

Le Guide 2025

DÉFIS RAOUL II

Fougères • samedi 17 / dimanche 18 mai 2025



SPORTS
Shop

100 km

Unique en France
spécialement
conçu pour
la marche nordique



**Marathon
Nordique**

Fougères

**Semi
Nordique**

[Inscriptions](#)

[Contact mail](#)



Version numérique
du guide des
Défis Raoul 2 2025

CE GUIDE RASSEMBLE LES INFORMATIONS UTILES :

- Aux concurrents pour préparer leurs épreuves,
- Aux accompagnateurs, supporters, spectateurs pour profiter de la fête et soutenir les concurrents,
- À tous ceux qui sont amenés à informer leur public ou leurs administrés,
- Aux bénévoles comme référence de la promesse faite à tous les participants.

Sommaire

- Présentation des Défis Raoul 2 -.....	3
- Accompagnants et spectateurs -.....	4
- Marcheurs : à savoir au départ -.....	5
- Marcheurs sur le parcours -.....	6
- La Sécurité -.....	7
- Le départ du samedi -.....	8
- Ravito du Parc Floral (Le Châtellier) -.....	9
- Ravito de Louvigné du Désert -.....	10
- Ravito de Parigné -.....	11
- Ravito et départs de Fougères -.....	12
- Ravito de Laignelet -.....	13
- Ravito de Landéan -.....	14
- Arrivées -.....	15
- Les arrivants -.....	16

- PRÉSENTATION DES DÉFIS RAOUL 2 -

Les Défis Raoul 2 sont les seuls en France à proposer une épreuve individuelle sur un vrai parcours de 100 km dédié à la marche nordique.

Un marathon nordique, et un "semi" nordique sont aussi proposés pour que chacun puisse choisir son propre défi. Toutes les épreuves sont strictement réservées à la marche nordique.

Pour l'ensemble des épreuves, 5 € par inscrit sont reversés aux P'tits Doudous Fougèrais qui se consacrent à l'amélioration du vécu des enfants qui doivent être opérés ou subir des examens à l'hôpital de Fougères et à une seconde cause locale en lien avec la santé des enfants.

Su place : collecte solidaire de bâtons pour le Bénin

- ÉPREUVES 2025-

100 km marche nordique : Bandeau rouge **Sports And Shop**

Marathon nordique : Bandeau bleu **Pratique Marche Nordique**

Semi nordique : Bandeau vert **Ville de Fougères**



Pour chacune des épreuves les départs sont échelonnés en 4 vagues suivant le rythme de marche choisi. Voir les [heures de départs](#).

- ACCOMPAGNANTS ET SPECTATEURS -

Le village

Le « village » est installé au Jardin des Fêtes. **Les parkings attenants, accessibles aux camping cars, sont réservés aux Défis samedi après-midi et dimanche.**



A partir de samedi 14h30 et de dimanche 11h00, y sont vendues galettes, saucisses, crêpes et boissons ainsi que le pack de bière spécialement produite pour ces Défis.

Les achats se font uniquement par tickets vendus au stand « Caisse/Information ».

Paieement : espèces, chèque ou carte bancaire.

Sur le parcours

A l'instar du Tour de France, l'essentiel se déroule sur le parcours.

Venez soutenir les concurrents par :

- vos applaudissements, vos chants, vos morceaux de musique,
- vos encouragements comme le « Allez tout le monde » de ce garçonnet l'an dernier,
- vos déguisements et pourquoi pas de petits riens à déguster autant pour le mental que pour l'apport énergétique.

**La bienveillance et la chaleur de l'accueil
resteront gravés dans les souvenirs
de tous ces marcheurs venus
des quatre coins de l'hexagone et au delà**

- MARCHEURS : À SAVOIR AU DÉPART -

Le retrait électronique des dossards

Au magasin Sportsandshop, 123 Bd Michel Cointat 35300 Fougères (02 99 99 14 60) : à partir de vendredi jusqu'au samedi midi pour le 100 km et jusqu'au samedi soir pour les autres épreuves. A défaut, à l'accueil du village avant les départs.

Le guidage GPS

Un guidage GPS est fortement recommandé pour gérer d'éventuels moments d'hésitation. Les tracés en format GPX sont sur Klikego.

Le guidage Komoot du 100 km est disponible en 3 tronçons pour éviter les cafouillages des passages « à double sens ».

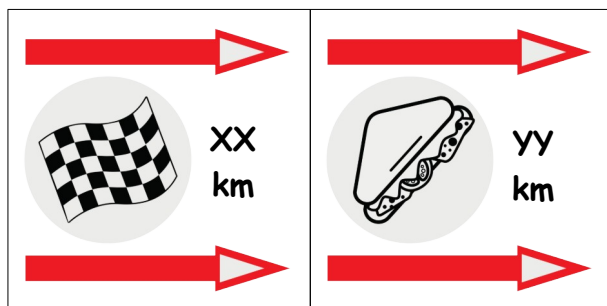
Le balisage

Le circuit est jalonné de balises, orange pour le jour, blanches avec pastille réfléchissante pour la nuit. Des jalons de même couleur indiquent par un X les fausses directions.



Des flèches de direction matérialisent les changements de direction.

Des panneaux ravitos et arrivée précisent la direction à suivre et le cas échéant les km restant.



- MARCHEURS SUR LE PARCOURS -

Les ravitos

Les ravitos sont accessibles aux heures de passages indiquées dans ce guide.

Y arriver plus tôt contraint à attendre l'ouverture.

Y arriver trop tard est assimilé à un abandon qui se conclut par un raccompagnement au village.

The logo for SUPER U, with 'SUPER' in blue and 'U' in red.The logo for LINDAHL'S PROTEIN, with 'LINDAHL'S' in a stylized font above 'PROTEIN' in a bold, sans-serif font, all within a rectangular border.

Les denrées vont varier d'un ravito à l'autre en fonction du temps. Sont notamment au menu : eau, coca, jus d'orange, café, thé, soupe, abricots moelleux, bananes, yaourts, fromages, chocolats, baguette, pain de mie, beurre, jambon blanc, rillettes, gâteaux.

Les sacs parcours (uniquement pour le 100 km)

Un sac « parcours », à déposer à l'accueil, sera **étiqueté avec le numéro du dossard.**

Ce sac sera transporté par l'organisation à Louvigné (début de nuit) puis à Laignelet (début de matinée) avant d'être ramené à l'arrivée.

Il est bien recommandé de ne mettre dans ce sac que les changes ou les produits nécessaires.

Noter que le ravitaillement du km 57,7 jouxte le parking du village.

- LA SÉCURITÉ -

Les Défis Raoul 2 sont non chronométrés et sans classement. La courtoisie et la bienveillance y vont de soi, la prudence s'y impose :

- **Rester visible** : Le dossard doit être visible à l'avant, la lampe frontale et marquages réfléchissants obligatoires de nuit. **Si on doit s'écarter du tracé, les bâtons doivent y rester, confiés à un autre concurrent ou posés près d'une balise.**
- **Rester joignable** : avoir sur soi le portable mentionné à l'inscription pour appeler ou être appelé.
- **Rester prudent** : on ne bénéficie d'aucune priorité particulière. Chacun se doit de respecter le code de la route et de rester vigilant à chaque traversée de route.
- **Respecter les consignes** : celles des signaleurs à certaines traversées et celles des soignants sur le parcours.

En cas d'abandon (volontaire ou prescrit par l'organisation pour raisons de délais ou d'état physique) un rapatriement est assuré à partir de chaque ravito.

En cas de détresse ou de besoin :
Poste de supervision au 06 68 54 80 83
à enregistrer sur son portable .

Numéros d'urgence : 112 ; pompiers : 18 ; Samu : 15

Balises GPS (Uniquement pour le 100 km)

Avec le dossard sera remise une balise GPS à porter en position haute et suivant l'orientation indiquée.

Cette balise permet à l'organisation de mieux assurer la sécurité des marcheurs.

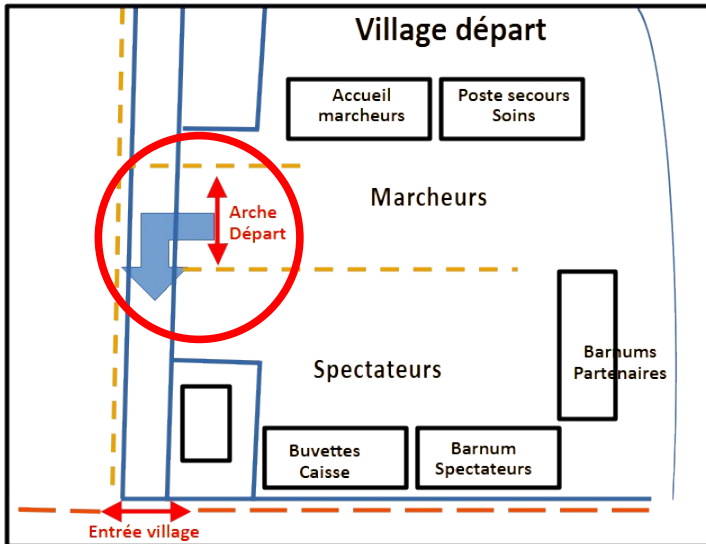
Elle permet aussi aux proches de suivre la progression des concurrents sur <https://solusport.solustop.com/5561/>

- LE DÉPART DU SAMEDI -

Jardin des Fêtes de Fougères

Latitude : 48,35694

Longitude : -1,20224



Horaires d'accueil et de départ :

- Samedi entre 14h30 et 18h30. 200 concurrents du 100 km.

Sous la conduite d'un concurrent local, les marcheurs du 100 km iront parcourir les remparts au sein du fabuleux château de Fougères. Ils repartiront par la rue de Rillé pour aller tout droit rejoindre la voie verte à la Daviais puis poursuivre en direction d'Antrain avant de continuer par le GR 37. Premier ravito au km 15,1.



- RAVITO DU PARC FLORAL (LE CHÂTELLIER) -

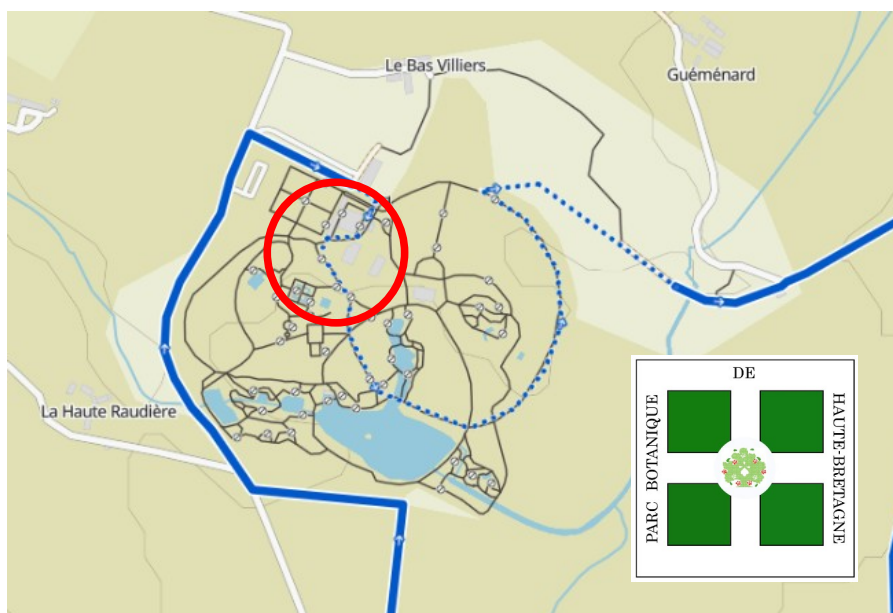
Parc Botanique de Haute Bretagne.

Latitude : **48,4295**

Longitude : **-1,26182**

Les marcheurs viendront de Fougères par la voie verte et suivront le GR 37 à partir du Haut-Clinchard. À partir du Bas Châtelier ils emprunteront le PR pour rejoindre l'entrée du Parc Floral.

Ils ressortiront du Parc par l'est pour poursuivre par le GR 37 puis par la RD 19. À la halte de Parigné ils reprendront la voie verte pour aller vers Louvigné du Désert. Prochain ravito à 16,7 km.



Horaires de passage

- Samedi 17 entre 17h40 et 21h25 : 200 concurrents du 100 km (au km 15,1/arrivée à 84,9 km).

- RAVITO DE LOUVIGNÉ DU DÉSERT -

Salle rue St Guillaume.

Latitude : **48,48484**

Longitude : **-1,1211**

Les concurrents arriveront de la halte de Parigné par la voie verte et entreront dans Louvigné via la rue du Floret et l'allée des Châtaigniers.

Ils repartiront vers l'avenue de Normandie et iront faire une boucle vers St Guillaume avant de reprendre la voie verte à Loriais en direction de Parigné. Prochain ravito à 13,8 km.



Horaires de passage

- Entre samedi 21h25 et dimanche 0h53 : 200 concurrents du 100 km (au km 31,8/arrivée à 67,2 km) :

- RAVITO DE PARIGNÉ -

Domaine de Passillé (bières SKALF)

Latitude : **48,43697**

Longitude : **-1,18684**

Les concurrents arriveront par la voie verte en provenance de Louvigné et bifurqueront en direction de Passillé au croisement avec le chemin menant à la Mézerette.

Ils repartiront par la route passant à Dohin pour reprendre la voie verte jusqu'à Fougères. Prochain ravito à 12,1 km.



Horaires de passage

- Dimanche entre 0h49 et 3h35 : 200 concurrents du 100 km (au km 45,6/arrivée à 54,4 km).

- RAVITO ET DÉPARTS DE FOGÈRES -

Jardin des Fêtes

Latitude : **48,35694**

Longitude : **-1,20224**

Les concurrents venant de Parigné seront suivi des autres concurrents au départ d'ici.

Les départs se feront par le tunnel, sous éclairé pour la protection des chauve-souris. Le tracé se poursuit via l'Aumallerie en direction de Laignelet. Prochain ravito à 14,3 km.



Horaires de passage et de départ :

- Dimanche entre 3h27 et 6h00 : 200 concurrents du 100 km (Km 57,7/arrivée à 42,3 km).
- Dimanche entre 6h30 et 8h30 : accueil et départs des 300 concurrents du marathon nordique.
- Dimanche entre 9h30 et 11h30 : accueil et départs des 250 concurrents du semi nordique.

- RAVITO DE LAIGNELET -

Salle de la Foucherais

Latitude : **48,36509** ; Longitude : **-1,15349**

Les concurrents viendront du GR 37 depuis Niche Coucou.

Le circuit repart ensuite via La Croix aux Morts. Après 1,8 Km le semi nordique bifurque à gauche vers l'arrivée. Les autres circuits bifurquent à droite vers le ravito de Landéan à 13,4 km.



Horaires de passage :

- Dimanche entre 6h05 et 9h47 : 200 concurrents du 100 km (au km 72/arrivée dans 28 km).
- Dimanche entre 9h22 et 10h58 : 300 concurrents du marathon nordique (au km 14,3/arrivée dans 28 km).
- Dimanche 18 entre 12h24 et 14h08 : 250 concurrents du semi nordique (au km 14,3/arrivée dans 8,6 km).

- RAVITO DE LANDÉAN -

Salle des Lutins

Latitude : **48,41465**

Longitude : **-1,1511**

Les concurrents arriveront de la forêt de Fougères depuis Le Hallay. Le parcours repart en forêt à partir des Celliers de Landéan et en direction du carrefour de Chênedet.



Horaires de passage :

- Dimanche entre 8h42 et 13h07 : 200 concurrents du 100 km (au 85,4 km/arrivée à 14,6 km).
- Dimanche entre 12h14 et 13h24 : 300 concurrents du marathon nordique (au km 27,7/arrivée à 14,4 km).

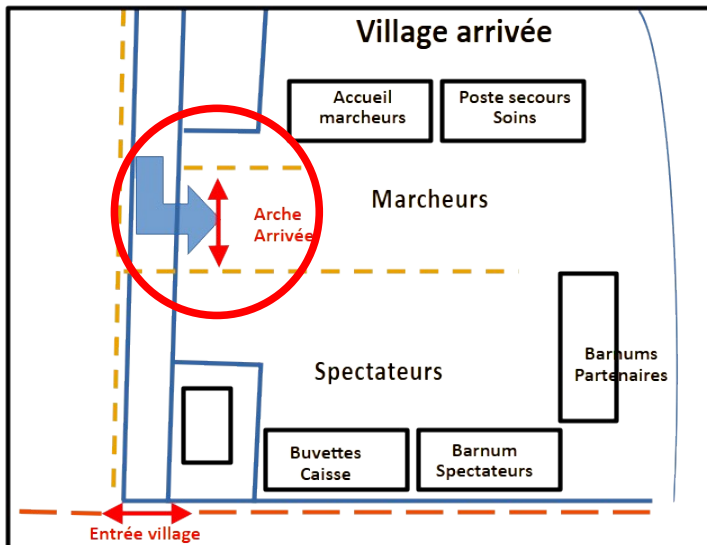
- ARRIVÉES -

Jardin des Fêtes de Fougères

Latitude : **48,35694**

Longitude : **-1,20224**

Les concurrents arriveront de la forêt de Fougères depuis le Pont aux Ânes et via la voie verte.



Horaires d'arrivée

- Dimanche entre 11h15 et 17h29 : 200 concurrents du 100 km.
- Dimanche entre 14h35 et 17h30 : 300 concurrents du marathon nordique.
- Dimanche entre 14h25 et 16h38 : 250 concurrents du semi nordique.

- LES ARRIVANTS -

Les arrivants :

- se voient remettre la médaille correspondant à leur épreuve,
- reçoivent le maillot de l'édition 2025 (tailles unisexe de XS à XXL) et le sac cadeau de l'évènement,
- peuvent se restaurer au ravito de l'arrivée avec la possibilité d'opter pour des offres vendues aux spectateurs (bons pour crêpe, galette/saucisse ou bière pression),
- ont accès aux services de soins avec des priorités accordées aux plus souffrants (podologue, ostéo, réflexologie plantaire)



Les arrivants du 100 km, restituent les balises GPS au stand Sports and Shop. Leur maillot y est floqué :

« **FINISHER 100 km 2025** »

Les clubs et équipes qui auront inscrit 10 participants et plus sur l'ensemble des 3 épreuves sont invités à déléguer **vers 17h** un représentant sur le podium. Ils recevront un cadeau offert par Pratique Marche Nordique.



Organisation et bénévoles

FOUGÈRES MARCHE NORDIQUE
LIONS CLUB DU PAYS DE FOUGÈRES
ROTARY DE FOUGÈRES
P'TITS DOUDOUS FOUGERAIS
FOUGÈRES FORMULE 2 CV (FF2).