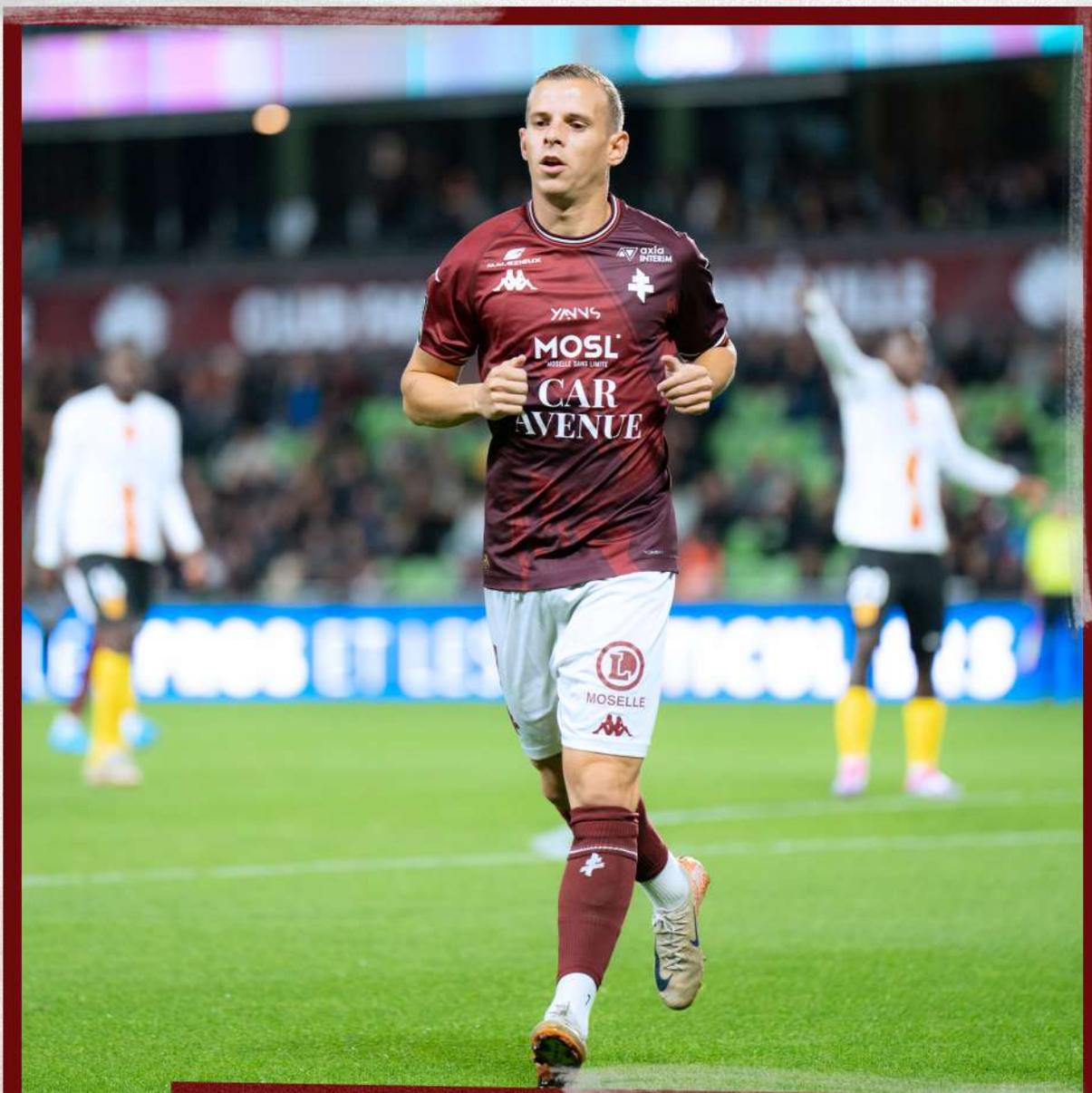


LA GAZETTE

de Saint-Symphorien



©Va Comm Agency



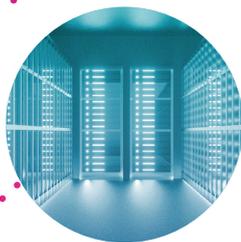
PARRAIN DU MATCH

Telkea
GROUP

#HumanConnected

#HumanConnected

INTÉGRATEUR & OPÉRATEUR
AUDIT & CONSEIL, MISE EN SERVICE & FORMATIONS, OPÉRATIONS



**INFRASTRUCTURE SYSTÈME
& POSTE DE TRAVAIL**



**RÉSEAU, WIFI
& CYBERSÉCURITÉ**



**CONNECTIVITÉ INTERNET
SIP TRUNKING & MOBILE**

ICT TELECOM CLOUD SECURITY



**UNIFIED COMMUNICATIONS
& MULTIMEDIA**



**SÉCURITÉ BÂTIMENTS
& SECTEUR SANTÉ**



**CLOUD
& SERVICES MANAGÉS**



**DÉVELOPPEMENT WEB
& APPLICATIONS**

LES INFOS DU MATCH

Pensez à télécharger vos e-billets avant de vous rendre au Stade Saint-Symphorien !

COMMENT ACCÉDER AU STADE ?



EN TRAIN

20 minutes à pied depuis la Gare SNCF



EN VOITURE

Parking République
Parking Maud'Huy



EN BUS

À partir de 18H00

Un billet de match ou votre carte abonné



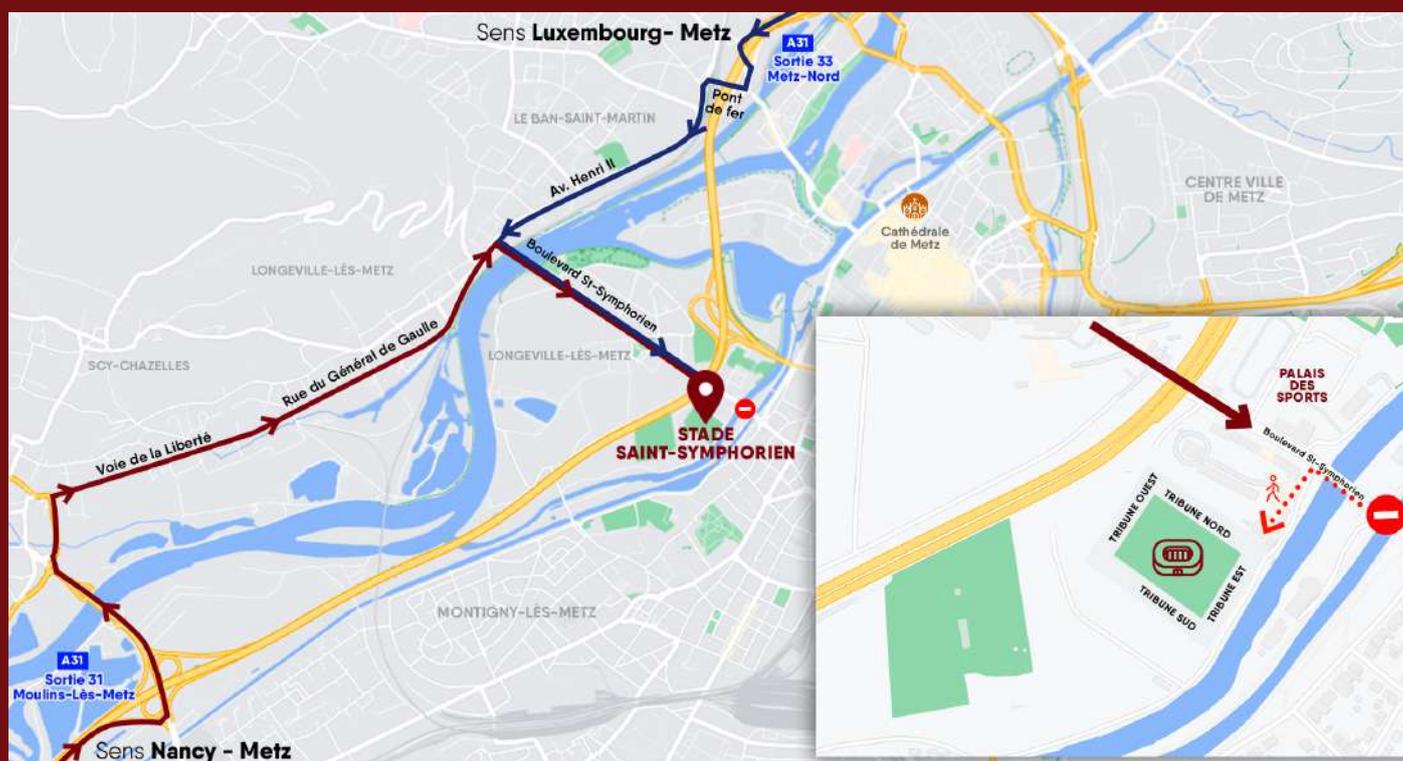
un **titre de transport LE MET'** offert !



PLAN DE CIRCULATION MODIFIÉ

Pour chaque match à domicile du FC Metz, le **plan de circulation sera modifié** autour du Stade Saint-Symphorien, afin de faciliter la circulation aux abords de l'enceinte des Grenats avant la rencontre.

À partir de deux heures avant le coup d'envoi du match la circulation sur le Boulevard Saint-Symphorien sera à sens unique de Longeville-lès-Metz vers Metz.



LE PROGRAMME DE LA JOURNÉE



13H30

Ouverture de
la Boutique Officielle

18H00

Fan Zone et animations ouvertes à tous !

(Animation musicale, restauration, activités, Grayou...)

Ouverture des points de restauration

18H30

**Ouverture des portes du
Stade Saint-Symphorien**

19H15

Échauffement
des joueurs

19H50

Show
d'avant-match

19H59

Coup d'envoi fictif
par **TELKEA**

20H00

Coup d'envoi
J20 - Ligue 2 BKT

20H45

Jeu mi-temps
Lorraine Résine

23H30

Fermeture de la
Boutique Officielle



NOUS VOUS RAPPELONS QU'IL EST INTERDIT

DE FUMER OU DE VAPOTER À VOTRE PLACE !

Merci de vous diriger aux extrémités des Tribunes ou dans les coursives.



SOLDDES

D'HIVER



DU 2 JANVIER AU 25 JANVIER INCLUS
JUSQU'À -50% SUR UNE SÉLECTION D'ARTICLES

LES DERNIÈRES ACTUALITÉS



UN AIR DE REVANCHE FACE À L'OM !

Le samedi 2 février à 14h30, nos Messines reçoivent l'Olympique de Marseille au stade Dezavelle. Lors du match aller, les filles s'étaient inclinées de justesse 2-1 après une belle bataille.

L'OM, solide 3^{ème} au classement, s'annonce comme un adversaire de taille, mais nos Grenats auront à cœur de montrer leur progression et de prendre leur revanche. Rendez-vous à Dezavelle pour les soutenir et vibrer avec elles !

FALI CANDÉ PRÊTÉ EN ITALIE

Arrivé en Moselle en janvier 2022 en provenance du club portugais Portimonense SC, Fali Candé disputera la deuxième partie de saison 2024-2025 en Italie. Le défenseur est prêté avec option d'achat au FC Venise, avec qui il découvrira la Serie A. Devenu au fil des saisons un élément important du vestiaire messin, l'international bissau-guinéen a franchi un cap au sein du club à la Croix de Lorraine et mettra désormais son professionnalisme au service du FC Venise, 19^e de Serie A.



SIMON ELISOR TRANSFÉRÉ AU PORTUGAL

Il était arrivé en juillet 2023, en provenance du RFC Seraing. Un an et demi plus tard, Simon Elisor quitte le FC Metz. Âgé de 25 ans, l'attaquant rejoint le FC Famalicao, au Portugal. Revenu cet été à Frescaty, Simon Elisor compte neuf apparitions sous le maillot messin en Ligue 2 BKT lors de l'exercice 2024-2025. Malheureusement, une blessure contractée à la cheville lors de la réception amicale du Torino FC, en août, a ralenti sa progression. Désormais, l'attaquant évoluera donc au sein du championnat portugais, à Famalicao.

SAJES

HÔTESSARIAT - CONCIERGERIE EN ENTREPRISE

HÔTESSARIAT

Offrez un accueil professionnel et personnalisé pour vos événements et dans vos espaces d'accueil, grâce à nos hôtesses expérimentées.

CONCIERGERIE EN ENTREPRISE

Simplifiez le quotidien de vos collaborateurs et dirigeants avec des services de conciergerie sur mesure, répondant à tous vos besoins professionnels et personnels.

 sajes@groupe-h2s.com



La *Moselle* c'est vous qui l'incarnez le mieux !



Le Département de la Moselle
vous souhaite une bonne année

2025

Moselle
L'Eurodépartement

moselle.fr

GAUTHIER HEIN

INTERVIEW



« Je n'ai jamais été
autant libéré sur un
terrain de foot »

Gauthier, au centre d'entraînement de Frescaty, vous êtes fréquemment le premier arrivé et le dernier parti. Pourquoi ?

« Je me suis fixé plusieurs objectifs. L'un d'entre eux est de disputer toutes les rencontres et éviter les blessures. À partir de ce moment-là, il faut réussir à en apprendre un peu plus sur son corps. Je fais attention aux petites alertes et je viens toujours tôt avant l'entraînement afin de mettre mon corps en route. »

Comment se concrétise-t-il ?

« C'est simple, je travaille les articulations de mes pieds, mes chevilles ou encore mes genoux. C'est ce qu'on appelle de la prévention afin de réveiller mon corps avant chaque séance d'entraînement. Au début de ma carrière, j'avais beaucoup travaillé d'avant séance sur la musculation, mais ce n'était pas forcément quelque chose qui me faisait me sentir mieux sur le terrain. J'ai échangé avec plusieurs professionnels qui m'ont conseillé de faire plus de mobilité et moins de musculation, car c'est ce dont j'avais besoin. Je m'entretiens de manière différente, mais c'est tout aussi important ! J'ai toujours voulu faire attention à mon corps, mais je n'avais pas forcément les clefs pour réussir à me sentir mieux. »

« Comme tout le monde, avant d'être sportif, nous sommes des humains »

Aujourd'hui, vous disposez également d'une autre clef, puisque vous êtes mieux dans votre corps et dans votre tête...

« Effectivement. Il y a un moment dans ma carrière où j'avais le sentiment de stagner, de ne pas réussir à passer au-dessus de certaines choses. J'avais quelques blocages, mais j'ai eu la chance de rencontrer des personnes qui m'ont aidé et tendu la main. Avec des professionnels, j'ai beaucoup travaillé sur la préparation mentale et j'ai finalement réussi à enclencher quelque chose de nouveau dans ma carrière. Je pense que c'est une vraie réussite, car aujourd'hui, je n'ai jamais été autant libéré sur un terrain de foot. C'était très important de me sentir soutenu, de savoir qu'on me comprenait et de voir que je n'étais pas seul dans mon mal être. »

Qu'est-ce qui pouvait vous bloquer ?

« Comme tout le monde, avant d'être sportif, nous sommes des humains. Chaque personne a un bagage émotionnel et un vécu différent. Il faut réussir à travailler là-dessus pour débloquer les choses qui pourraient te brider sur un terrain. Par exemple, à un moment de ma carrière, ce n'était

pas forcément simple de jouer devant 20 000 personnes tous les week-ends. Je m'entraîne quotidiennement pour être bon à un moment précis, et finalement je dois être performant le week-end durant 90 minutes où je suis jugé par des milliers des personnes. Ce n'est pas évident, il faut savoir être prêt. À l'époque, j'ai raté des matches, car je n'étais pas prêt mentalement à affronter ça. Oui, j'avais le bagage technique et les qualités pour faire des choses intéressantes, mais j'avais des blocages qui me laissaient à un niveau moyen. »



CARRIÈRE JOUEUR



FC Metz
(2016 à 2017)



Tours FC
(Prêt, 2017 à 2018)



FC Metz
(2018 - 2019)



Valenciennes
(Prêt, 2019 - 2020)



FC Metz
(juin à juillet 2020)



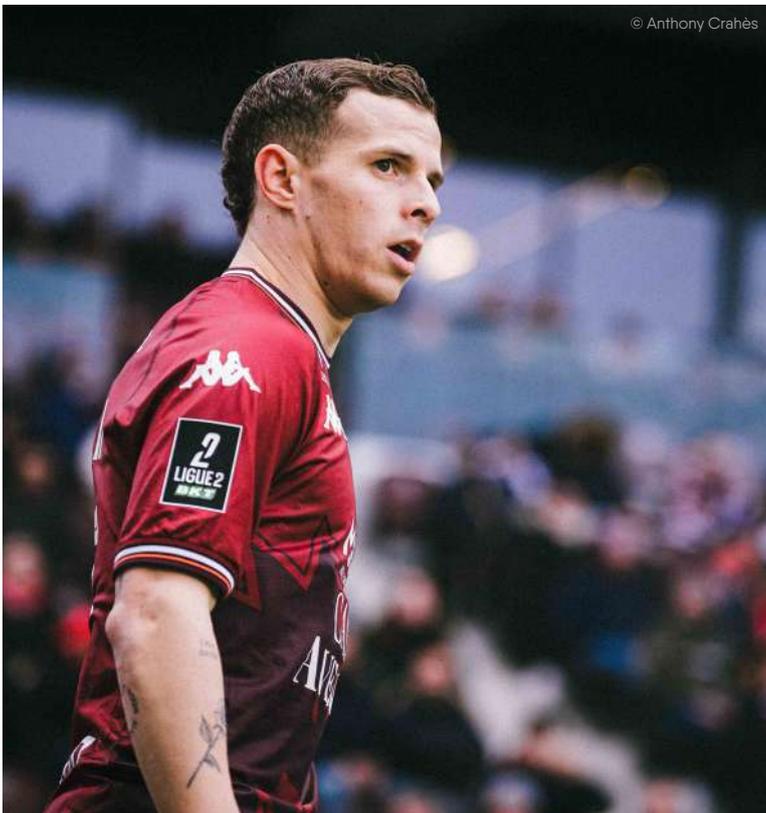
AJ Auxerre
(2020 - 2024)



FC Metz
Depuis août 2024

De quelle manière ces clefs vous ont-elles été données ?

« Il faut déjà savoir que je suis une personne perfectionniste et je n'acceptais pas que les choses n'aillent pas comme je le voulais. On m'a aidé à faire des choix même en dehors du foot, dans ma vie privée. On m'a également permis d'avoir plus confiance en moi et de me sentir à ma place. J'ai effectué des techniques de respiration, de visualisation et des séances de méditation afin de préparer au mieux les rencontres. Il n'est par exemple pas toujours évident de rester concentré. Lorsque tu subis pendant un match, tu peux vite te concentrer sur autres choses : l'environnement, l'arbitre, les supporters ou encore les adversaires qui cherchent à te déstabiliser. Tout cela fait partie du jeu, mais il faut avoir les épaules solides pour réussir à rester concentré sur le jeu, alors que tout est contre toi. Rapidement, j'ai ressenti le bénéfice de l'aide de ma préparatrice mentale sur le terrain. Aujourd'hui encore, je continue à travailler là-dessus, car l'aspect mental est très important pour réussir à être performant. »



Pouvons-nous dire qu'aujourd'hui vous fonctionnez moins à l'affect qu'avant ?

« C'est certain ! Avant, j'avais besoin de beaucoup de choses extérieures au terrain afin de réussir à être performant. Aujourd'hui, grâce à l'expérience et la maturité, j'ai moins besoin de ça pour y parvenir. Évidemment, c'est toujours mieux de savoir que je suis aimé pour réussir. C'est toujours aussi agréable de vivre des moments où nous nous sentons aimés, ça reste des moments exceptionnels à vivre, mais si ça ne vient pas, c'est que cela doit être comme ça. »

Vous faites également partie des rares joueurs engagés pour la cause animale. Pourquoi ?

« C'est quelque chose de très important, car l'Homme n'est pas au-dessus de l'animal. Je sais que beaucoup de personnes sont violentes avec leurs animaux et ne leur donnent pas assez d'amour. Pour ma part, j'ai un cœur et je suis très sensible à ça. Le premier chien que j'ai eu, je l'ai acheté, et je pense que c'était une erreur. Je n'en avais pas conscience à l'époque. Je pense qu'il est important d'adopter, c'est ce que j'ai fait avec Sparky, mon labrador. Dans ces refuges, il y a plein d'animaux qui méritent d'avoir une meilleure vie que ce qu'ils ont eu jusqu'à présent. »

Pour finir, vous avez quitté l'AJ Auxerre et la Ligue 1 Uber Eats cet été afin de rejoindre la FC Metz et la Ligue 2 BKT. Concrètement, que représente ce club et cette ville à vos yeux ?

« La Moselle et le FC Metz représentent mes terres. Je suis né à Thionville et depuis tout petit, je viens voir les matches à Saint-Symphorien. C'est un club qui a toujours compté pour moi et pour ma famille. C'était très fort de signer professionnel ici, mais j'avais envie aussi de montrer ce dont j'étais capable. Cet été, quand j'ai eu l'opportunité de revenir à Metz, je n'ai donc pas hésité. Évidemment, j'ai l'objectif de retrouver la Ligue 1 avec mon club de cœur. »

Gauthier Hein

Âge : 28 ans

Nationalité : Français

Taille : 1m70

47 matches au FC Metz



*Celle qu'il
te faut*

NOUVEAU CLIP
DISPONIBLE
SUR YOUTUBE
YANNS



MUSÉE DE LA COUR D'OR
EUROMÉTROPOLE METZ

**TON VOISIN
JOUÉ COMME
UN PIED?**

Viens au musée, c'est gratuit.

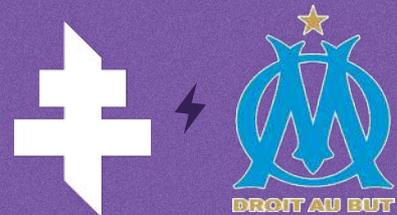
f Instagram Twitter + D'INFOS : MUSEE.EUROMETROPOLEMETZ.EU



La
Métropole
de vos Envies

LES FÉMININES

PROCHAINS MATCHES



Dimanche 2 février - 14h30

AU STADE DE ZAVELLE
12^{ÈME} JOURNÉE DE SECONDE LIGUE



Dimanche 16 février - 13h30

AU STADE DE MARVILLE
13^{ÈME} JOURNÉE DE SECONDE LIGUE

Cl	Équipes	Points	J	Diff
1	Lens	23	10	+21
2	Le Mans	21	9	+7
3	Marseille	18	10	7
4	Toulouse	18	10	+7
5	Lille	14	10	+5
6	Saint-Malo	12	9	-3
7	Thonon Evian	12	10	-6
8	FC Metz	8	10	-4
9	Rodez	8	10	-7
10	Nice	8	10	-20
11	Orléans	7	10	-7

DERNIER MATCH

J11 DE SECONDE LIGUE

Dimanche 19 janvier - 14h30



0 - 0



Retrouvez l'actualité des Féminines sur **Instagram**

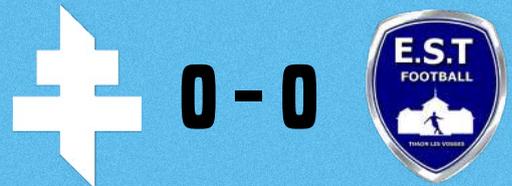
@FCMetz_Femini

Fc Metz Academy



Cl	Équipes	Points	J	Diff
1	Racing Besançon	23	11	+10
2	Pontarlier	22	13	+7
3	Sochaux	22	11	+7
4	Jura Dolois	21	13	+7
5	Colmar	18	11	+7
6	Besançon Football	17	12	0
7	Sarre Union	16	12	+2
8	FC Metz	16	12	-1
9	Belfort	15	13	-7
10	Strasbourg FCOSK06	14	12	-6
11	Thaon	14	13	-3
12	Strasbourg	14	12	-4
13	US Raon	9	11	-5
14	Sarreguemines	9	11	-14

DERNIER MATCH



Dimanche 19 janvier - 14h30
 À FRESCATY
 13^{ÈME} JOURNÉE DE NATIONAL 3

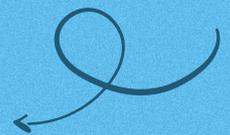
PROCHAIN MATCH



Dimanche 25 janvier - 14h30
 AU STADE ÉMILE STAHL
 14^{ÈME} JOURNÉE DE NATIONAL 3

Dernier match de l'année 2024 des U17 FC METZ - THIONVILLE LUSITANOS (3 - 2)

©Let's Go Metz



UN ÉTÉ MUSICAL

AU STADE SAINT-SYMPHORIEN !

Cette année, offrez-vous un voyage au cœur de l'Égypte antique avec Aïda, l'opéra de Giuseppe Verdi.

Opéra

Aïda

Giuseppe Verdi



6

Juin
2025

À partir de
35 €

Billetterie en ligne sur :

www.stadesaintsymphorien.com

LE CLASSEMENT

LIGUE 2 **BKT**

JOURNÉE 20

VENDREDI 24 JANVIER



SAMEDI 25 JANVIER



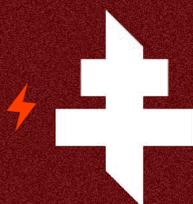
LUNDI 27 JANVIER



Cl	Équipes	Points	J	Diff
1	Lorient	37	19	+14
2	FC Metz	34	19	+13
3	Paris FC	34	19	+9
4	Dunkerque	33	19	+4
5	Annecy	33	19	+4
6	Guingamp	32	19	+10
7	Laval	30	19	+10
8	Grenoble	27	19	+1
9	Pau	27	19	+1
10	Amiens	26	19	-4
11	Bastia	25	19	+4
12	Clermont	24	19	-3
13	Rodez	23	19	-1
14	Red Star	22	19	-12
15	Troyes	21	19	-3
16	Ajaccio	18	19	-11
17	Caen	15	19	-9
18	Martignes	12	19	-27

LES PROCHAINS MATCHES DU FC METZ

J21



VEN. 31 JANVIER - 20H00
AU STADE ARMAND-CESARI

J22



SAM. 8 FÉVRIER - 20H00
AU STADE SAINT-SYMPHORIEN

J23



SAM. 15 FÉVRIER - 20H00
AU STADE DE ROUDOUROU

Pour vos activités loisirs et professionnelles,

CAR AVENUE STORE



ACHETEZ - ENTRETENEZ - VENDEZ

WATT



ECOMBY



RENT



#SeDéplacerMoinsPolluer

partenaire de votre Mobilité au quotidien.



www.caravenue.com

L'EFFECTIF

du Football Club de Metz

LES GARDIENS



LES DÉFENSEURS



LES MILIEUX



LES ATTAQUANTS



LE STAFF





L'EFFECTIF

de Grenoble Foot 38

COACH : Franck Rizzetto

LES GARDIENS

- 1** Maxime **Pattier**
- 13** Mamadou **Diop**
- 16** Bobby **Allain**

LES DÉFENSEURS

- 4** Mamadou **Diarra**
- 14** Loïc **Nestor**
- 17** Shaquil **Delos**
- 21** Allan **Tchaptchet**
- 24** Loris **Mouyokolo**
- 27** Matthéo **Xantippe**
- 29** Gaëtan **Paquiez**
- 33** Efe **Sarikaya**
- 77** Ariel **Mendy**

LES MILIEUX

- 6** Dante **Rigo**
- 8** Jessy **Benet**
- 10** Eddy **Sylvestre**
- 18** Bachirou **Yaméogo**
- 25** Théo **Valls**
- 28** Junior **Olaitan**
- 31** Nolan **Mbemba**
- 70** Saikou **Touray**

LES ATTAQUANTS

- 7** Pape **Meïssa Ba**
- 9** Alan **Kerouedan**
- 11** Mamady **Bangré**
- 23** Nesta **Elphege**
- 38** Ayoub **Jabbari**

Transformez les défis en opportunités avec Yka'!



Dans un monde connecté, Yka' vous aide à digitaliser vos processus en simplifiant et en optimisant vos opérations de services et/ou de marketing grâce à l'intégration d'objets connectés.

Yka' : La solution incontournable en Europe

Développée par Flitbix en partenariat avec des chefs d'entreprise visionnaires et des experts en communication, Yka' améliore non seulement l'image de votre marque, mais intègre aussi des fonctionnalités numériques innovantes qui captivent et engagent les utilisateurs.



Engagement durable :

En phase avec les politiques de responsabilité sociale des entreprises (RSE), nous utilisons des matériaux respectueux de l'environnement pour une empreinte durable.

Pourquoi choisir Yka' ?

Que vous souhaitiez partager des informations, faciliter la prise de rendez-vous, offrir un service client exceptionnel ou stimuler l'engagement de vos visiteurs, Yka' est votre allié idéal.

Nos produits phares :

- **Yka'card** : Carte de visite écologique et personnalisable, fabriquée avec des matériaux durables, améliorant votre visibilité grâce à des informations que vous pouvez facilement mettre à jour et récoltant des données sur vos prospects.
- **Yka'tips** : Outil de communication et de diffusion polyvalent permettant de recueillir des feedbacks, de renforcer votre présence, de collecter des données ou de partager des informations spécifiques, le tout dans un espace numérique unique.



Pour plus d'informations !

- ✉ contact@ykaconnect.com
- 🌐 www.ykaconnect.com

Yka' offre des solutions européennes sur mesure, compatibles avec vos systèmes ERP/CRM, tout en garantissant une conformité RGPD et la sécurité des données avec des instances certifiées ISO 9001, ISO 14001 et ISO 27001.

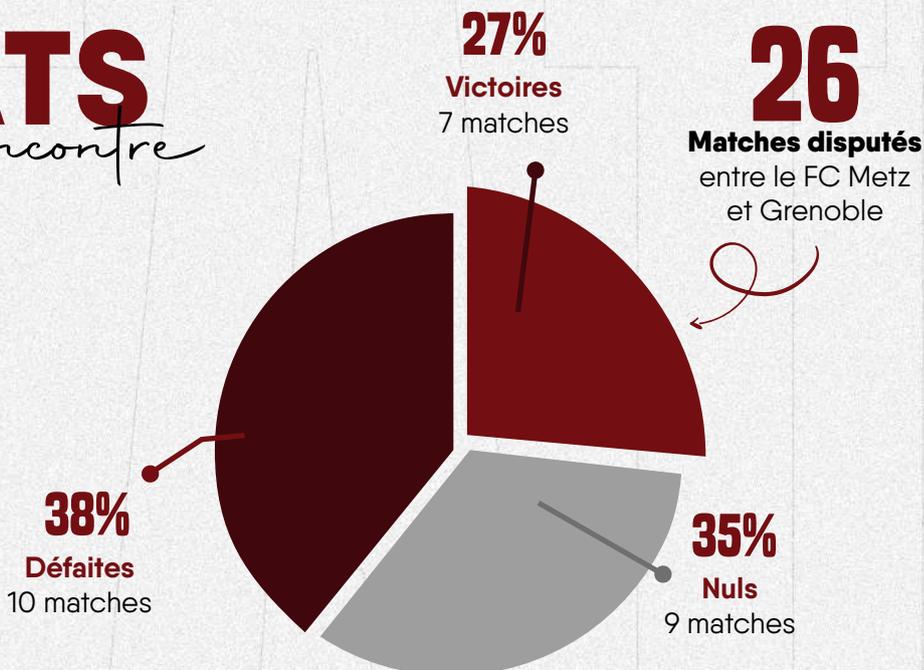
Des solutions digitales sur mesure pour un monde plus connecté

LES STATS

de la rencontre

1957

Date de la première confrontation entre le FC Metz et Grenoble



DERNIERS MATCHES JOUÉS DE GRENOBLE



ILS ONT JOUÉ POUR LES DEUX CLUBS*

Lenny Joseph
FC Metz 2021 - 2023
Grenoble 2023 - 2025

Mathéus Vivian
Grenoble 2005 - 2007
FC Metz 2007 - 2010

Grégory Wimbee
FC Metz 2004 - 2006
Grenoble 2006 - 2009

Pascal Johansen
FC Metz 2008 - 2010
Grenoble 2010 - 2011

*Liste non exhaustive.

DERNIERS MATCHES JOUÉS DU FC METZ



CHAMBLEY FESTIVOL

2025

3 dates - 3 concerts

26.07 GIMS

30.07 PATRICK FIORI

01.08 LES ANNÉES 80



BILLETS DISPONIBLES



BILLETTERIE ÉGALEMENT DISPONIBLE SUR
WWW.ENENVOL.COM

UN GROUPE à la hauteur de vos événements

abc abc abc abc VIF ICLEARN ICLEARN asecco
LOCATION DECORATION TEXTILE BLANCHISSERIE FURNITURE FRANCE LUX





fcmetz.com



boutique.fcmetz.com

Tribune Nord - Stade Saint-Symphorien
57 050 Longeville-Lès-Metz

billetterie - fcmetz.com