire et mettre de l'ambiance !







Un grand merci aux associations locales mobilisées, comme le Rotary, le Secours populaire, les Staps, l'école TSM, l'Unicef, l'ASPTT, les étudiants de l'Université de Toulouse...

@toulouserunexperience

ALORS, READY ?

PARTENAIRE TITRE

PARTENAIRES MAJEURS

PARTENAIRES OFFICIELS

FOURNISSEURS OFFICIELS

PARTENAIRES MÉDIA

Un évènement