

LA GAZETTE

de Saint-Symphorien



Dimanche 19 mai - 21h00

STADE SAINT-SYMPHORIEN

PARRAIN DU MATCH





L'ÉDITO

Par Culture Grenat

Renaissances

Je suis né en 1932 et je ne vais jamais mourir.

Mon nom se chante, se crie et se hue. Et dans les moments difficiles, sachez que j'ai le cuir solide. Je ne vais pas vous dire que rien ne m'atteint, mais j'en ai vu d'autres, des situations complexes, des calculs qui donnent le tournis, des yeux fermés concentrant les âmes qui prient.

J'en ai vu aussi des sourires. Beaucoup. Des joies jusqu'à en pleurer et des merveilleuses soirées d'Europe. Si, si je vous assure.

Alors vous savez, ce Paris Saint-Germain, aussi haut soit-il, il n'est qu'une solution de renaissance supplémentaire, qu'une force de plus à ma hargne et mon envie de vaincre. Et les gars, qui sont là sur le terrain à me représenter, savent bien ce qu'ils ont à faire pour aller au bout des choses, pour finir l'œuvre et

LA BOUTIQUE du Stade

**Tribune Nord du
Stade Saint-Symphorien**

Les horaires
Mardi : de **13h30 à 18h30**
Mercredi à Samedi :
de **10h00 à 12h00**
et de **13h30 à 18h30**

Ainsi que les jours de match à domicile

boutique.fcmetz.com

dessiner un nouveau beau chapitre.

Il n'y a pas de miracle, il n'y a que de la générosité et du travail. Depuis 1932, jusqu'à toujours.

Groupe Héraclès

Gestion d'Événements Grand Public Outdoor - Indoor



Nos équipes sont déployées depuis des années sur des événements majeurs
Moselle Open ATP 250,
FC Metz,
Concert Direct FM,
Zoo d'Amneville,
les Marchés de Noël et bien d'autres...



Groupe Héraclès
Conseiller - Accompagner - Anticiper - Protéger
En France et à l'International

groupe-h2s.com

GROUPE HERACLES
SURETE - SECURITE

LES INFOS

de la semaine

L'actualité du FC Metz en anglais

Supporters anglophones (mais aussi tous les autres), venez vite découvrir notre compte en anglais sur X : @FCMetz_ENG et n'hésitez pas à nous suivre pour ne rien manquer de l'actualité du club ! Au programme ?

Photos d'entraînement et de match, annonce du groupe et du 11 titulaire, inside, concours... Nous vous attendons nombreux et nombreuses sur notre page.

Pour y accéder, scannez ce QR code.



Un grand merci !

Tout au long de la saison, le FC Metz est heureux et fier d'avoir pu compter sur le soutien massif du peuple messin. Avec une solide base de fidèles supporters et ses 17 000 abonnés record, **le club à le Croix de Lorraine a bénéficié d'une affluence moyenne à domicile de 23 847 personnes cette saison en Ligue 1 Uber Eats**, du jamais vu dans l'histoire du club. L'ensemble du club tient à vous remercier chaleureusement pour cette fidélité !



Jean-Paul Bailly s'est éteint

Président du conseil de surveillance du Groupe Car Avenue, Monsieur Jean-Paul Bailly s'est éteint à l'âge de 84 ans, le samedi 11 mai. Intimement lié au club à la Croix de Lorraine depuis plus de 20 ans, « le lion de l'automobile » aura marqué de son empreinte pendant près de 60 ans un secteur qu'il chérissait tant. L'ensemble du FC Metz tient à présenter ses plus sincères condoléances à sa famille et à ses proches.



Fc Metz Féminines

RETOUR SUR

la dernière rencontre

J20

1 - 2



DIM. 12 MAI

AU STADE SAINT-SYMPHORIEN

LA COMPOSITION

Nottelet - Babou - Petitjean - Moreira - Laurier -
Belkacemi - Rougemont - Battouri - Banuta (Fourré, 80') -
Ninot (Oliveira, 84') - Calba

LA BUTEUSE

Calba, 46'



© Let's Go Metz / FC Metz - OGC Nice

CALENDRIER

des matches de championnat

J21



DIM. 19 MAI

STADE PAUL LIGNON

J22



DIM. 26 MAI

STADE SAINT-SYMPHORIEN

CLASSEMENT

Cl	Équipes	Points	J	Diff
8	Thonon Evian	22	20	-6
9	Albi Marsac	20	20	-21
10	FC Metz	18	20	-15
11	Le Mans	18	20	-11
12	Montauban	11	20	-14

SEMI MARATHON EUROMETROPOLE DE METZ

25 mai 2024
PLATEAU DE FRESCATY



SEMI MARATHON OFFICIEL
21KM
09/76
10KM
5KM
À PARTIR DE 16H
COURSES
ENFANTS

ANIMATIONS
VILLAGE - CONCERTS
LIEU EXCEPTIONNEL



www.marathon-eurometropolemetz.eu



PARTENAIRE DES GRENATS



Lutte contre l'homophobie

En écho avec la journée internationale contre l'homophobie, le 17 mai, le FC Metz, ainsi que tous les clubs professionnels français, et la LFP s'associent à la Fondation pour le Sport inclusif et à Foot Ensemble, pour éradiquer un fléau toujours d'actualité.

Ainsi, lors de la dernière journée de championnat de Ligue 1 Uber Eats et Ligue 2 BKT, plusieurs actions seront mises en place pour sensibiliser autour de ce sujet. Tout au long de la rencontre opposant le FC Metz et Paris Saint-Germain, les panneaux LEDs autour du terrain diffuseront un message reprenant le logo de la campagne de lutte contre l'homophobie pensée par la LFP. Des messages de sensibilisation seront aussi visibles sur les écrans géants.



Pendant ce dernier match de Ligue 1 Uber Eats de la saison à Saint-Symphorien, les Grenats, ainsi que tous les joueurs évoluant en Ligue 1 Uber Eats et Ligue 2 BKT, arboreront un maillot spécial floqué d'un patch contre l'homophobie. Par ailleurs, pour marquer l'implication totale des compétitions organisées par la LFP, les badges compétitions Ligue 1 Uber Eats et Ligue 2 BKT changeront eux aussi et passeront en arc-en-ciel. Ces maillots collectors seront ensuite mis aux enchères et l'intégralité des fonds sera reversée aux associations qui luttent contre les discriminations.

En plus de ce dispositif, pour en finir avec l'homophobie, le FC Metz a tenu à intégrer à son maillot un ruban aux couleurs du drapeau LGBTQ+. Celui-ci est présent sur la manche droite de la tunique grenat. Le club à la Croix de Lorraine est fier de s'engager dans la lutte contre toutes les discriminations.

MJ
CREACOME

MJ CREACOME

Créateur imprimeur de vos supports en communication

☎ 03.55.15.67.62 - 06.48.70.78.45

✉ contact@mj-crea.com

📍 31B Rue de Créhange - 57380 FAULQUEMONT

📘 MJ CREACOME

Enseignes - Vitrines - Adhésifs - Textiles - Cartes de visite - Flyers - Bâches

LES STATISTIQUES

PALMARÈS DE PARIS



Coupe de France



Trophée des Champions



Coupe de la Ligue



Coupe des Vainqueurs de Coupe



Ligue 2 BKT



Ligue 1 Uber Eats

CLASSEMENT

SAISON 2022-2023

2^{ème} de Ligue 2 BKT

1^{er} de Ligue 1 Uber Eats

MEILLEURS BUTEURS

SAISON 2023-2024

11 K. Mbappe (27)
21 G. Ramos (11)

11 G. Mikautadze (13)
21 M. Udol (3)

MATCHES DISPUTÉS

ENTRE LE FC METZ ET
LE PARIS SAINT-GERMAIN
Le premier datant de 1971.

83

18 victoires pour Metz,
50 défaites et 15 matches nuls

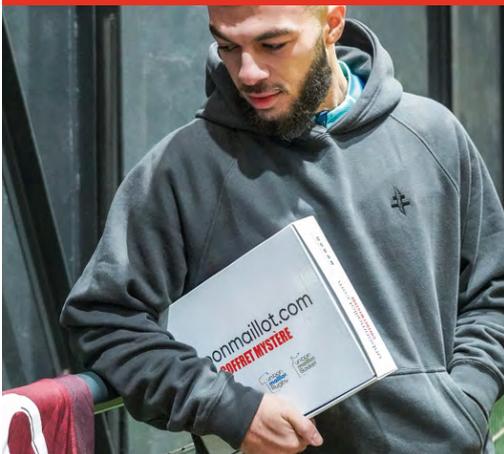
MEILLEURS PASSEURS

SAISON 2023-2024

11 O. Dembele (8)
21 K. Mbappe (6)

11 L. Camara (4)
21 M. Udol (4)

UNE IDÉE CADEAU SIMPLE ET ORIGINALE



DÉCOUVREZ LE COFFRET MYSTÈRE
ET LAISSEZ LE HASARD DÉCIDER

-10%

DE REMISE IMMÉDIATE
AVEC LE CODE **GAZETTE**



N°1 EN EUROPE AVEC PLUS DE 130 000 MAILLOTS EXPÉDIÉS





INTERVIEW

Ismaël Traoré

Né le 18 août 1986 à Paris
Nationalité : Franco-ivoirien
Âge : 37 ans
Poste : Défenseur

Carrière :
CS Sedan (2007 à 2012)
Stade Brestois (2012 à 2015)
Angers SCO (2015 à 2022)
au FC Metz (depuis juillet 2022)

Ismaël Traoré, vous êtes âgé de 37 ans et vivez votre 17^{ème} saison en professionnel. Quelle est votre formule magique ?

Ismaël Traoré : « Chaque joueur doit se fixer des objectifs et pour les atteindre, cela passe par le travail. À partir du moment où je suis salarié quelque part, je me dois d'être exigeant et de rendre la confiance que l'on me donne. Je n'ai pas envie de décevoir et j'ai toujours envie de progresser, de jouer et d'être le plus performant possible. »

Vous semblez également prendre extrêmement soin de votre corps. Quel rôle cela joue-t-il sur vos performances ?

I.T. : « À mon âge, je suis obligé de faire attention à mon corps et à l'écouter en permanence. Je sais plus ou moins ce que je dois faire afin de réduire les blessures. Par exemple, nous avons un appareil qui s'appelle le Biodex et qui me permet de prévenir les blessures au genou et qui m'évite les tendinites. Je sais que j'en ai besoin pour faire de l'excentrique. On m'a toujours dit qu'à un certain âge, j'aurais des blessures que je ne pourrais pas éviter, mais je me suis rendu compte qu'en étant assidu dans le renforcement musculaire, je parvenais à faire disparaître ou atténuer ces douleurs. »

Avez-vous d'autres exemples concrets ?

I.T. : « Je fais également très attention à mon alimentation. Ce n'est pas facile, mais j'essaie d'écouter les conseils que l'on me donne. Jacques Muller, notre kinésithérapeute, est très branché nutrition et il me donne quelques conseils, comme ne pas mélanger les féculents avec les protéines. Je sais aussi que lorsque je veux consommer de la viande, je dois uniquement des légumes en accompagnement. Il me conseille aussi de garder la notion de plaisir en mangeant ce que je veux le lendemain de match. Cela porte clairement

ses fruits, car j'ai perdu du poids, et je me sens mieux sur le terrain. Le sommeil est également très important. Quand j'étais jeune, je me couchais à pas d'heure et j'étais en forme pour l'entraînement du lendemain. Aujourd'hui, ce n'est plus possible et je ne me couche donc jamais tard le soir. »

“
Ce sont des choses qui me touchent et me donnent envie de me battre.
”

À quel moment avez-vous pris conscience de l'importance de prendre soin de son corps ?

I.T. : « J'ai toujours été sérieux dans le travail, mais il fût un temps, je n'avais pas cette rigueur dans ce qu'on appelle la préparation invisible. Nous n'étions pas aussi bien aidés dans le suivi de notre alimentation. Aujourd'hui, je me mets beaucoup plus de restriction. Par exemple, quand mes enfants veulent manger un fast food, je les emmène, mais je ne mange pas la même chose qu'eux. Je me dis que si je travaille en salle et que je fais autant d'efforts, ce n'est pas pour tout gâcher au niveau de l'alimentation. Il faut être un minimum cohérent. »

Est-ce que vous profitez de votre expérience pour distiller des conseils aux plus jeunes à ce sujet ?

I.T. : « La saison dernière, avec Habib (Maïga), nous avons dit aux jeunes que nous voulions voir tout le monde en salle de musculation avant chaque entraînement et qu'on ne voulait voir personne dans le vestiaire à rien faire sur son téléphone. C'est une habitude que tout le monde a prise. À force de voir les collègues bosser, ça donne envie à tout le monde. »

Au sein du vestiaire grenat, vous êtes apprécié par tout le monde et jouer un rôle de leader. Est-ce que cela vous tient à cœur ?

I.T. : « Beaucoup de personnes pensent que je ne souris jamais et que je suis une personne très froide. C'est ce que l'on pense lorsqu'on ne me connaît pas, mais quand on me voit quotidiennement, on se rend compte que j'aime beaucoup chamber, taquiner et provoquer. À partir du moment où j'ai ce comportement, il y a des conséquences comme nous avons pu le voir en après match au Havre (rires). Nous sommes tous là pour la même cause, les mêmes objectifs, et il est très important d'être unis. Il n'y a pas de place pour les clans et pour les individualités surtout dans une équipe comme la nôtre. Il est important de montrer à tout le monde que nous devons tous tirer dans le même sens, c'est pour ça que j'essaie de mettre au maximum mes coéquipiers à l'aise. De mon côté, je suis aussi gagnant car ces jeunes m'aident et me poussent aussi à garder mon niveau et à continuer de progresser. »

À l'aube de cette dernière rencontre de championnat face au PSG, quel regard portez-vous sur cette saison ?

I.T. : « Nous avons forcément des regrets car nous savons que nous avons raté quelques matches.

Maintenant, il faut tourner la page et donner le meilleur de nous-même pour essayer de s'en sortir. Il y a quelques semaines, tout le monde nous enterrait et nous voyait finir dernier. Aujourd'hui, nous sommes encore là et nous verrons bien ce que l'avenir nous réserve. Nous allons tout faire pour faire plaisir à nos supporters, car quand on voit le comportement qu'ils peuvent avoir à Strasbourg malgré la déception, même s'il y a eu des périodes plus compliquées, ce sont des choses qui me touchent personnellement et me donnent envie de me battre davantage. »

Aujourd'hui, le FC Metz possède encore son destin entre ses pieds. Comment vivez-vous cette préparation de la dernière rencontre de championnat ?

I.T. : « Ces derniers mois, j'ai lu beaucoup de choses où on nous voyait déjà en Ligue 2. Quand j'ai vu ça, j'ai montré aux joueurs et nous avons tous eu envie de faire taire ces personnes. Nous avons été piqués dans notre orgueil, et nous ferons tout pour déjouer les pronostics, comme nous avons pu le faire l'an dernier, lorsque personne nous voyait monter. Cela ne sert à rien d'en parler pour le moment, il reste encore un match pour aller chercher les barrages. Cela reste une rencontre très excitante à préparer. »

Ismail Traoré

COMMANDEZ SON MAILLOT !

RUE DU GRAOUILLY
Monstre légendaire du paganisme

technitoit.

TRAORÉ

8

nacon

boutique.fcmetz.com

free
LIGUE 1
Uber Eats
DIFFUSEUR OFFICIEL



LA SEULE OFFRE AVEC
**100% DES MATCHS
DU FC METZ**

EN EXTRAITS EN QUASI DIRECT



Accès libre au rubrique Buts et Résumés hors coût de connexion. Offre soumise à conditions. Rendez-vous sur free.fr

**LE DÉPARTEMENT DE LA MOSELLE ET SES FILIALES
VOUS DONNENT RENDEZ-VOUS**

**1^{ER}
FORUM
DÉPARTEMENTAL
DE L'EMPLOI**



+ DE 100 POSTES
avec ou sans concours



28 > 9H30
À 16H30
MAI 2024

SOCIAL / ADMINISTRATIF / TECHNIQUE
CULTUREL / INFORMATIQUE / FINANCIER

METZ
HÔTEL DU DÉPARTEMENT
PLACE DE LA PRÉFECTURE

Moselle
L'Eurodépartement

L'EFFECTIF

du Football Club de Metz

Coach : László Bölöni

LES GARDIENS

- 1 Guillaume Dietsch
- 16 Alexandre Oukidja
- 30 Marc-Aurèle Caillard
- 57 Alexis Mirbach

LES DÉFENSEURS

- 2 Maxime Colin
- 3 Matthieu Udol
- 5 Fali Candé
- 8 Ismaël Traoré
- 15 Aboubacar Lô
- 22 Kévin Van Den Kerkhof
- 29 Christophe Hérelle
- 38 Sadibou Sané
- 39 Koffi Kouao

LES MILIEUX

- 6 Kevin N'Doram
- 7 Papa Amadou Diallo

- 12 Warren Tchimbembe
- 14 Cheikh Tidiane Sabaly
- 18 Lamine Camara
- 25 Arthur Atta
- 27 Danley Jean Jacques
- 34 Joseph Nduquidi
- 36 Ablie Jallow

LES ATTAQUANTS

- 10 Georges Mikautadze
- 11 Didier Lamkel Zé
- 17 Benjamin Tetteh
- 26 Malick Mbaye
- 37 Ibou Sané
- 99 Joel Asoro



L'EFFECTIF

de Paris SG

Coach : Luis Enrique



LES GARDIENS

- 1 Keylor Navas
- 16 Sergio Rico
- 30 Alexandre Letellier
- 80 Arnau Tenas
- 99 Gianluigi Donnarumma

LES DÉFENSEURS

- 2 Achraf Hakimi
- 3 Presnel Kimpembe
- 5 Marquinhos
- 21 Lucas Hernández
- 25 Nuno Mendes
- 26 Nordi Mukiele
- 35 Lucas Beraldo
- 37 Milan Skriniar
- 42 Yoram Zague
- 97 Layvin Kurzawa

LES MILIEUX

- 4 Manuel Ugarte
- 8 Fabián Ruiz
- 15 Danilo Pereira
- 17 Vitinha
- 19 Kang-in Lee
- 28 Carlos Soler
- 33 Warren Zaïre-Emery
- 38 Ethan Mbappé
- 41 Senny Mayulu

LES ATTAQUANTS

- 7 Kylian Mbappé
- 9 Gonçalo Ramos
- 10 Ousmane Dembélé
- 11 Marco Asensio
- 23 Randal Kolo Muani
- 29 Bradley Barcola

Pour vos activités loisirs et professionnelles,

CAR AVENUE STORE



ACHETEZ - ENTRETENEZ - VENDEZ

WATT



ECOMOBY



RENT



#SeDéplacerMoinsPolluer

partenaire de votre Mobilité au quotidien.

www.caravenue.com



LE CLASSEMENT

34^{ÈME} JOURNÉE

Cl	Équipes	Points	J	Diff
1	Paris SG	73	33	+46
2	Monaco	64	33	+22
3	Lille	58	33	+18
4	Brest	58	33	+16
5	Nice	54	33	+11
6	Lens	50	33	+8
7	Lyon	50	33	-7
8	Marseille	47	33	+10
9	Rennes	46	33	+8
10	Reims	44	33	-6
11	Toulouse	43	33	-1
12	Montpellier	40	33	-5
13	Strasbourg	39	33	-11
14	Nantes	33	33	-21
15	Le Havre	32	33	-10
16	FC Metz	29	33	-21
17	Lorient	26	33	-28
18	Clermont	25	33	-29

Dimanche 19 mai



21:00



21:00



21:00



21:00



21:00



21:00



21:00



21:00



21:00





LE MET' RECRUTE ET FORME

ON RECRUTE À LA CONDUITE
Formation au Titre Professionnel conducteur de bus (H/F)

À LA MAINTENANCE
ÉLECTRICIEN / CARROSSIER / MÉCANICIEN (H/F)
en CDI, Apprentissage, Bac Pro, CAP, BTS...

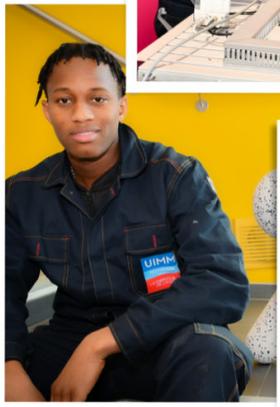
POSTULEZ DÈS MAINTENANT SUR LEMET.FR



LE MET'
L'Eurométropole de Metz vous transporte

POURQUOI ATTENDRE LA
PROCHAINE RENTRÉE POUR
RÉUSSIR TON AVENIR
PROFESSIONNEL !

Rejoins les apprentis de l'industrie !



DES POSTES À POURVOIR EN
ALTERNANCE DÈS MAINTENANT EN
POST BAC : BACHELOR, BTS...

03.82.82.43.99 - recrutement@formation-industries-lorraine.com
www.formation-industries-lorraine.com



SUR LE ROOFTOP
DU STADE SAINT-SYMPHORIEN

FANZONE

3^e
MI-TEMPS
BAR ÉPHÉMÈRE

ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE



DIFFUSIONS
DE TOUS LES
MATCHES DE L'ÉQUIPE
DE FRANCE SELON
SON ÉVOLUTION

Pour soutenir l'équipe de France pendant l'EURO 2024,
le bar éphémère « 3^{ème} mi-temps » signé FC Metz
revient et prend de la hauteur !