

8 MARS 2026

GUIDE DU COUREUR

21 KM DE BLAGNAC

A photograph of three runners in a race, overlaid with a semi-transparent blue filter. The runner on the left is wearing a bright green shirt and a yellow headband. The middle runner is wearing a light blue shirt, sunglasses, and a race bib with the number 2004. The runner on the right is wearing a light blue tank top and a race bib with the number 2683. The background shows a running track and a fence.

# GUIDE DU COUREUR


# SOMMAIRE

---

- 1 Informations pratiques** **p. 4**  
Retrait des dossards, se préparer, meneurs d'allure, parcours, plan du village, dotations, primes.
- 2 Animations** **p.13**  
Echauffement, run d'activation, sculptures ballon, fanfare.
- 3 Récupération** **p.18**  
Matériaux de récupération, réflexologie plantaire, chiropraxie.
- 4 Partenaires et avantages tarifaires** **p.22**  
Café, hébergement, salle de sport, soutien aux associations.



## Suivez-les

 @musee\_aeroscopia

 Musée aeroscopia

 @aero\_scopia

Depuis 2015, le musée aeroscopia à Blagnac propose une immersion unique dans l'histoire de l'aviation, en mettant en valeur l'aviation commerciale, militaire, scientifique et expérimentale.

Sa mission : conserver et valoriser des pièces rares issues des associations patrimoniales locales, afin de transmettre la culture aéronautique et les récits des pionniers du ciel. Exploité par le groupe Manatour, spécialiste de la valorisation du patrimoine industriel, le musée s'inscrit pleinement dans la mise en lumière de l'innovation aéronautique.

À l'occasion du semi-marathon de Blagnac, le musée aeroscopia devient un passage exceptionnel : les coureurs du 10 km et du 21 km traverseront le musée au cœur même de ses avions mythiques, comme le Concorde et l'A380. Le village de la course, installé sur le parking, accueillera animations et moments de convivialité tout au long du week-end, mêlant passion du sport et découverte de l'univers aéronautique.

**aeroscopia**

8 MARS 2026

GUIDE DU COUREUR

21 KM DE BLAGNAC



# INFOS PRATIQUES

# RETRAIT DES DOSSARDS

>> Sous présentation d'une carte d'identité

## Vendredi 6 mars

- 10h00 à 19h00

## Samedi 7 mars

- 09h00 à 18h00  
+ Animation running  
(détails page 15)

## Jour de course - dimanche 8 mars

- |                             |                                     |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| 7h30 : Ouverture du village | 10h00 : Départ du 21 km             |
| 8h45 : Départ du 10 km      | 10h05 : Départ de la course enfants |
| 9h00 : Départ de la marche  |                                     |

## RETRAIT DES DOSSARDS

Le retrait des dossards se fera au Gymnase Andromède, situé chemin du Ferradou à Blagnac :

- Vendredi 6 mars : de 10h à 19h
- Samedi 7 mars : de 9h à 18h

Pour ceux qui ne peuvent se rendre sur place, une possibilité **EXCEPTIONNELLE** de retrait des dossards sera proposée **le dimanche 8 mars à partir de 7h30**, directement au village de la course, situé sur le parking du musée aeroscopia.



# Quoi prendre POUR LE JOUR J

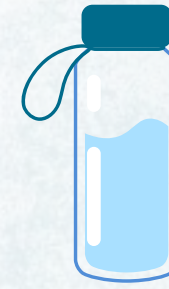
Votre **dossard**, que vous avez récupéré le vendredi 06 ou le samedi 07 mars !



Pour déposer vos affaires au stand consigne, privilégiez un sac léger et pratique (**Petit format, sécurisé, identifiable**)  
 ⚠ Évitez d'y laisser des objets de valeur.  
 L'organisation décline toute responsabilité.



**4 épingles à nourrice** pour accrocher ton dossard !

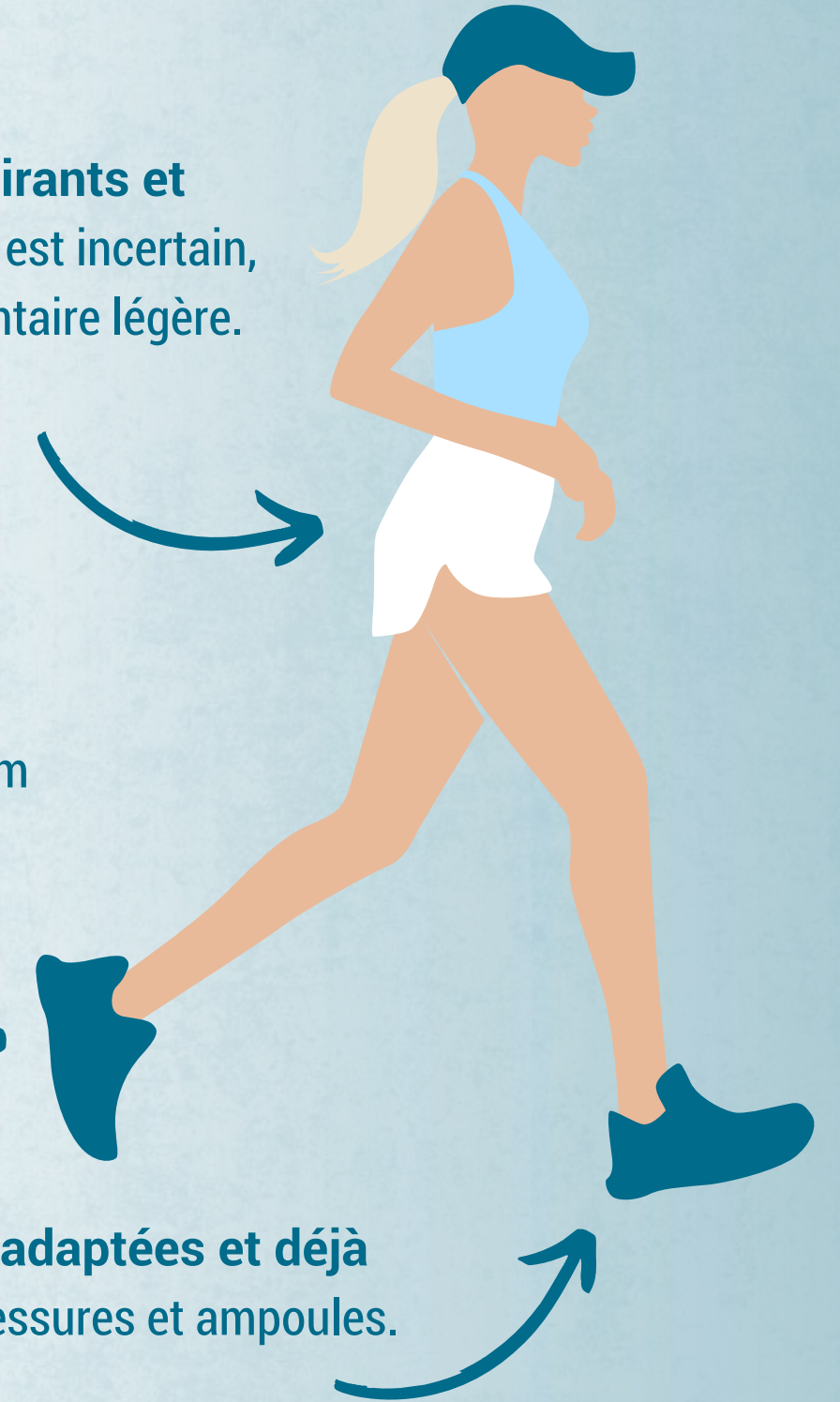


Une **bouteille d'eau** pour vous hydrater avant le départ.

Préférez des vêtements **respirants et adaptés** à la météo. Si le temps est incertain, prévoyez une couche supplémentaire légère.

Priorisez des chaussettes **techniques** : Pour un maximum de confort.

Utilisez des chaussures **adaptées et déjà rodées** pour éviter les blessures et ampoules.



# MENEURS D'ALLURE

Des meneurs d'allure seront présents sur 10km en :

40 mn

45 mn

50 mn

Des meneurs d'allure seront présents sur le semi-marathon en :

1h30

1h45

2h00



# LE PARCOURS

## 10 & 21km



- Boucle 10km
- Boucle 21 km x 2
- - - Ligne Tramway
- Station Tramway

**Accès en transport en commun :**  
 Tramway ligne T1  
 Arrêt Beauzelle-Aeroscopia

**Accès en voiture :**  
 Parkings Airbus,  
 face au musée Aeroscopia  
 ou  
 Stationnement en haut du boulevard  
 Henri Ziegler et rues adjacentes.

**Accès piétons à Aeroscopia via  
 la passerelle Pinot**

- 1 Kilométrage du 10km
- 1 Kilométrage du semi-marathon
- ★ Village course

# COURSE enfant

Heure de départ : 10h05

Lieu : Musée aeroscopia, Blagnac

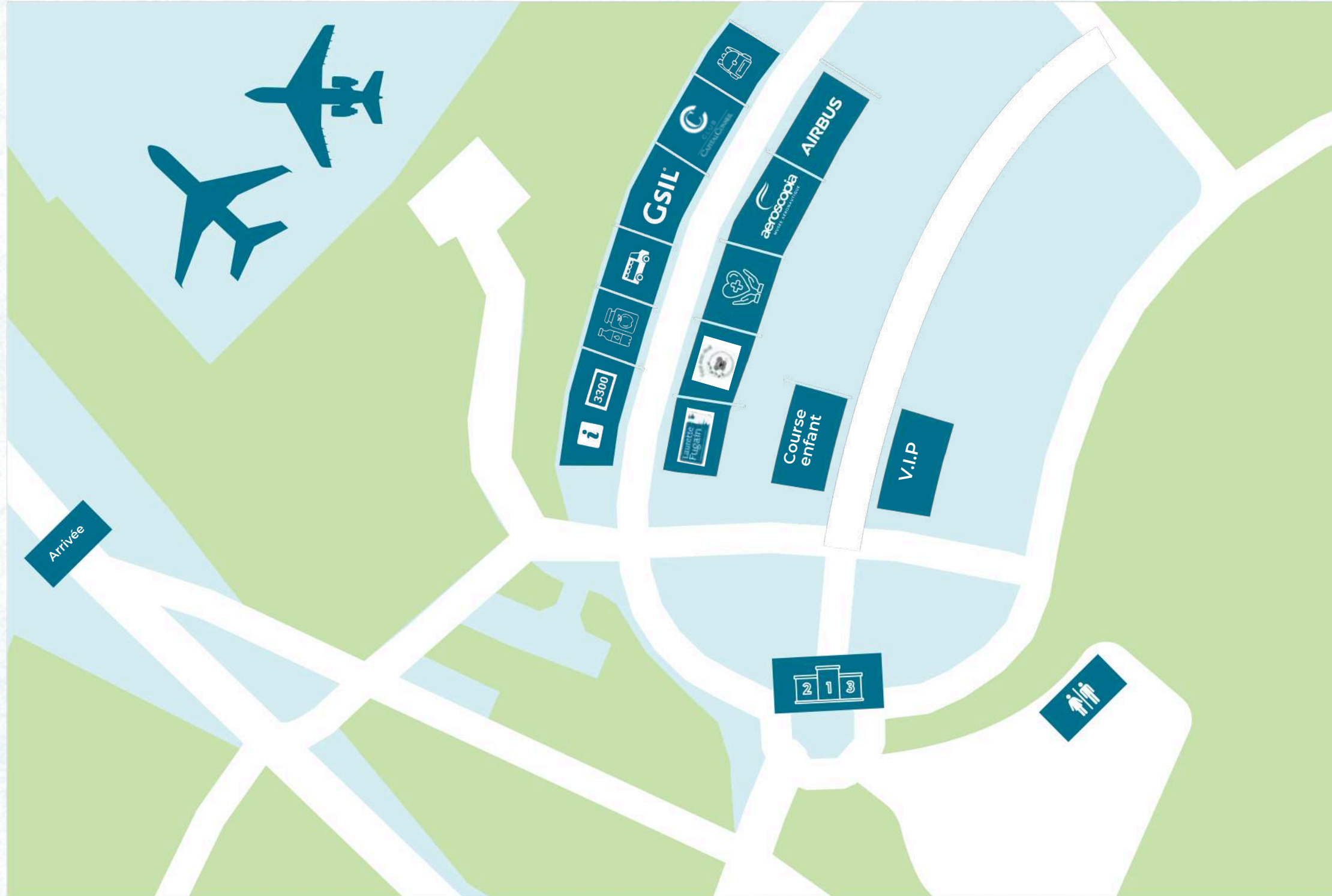
Âge des participants :  
6 à 11 ans (nés entre 2015 et 2019)



La course enfant des 21 km de Blagnac est une occasion unique pour les jeunes coureurs de participer à un événement sportif convivial, sans pression et dans une ambiance festive.

**Gratuite et non chronométrée**, cette course est organisée avant la compétition principale et permet aux enfants de 6 à 12 ans de vivre leur propre expérience sportive, tout en s'amusant !



# PLAN DU VILLAGE



-  Consignes
-  Retrait des dossards
-  Ravitaillement
-  Zone de récupération
-  Podium
-  Food truck Kafé Barista
-  Toilettes

# 6KM Marche



Heure de départ : 9h00

Lieu : Musée aéroscopia, Blagnac

Âge des participants : Ouvert à tous

Les 6 km de marche des 21 km de Blagnac sont une excellente occasion de profiter d'un moment sportif en plein air, tout en prenant son temps et sans pression chronométrique. Cette marche est **ouverte à tous** et permet de découvrir le parcours des 21 km de Blagnac d'une manière plus douce et accessible, tout en restant actif et motivé.

# DOTATIONS VAINQUEURS

Les vainqueurs du 10km et du semi-marathon seront récompensés par des dotations offertes par nos partenaires et par l'organisation.



## Produits nutripure

Compléments pour soutenir la récupération et la performance.



## Produits GSIL

Soins dédiés à la récupération musculaire.



## Produits locaux "Envie d'Ici"

Une sélection gourmande pour valoriser les saveurs du terroire.



## Un nounours officiel 21km de Blagnac

Le souvenir emblématique de votre victoire



## Dotations des 21km de Blagnac

Dotations surprises

**Merci aux partenaires pour  
leur soutien !**



## Offre partenaire GSIL

+ avec le code promo **RUNBLAGNAC15** vous avez une remise de **-15 %** sur la commande (jusqu'au 08/06/2026 sur tout le site hors promotions en cours.) Offre non cumulable, valable une seule fois par personne !

**RUNBLAGNAC15**



# DOTATIONS COUREURS



Pour tous les coureurs ayant pris le t-shirt, il vous sera remis lors du retrait des dossards.



Pour les finishers du 10km et du semi-marathon: un porte dossard.



Pour les finishers du 6 km marche : un tour de poignet (il vous servira à transporter de petits objets lorsque vous partez marcher, vos clés par exemple).

8 MARS 2026

GUIDE DU COUREUR

21 KM DE BLAGNAC

# ANIMATIONS



# ÉCHAUFFEMENT

**Feel the Event : l'énergie du Run Four Tonight débarque sur le 21 km de Blagnac !**

Pour cette édition du 21 km de Blagnac, l'équipe du Run Four Tonight prend les commandes du podium ! Ils vont vous préparer un échauffement dynamique et une animation exclusive aux couleurs de leur événement.

Attendez-vous à une session survitaminée, mêlant préparation physique et ambiance festive. C'est l'occasion idéale de découvrir l'univers immersif qu'ils créent et de vous échauffer avec eux avant de prendre le départ du 10 km ou du semi-marathon.

**Rejoignez-les pour transformer votre avant-course en un moment mémorable !**

La mission ? Rendre le sport accessible et convivial. Bien plus qu'une simple course, le Run Four Tonight est une expérience immersive où l'adrénaline de la compétition rencontre l'énergie de la fête. Ils mettent aujourd'hui ce savoir-faire au service des coureurs de Blagnac pour une animation qui va bien au-delà du simple échauffement.

**Suivez-les**

**Sporteventtonight**





## RUN FR - SHAKE OUT RUN ANIMATION RUNNING



**Samedi 7 mars**

Complexe sportif Andromède - Blagnac

9h30 / 10h30 / 14h00 / 15h30 / 17h00



### Une animation running inédite

Lors du retrait des dossards du **semi-marathon de Blagnac**, une animation exclusive vous est proposé.




#### Au programme

- **Shake Out Run** (run d'activation)
- **Run'FT**, concept inspiré du Beer Miles, revisité dans un esprit accessible et sans impact et sur votre participation.



#### Déroulé de l'animation

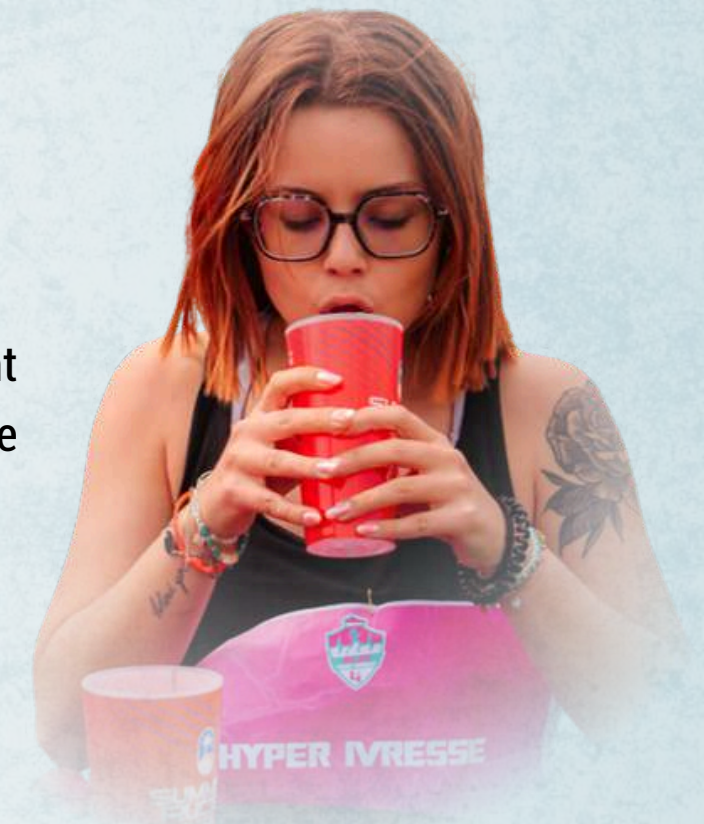
- Echauffement et run collectif
- Exercices de gammes pour activer progressivement le cardio
- **Course sur piste** : 2x 400 mètres
- Avant chaque tour:  Boisson sans alcool au choix (bière sans alcool ou eau gazeuse)



#### L'objectif

- Vous activer en **douceur**
- Relâcher la **pression**
- Partager un moment convivial la veille de votre course

**ANIMATION OUVERTE  
À TOUTES ET À TOUS**



**INSCRIPTION**

Gratuite mais obligatoire

Afin de réserver votre créneau horaire, merci de vous inscrire via le formulaire



# MONSIEUR BALLON

---

De retour cette année après le succès de sa précédente prestation, Monsieur Ballon saura émerveiller tout le monde avec ses sculptures colorées et son décor enchanteur.

En costume et toujours souriant, il invite les enfants comme les adultes à partager un instant de créativité et de bonne humeur.

**Rejoignez-le pour un moment ludique et convivial près du podium !**



# LA FANFOUSE

## LA FANFARE DE SCIENCE PO TOULOUSE

Un groupe de musiciens étudiants animé par l'envie de partager l'énergie de la musique.



“ Notre objectif : apporter du rythme, de la bonne humeur et un supplément d'énergie à tous les coureurs. Bonne course à toutes et tous, et bravo pour le défi !

Ils joueront pour vous encourager au passage du parc Odysud et rythmer votre course



**Suivez-les**

 @fanfouse

# RÉCUPÉRATION

# BOBO SPORT

## AUX PETIT SOINS DES SPORTIFS



### Votre espace de récupération le jour J

Retrouvez le stand **Bobo Sport** au sein de l'espace récupération du village de la course.

Testez **gratuitement** diverses solutions de récupération



#### Cryothérapie

Appaise et refroidit les zones les plus sollicités.



#### Pressothérapie

Favorise le retour veineux et aide à retrouver des jambes légères.



#### Pistolet de massage

Dénoue les tensions musculaires pour accélérer la récupération.



Tout au long de l'année, **Bobo Sport** accompagne clubs, coachs et sportifs dans leur récupération et leur préparation.



### Pourquoi la récupération est essentielle en course à pied ?

Semi-marathon, 10 km ou 5 km sollicitent fortement les articulations, la chaîne musculaire et le système tendineux.

Une bonne récupération **limite les douleurs**, réduit le **risque de blessure** et permet d'arriver plus serein sur les prochains objectifs de la saison.

# GARANCE NATUROPATHE

## RÉFLÉXOLOGIE PLANTAIRE

### Votre espace de récupération le jour J

Le jour de la course, retrouvez le stand réflexologie plantaire au sein de l'espace santé du village. Que vous soyez coureurs ou spectateurs, venez tester librement cette méthode de récupération :



Garance  
Naturopathe

### Réflexologie plantaire

Venez détendre vos pieds et votre corps après l'effort, ou simplement réduire le stress et la fatigue. Pour une meilleure récupération en relâchant les tensions.

Réalisée avec la crème Cooling de chez FOREVER, elle aide à soulager les inconforts musculaires et articulaires et à mieux récupérer.

Site internet

[www.garance-naturopathe.fr](http://www.garance-naturopathe.fr)



## OFFRE EXCLUSIVE

sur les séances de réflexologie  
plantaire et naturopathie

**-20%**

Offre valable 3 mois après la course

Cabinet situé à Toulouse

Sur présentation d'un justificatif de  
votre course, vous bénéficiez de

**-10%**

sur les produits FOREVER avec  
le code promo **BLAGNAC10**.

Offre valable 3 mois après la course.

Scan moi pour commander



# ÉCOLE DE CHIROPRAxie

Si vous souhaitez plus d'information

<https://www.ifec.net/>



**IFEC**  
INSTITUT FRANCO-EUROPÉEN  
DE CHIROPRAxie



## Votre espace de récupération le jour J

Centre clinique  
chiropratique IFEC –  
pour vous remettre  
après la course

### Soin gratuit personnalisé



Prise en charge par les étudiants de L'IFEC  
Suivi **personnalisé** selon le niveau, la discipline et les antécédents.  
Conseils adaptés pour mieux comprendre son corps et progresser en sécurité.

## Bienfaits du soin après course



Amélioration de la  
mobilité et de  
l'aisance articulaire



Soulagement des  
tensions  
musculaires



Favorise une  
récupération optimale  
après l'effort



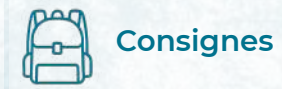
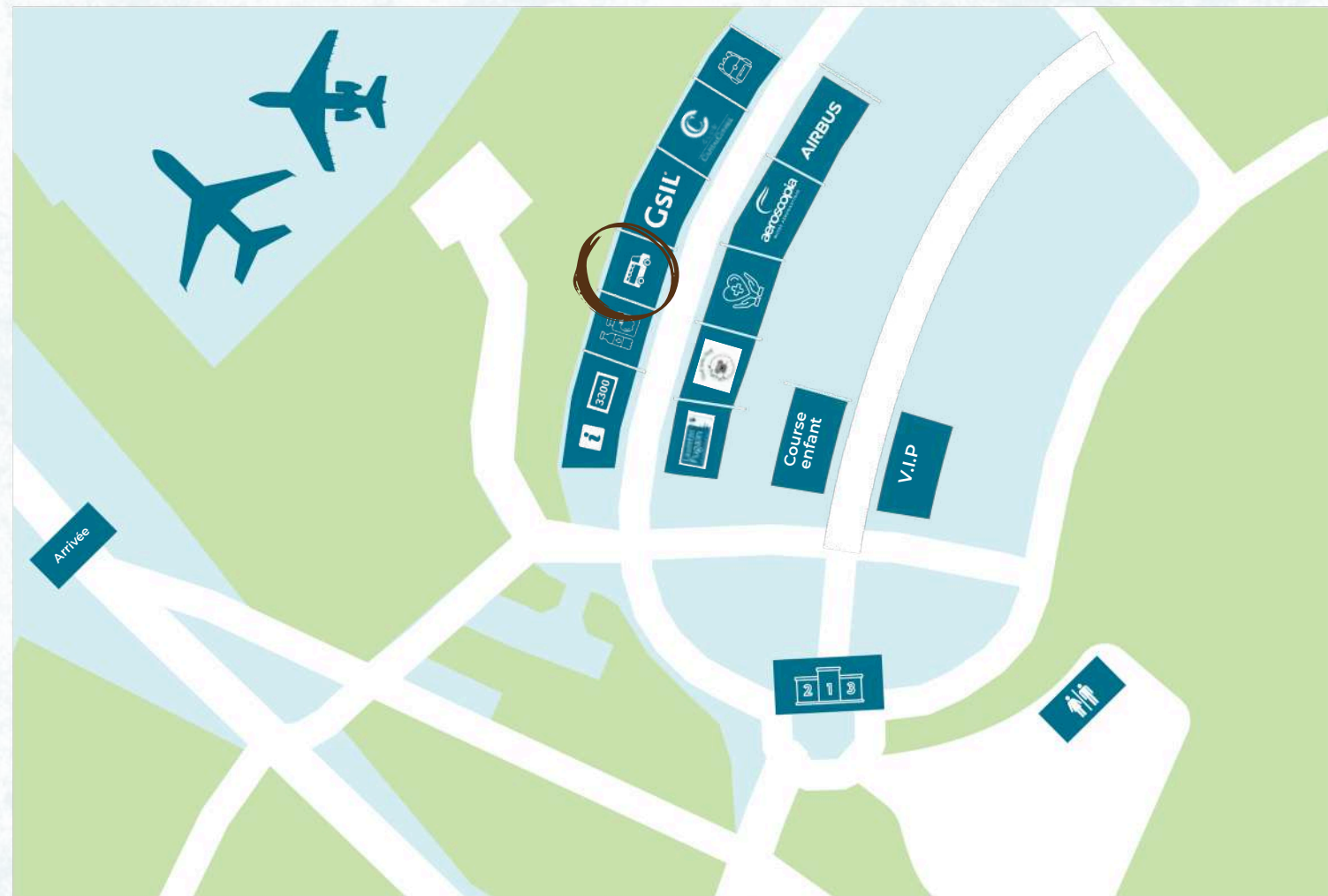
Aide à prévenir les  
blessures liées à la  
pratique sportive



A photograph of a runner in a teal long-sleeved shirt and black shorts, wearing a black beanie and a bib with the number 3399. The runner is smiling and has their arms outstretched. The background shows other runners and spectators, all with a blue tint. The text 'Miralles' is visible on the runner's shirt.

# & PARTENAIRES avantages tarifaires

# KAFÉ BARISTA



Consignes



Retrait des dossards



Ravitaillement



Zone de récupération

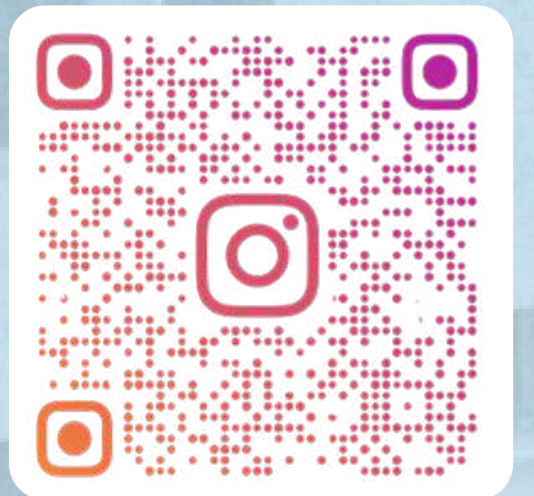


Podium

Food truck  
Kafé Barista

Toilettes

Kafé Barista est un coffee shop proposant une sélection de cafés, thés et autres boissons chaudes, accompagnés de pâtisseries et de douceurs. C'est un lieu convivial, idéal pour une pause gourmande, un moment de détente ou un rendez-vous.



KAFÉ.BARISTA

Retrouve-le sur le village de la course !

# AVANTAGE TARIFAIRE PARTENAIRE



Fasthôtel est une chaîne d'hôtels économiques présente en France, surtout en périphérie des villes. Elle propose des chambres simples, confortables et à prix abordable, idéales pour des courts séjours ou des déplacements professionnels.

Dans le cadre de ce partenariat, un **tarif préférentiel** est accordé aux coureurs et membres du staff.

**67€**

**PAR PERSONNE ET PAR NUIT**

➤ Taxe de séjour en supplément:  
1,44 € par personne et par nuit.

**8€**

au lieu de 9,5€

**PETIT DÉJEUNER** proposé à un tarif préférentiel.  
(au lieu de 9€50)



Profitez d'un hébergement pratique, économique et proche du lieu de la course, pour vivre votre weekend sportif en toute sérénité.



# AVANTAGES TARIFAIRES PARTENAIRES

## SPORTING FORM

### Boostez vos performances avec Sporting Form !

Sporting Form est un véritable temple du **sport** et du **bien-être** de plus de 1 500 m<sup>2</sup>, idéal pour tous les profils, du coureur occasionnel à l'athlète confirmé.

#### DÉCOUVREZ LEURS UNIVERS :

**Fitness • Cycle • Aqua • Training • Hyrox • Cross Training •  
Yoga • Espace Balnéo (Sauna & Hammam).**

Entraînez-vous avec du matériel dernière génération, notamment leurs tapis Woodway, et profitez de cours spécifiques Hyrox et Run pour courir plus vite, plus longtemps.

 Situés à Toulouse et Blagnac – Andromède, leurs clubs allient performance et convivialité.

### Offre exclusive coureurs (sur présentation de votre dossard)

**-30%**

pendant 3 mois  
**sur leurs abonnements**  
*fais d'inscription offerts*

**-20%**

sur nos packs  
de séances

PLUS D'INFORMATIONS : [WWW.SPORTING-FORM.FR](http://WWW.SPORTING-FORM.FR) OU AU 05 34 40 50 60

SPORTING  
**FORM**  
GYM CLUB.

# MERCI À NOS PARTENAIRES

## PARTENAIRES OFFICIELS



## PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



## PARTENAIRE MÉDIA



# Soutien aux ASSOCIATIONS



**Noé, 7 ans.**

Coquin, bavard, rieur... et un peu têtu.

Son fidèle compagnon : un petit koala nommé Krunchy.

**Atteint d'une maladie génétique très rare**



★ MCOPS12 ★

70 enfants concernés  
dans le monde



**Malvoyant - Spasticité des membres inférieurs**  
**Se déplace avec un déambulateur**  
**Apprend le braille - Scolarisé en CP à Toulouse**

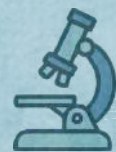
## CHAQUE GESTE COMPTE

👕 Achat de maillot | 📁 Don | 🗂️ Adhésion à l'association

*Un grand merci pour vos dons lors de votre inscription*

## GRÂCE À VOUS

Vos dons permettent de financer :



La recherche médicale

Des stages de  
rééducation intensifs



1 STAGE ANNUEL À MADRID

3500€

(hors transport et hébergement)



“

Il faut toujours viser la lune, car même en cas d'échec, on atterrit dans les étoiles.

## Laurette FUGAIN

Vous trouverez l'association Laurette FUGAIN, sur le village de la course.

## 3 MISSIONS PRINCIPALES

1

Soutenir la recherche médicale pédiatrique et adulte sur les leucémies et plus largement les cancers du sang.

2

Mobiliser sur les dons de vie (sang, plaquettes, plasma, moelle osseuse) indispensables au parcours de guérison du patient.

3

Aider les patients et les proches.





Bonne course à tous !

Si vous avez des questions n'hésitez pas à nous contacter

# 21 KMD DE BLAGNAC

secretariat.bsca@gmail.com  
06.06.91.82.86

Chemin du Ferradou, 31700 Blagnac

[www.semi-blagnac.com](http://www.semi-blagnac.com)