

Le Guide 2026

Pour les concurrents : bien se préparer.

Pour les spectateurs : soutenir les concurrents.

Pour les bénévoles : tenir notre promesse.

DÉFIS RAOUL II

Fougères • samedi 9 / dimanche 10 mai 2026



SPORTS
& Shop

100 km

Unique en France



PRATIQUE-MARCHE
NORDIQUE

Marathon
Nordique

2016
2026
10 ANS



Semi
Nordique

Sommaire

- Présentation des Défis Raoul 2 -.....	3
- Les épreuves 2026 -.....	4
- Le 100 km de marche nordique -.....	5
- Le Marathon nordique -.....	6
- Accompagnants et spectateurs -.....	7
- Marcheurs : avant le départ -.....	8
- Marcheurs : sur le parcours -.....	9
- La Sécurité -.....	10
- L'accès au village -.....	11
- Le village -.....	12
- Ravito de Le Châtelier) -.....	13
- Ravito de Saint-Brice en Coglès-.....	14
- Halte de Saint-Etienne en-Coglès -.....	15
- Ravito de Fougères -.....	16
- Ravito de Laignelet-.....	17
- Ravito de Landéan -.....	18
- A l'arrivée -.....	19

QR code
pour accéder à la
version en ligne actualisée
du guide 2026



- 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 Fougerais 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.

Notre logo, nos valeurs

La silhouette du marcheur nordique se combine :

- avec un cœur évoquant l'effet positif de cette discipline sur la santé cardiaque
- avec ce même cœur synonyme de générosité concrétisée par le don affecté à la santé des enfants
- avec ce « 100 km » unique en France, symbole de notre choix de s'orienter vers les marches longues.



Ce logo, celui du club et celui des Défis illustre aussi l'ensemble des épreuves.

- LES ÉPREUVES 2026 -

100 km marche nordique



- Bandeau rouge
- Parrainés par **Sports And Shop**
- 250 places
- Départs : 15h30, 16h30, 17h30, 18h30 le samedi

Marathon nordique



- Bandeau bleu
- Parrainés par **Pratique Marche Nordique**
- 350 places
- Départs : 8h, 8h30, 9h, 9h30 le dimanche

Semi nordique



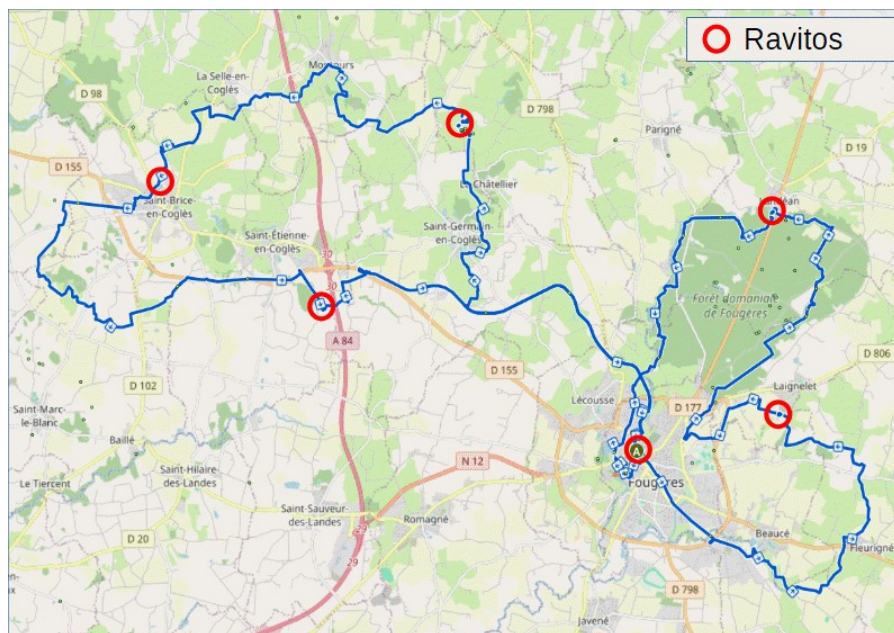
- Bandeau vert
- Parrainés par **Bridor**
- 250 places
- Départs : 10h, 10h30, 11h, 11h30 le dimanche

Inscriptions sur [Klikego](#)



- LE 100 KM DE MARCHE NORDIQUE -

Accompagnement sur les 3,5 premiers km (absence de balisage).



100 km avec Komoot

Pour éviter les hésitations dans les passages en « double sens », le parcours est disponible en 3 tronçons :

- [100 KM A](#) : du départ au ravito de St Brice en Coglès
- [100 KM B](#) : de St Brice au ravito de Fougères
- [100 KM C](#) : De Fougères à l'arrivée

Le suivi en ligne des concurrents:

- <https://solusport.solustop.com/mnf2026>
- ou l'application **SoluChrono**, disponible sur App Store (iOS) et Play Store (Android). L'utilisation est très simple (il suffit de toucher l'évènement sur la page d'accueil).

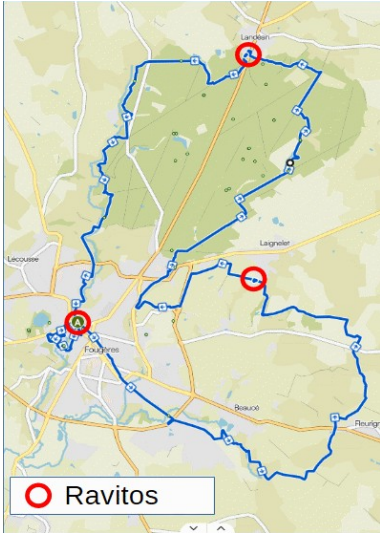
- LE MARATHON NORDIQUE -

Le parcours 2026 débute par une boucle découverte du Jardin Public et du Château.

En l'absence de balisage cette boucle de 3,3 km s'effectue sous la conduite d'un pilote.

Ravitos aux km 17,5 puis 30,9

Le [marathon nordique](#) avec Komoot

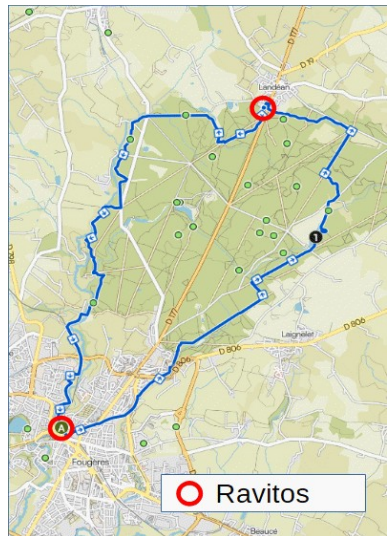


LE SEMI NORDIQUE

En l'absence de balisage le début de parcours urbain de 1,5 km s'effectue sous la conduite d'un pilote..

Ravito au km 11.

Le [semi nordique](#) avec Komoot



Les GPX des 3 parcours sont téléchargeables

- ACCOMPAGNANTS ET SPECTATEURS -

Le village

Le « village » est installé au Jardin des Fêtes. **Les parkings attenants, avec zone 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 ».

Paiement : 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,
- vos déguisements
- 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 : AVANT LE DÉPART -

Le retrait électronique des dossards

- Au magasin Sportsandshop, 123 Bd Michel Cointat 35300 Fougères (02 99 99 14 60) : le vendredi 8 mai et le samedi 9 matin.
- Au village dans les heures qui précèdent les départs samedi après-midi et dimanche matin.

Avec leur dossard les concurrents reçoivent le sac cadeau et ses petits en-cas.



Les sacs parcours (**uniquement pour le 100 km**)

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

- Ce sac sera transporté par l'organisation au ravito de Saint Brice en Coglès (début de nuit) puis à celui de Laignelet (début de matinée) avant d'être ramené à l'arrivée.
- Il est bien recommandé de limiter le contenu du sac aux changes ou aux produits nécessaires.
- Noter que le ravitaillement du km 61,2 a lieu au Jardin des Fêtes (tout près du parking du village).

- MARCHEURS : SUR LE PARCOURS -

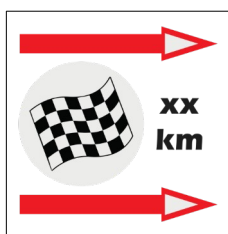
Le balisage

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



Des flèches matérialisent les changements de direction.

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



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 accompagnement au village.

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.

- 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.

N° SOS : 06 66 23 01 12

imprimé sur chaque dossard.

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

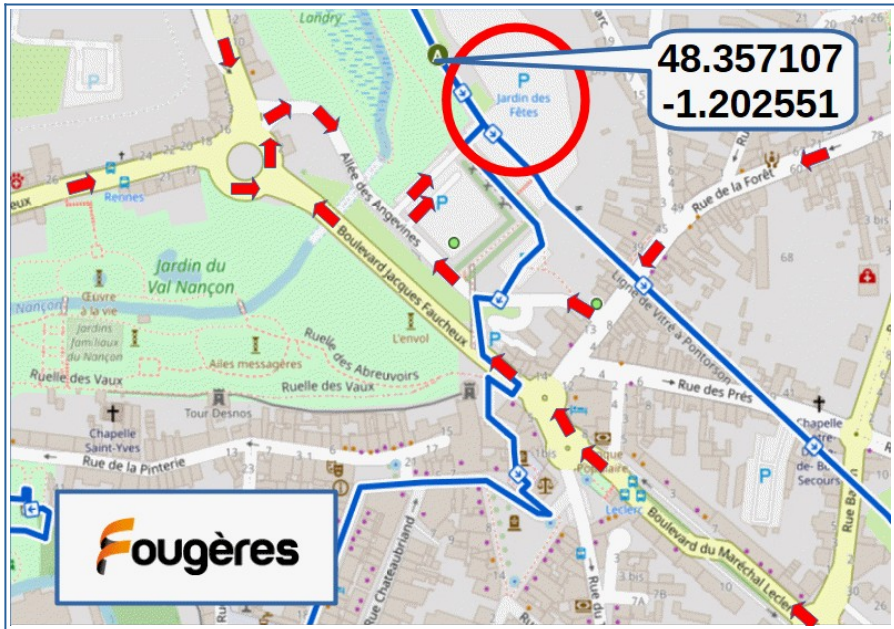
Balises GPS (pour le 100 km)

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.

- L'ACCÈS AU VILLAGE -

En raison des travaux des déviations peuvent modifier certains accès

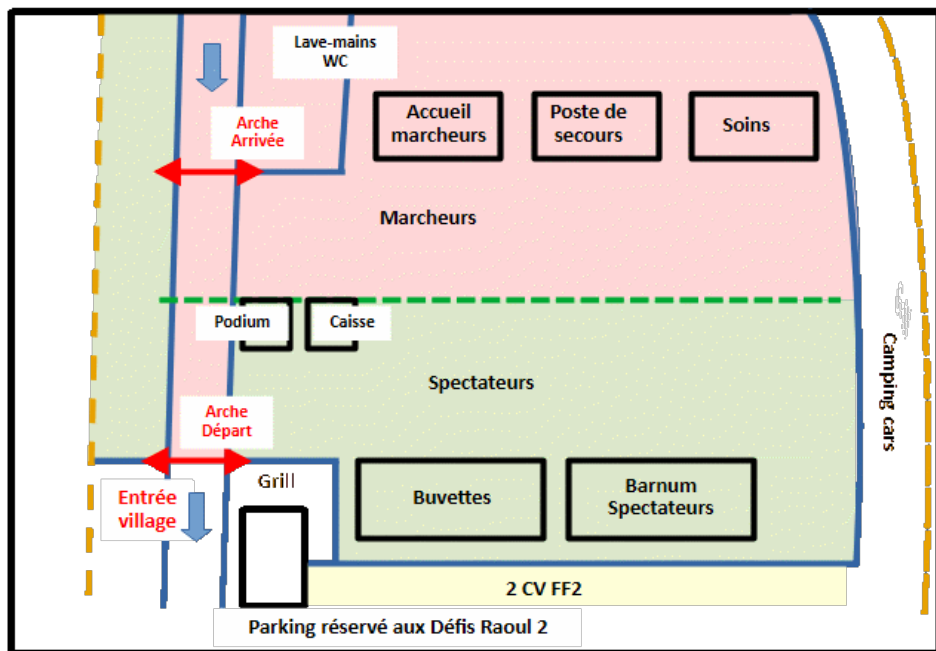


Destinations à indiquer sur son GPS :

- Fougères Jardin des Fêtes
- Fougères Parking du Nançon
- Fougères Allée des Angevines

- LE VILLAGE -

Jardin des Fêtes de Fougères



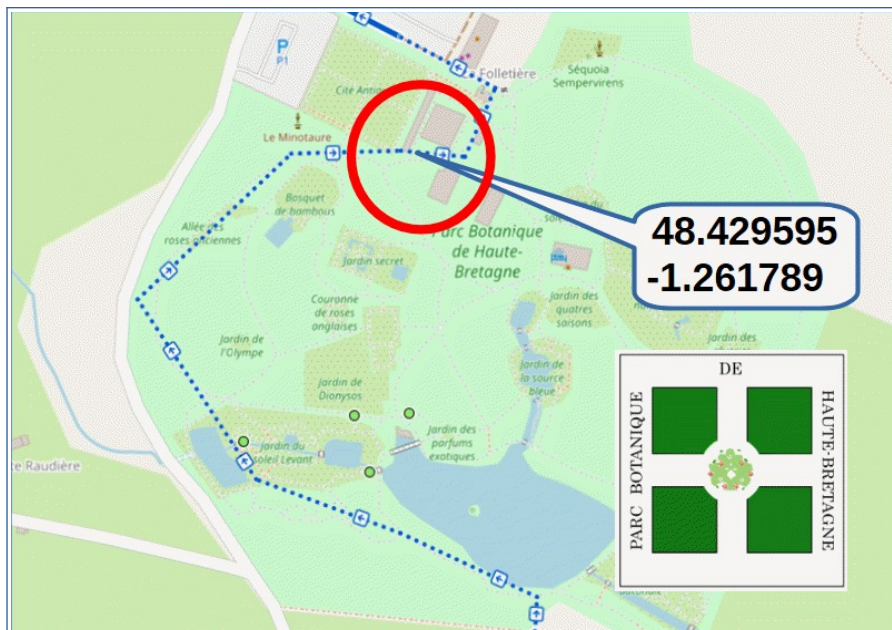
En rose la zone réservée aux concurrents
En vert l'espace accessible aux spectateurs

Accessible :

- Samedi 9 mai de 14h30 à 19h
- Dimanche 10 mai de 7h30 à 18h

- RAVITO DE LE CHÂTELLIER -

Parc Botanique

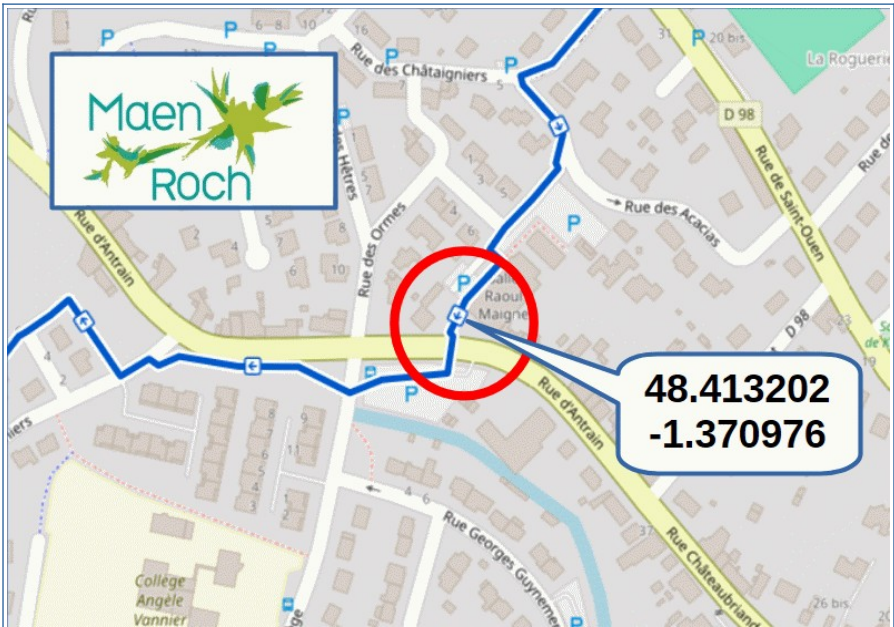


- Ouverture à 18h17
- Fermeture après le passage du dernier concurrent, au plus tard à 22h06
- Arrivée à 81,4 km
- Ravito suivant à 14,7 km

- RAVITO DE SAINT-BRICE EN COGLÈS-

Salle de basket

Avec mise à disposition des sacs parcours : le moment de s'équiper pour la nuit

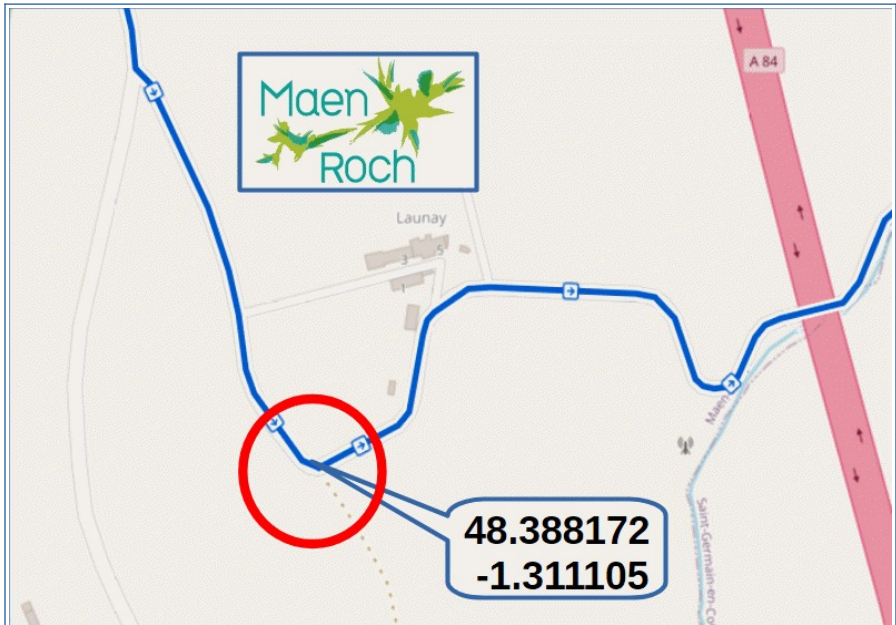


- Ouverture à 21h39
- Fermeture après le passage du dernier concurrent, au plus tard à 1h21
- Arrivée à 66,7 km
- Ravito suivant à 15 km

- HALTE DE SAINT-ETIENNE EN-COGLÈS -

Launay

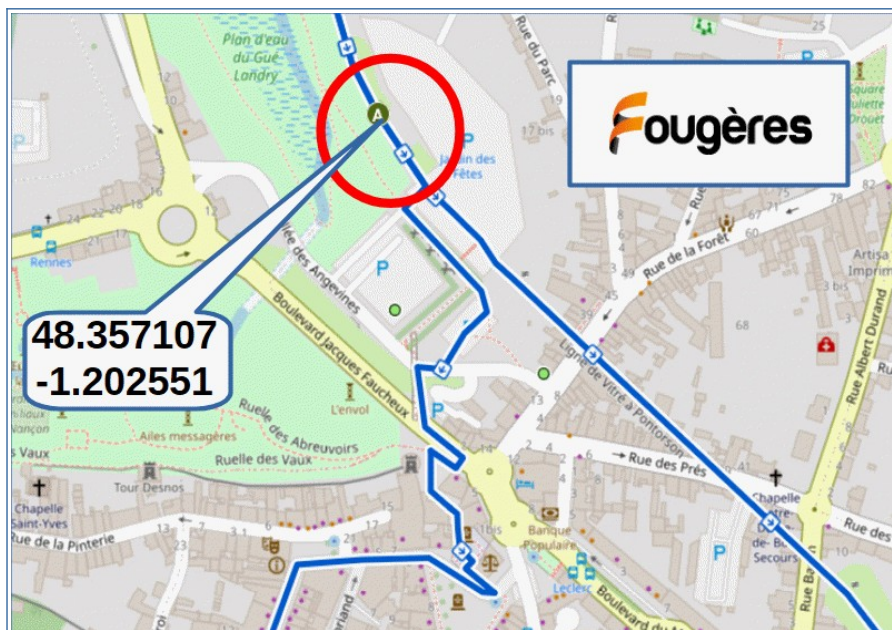
Ravito « volant » en pleine campagne pour faire le plein d'eau et prendre quelques nutriments à consommer sur le parcours.



- Ouverture à 1h19
- Fermeture après le passage du dernier concurrent, au plus tard à 4h25
- Arrivée à 51,7 km
- Ravito suivant à 13,5 km

- RAVITO DE FOGÈRES -

Jardin des Fêtes

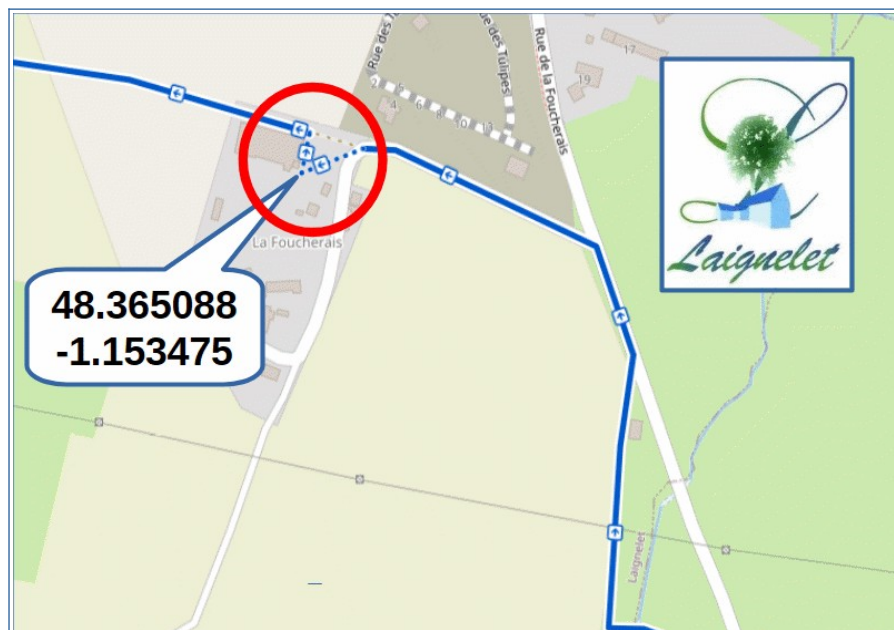


- Ouverture à 4h25
- Fermeture après le passage du dernier concurrent, au plus tard à 7h11
- Arrivée à 38,2 km
- Ravito suivant à 14,5 km

- RAVITO DE LAIGNELET-

Salle de la Foucherais

Les concurrents du 100 km retrouvent leurs sacs parcours.
Présence d'un ostéopathe.

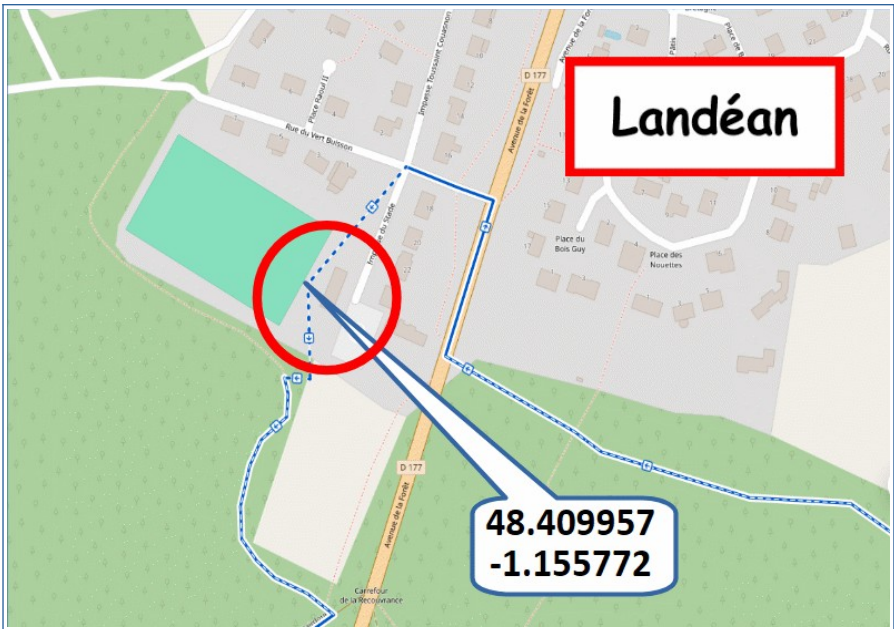


- Ouverture à 7h19
- Horaire limite pour le 100 km 10h45 (*)
- Pour le marathon nordique, premiers passages attendus à 11h11
- Fermeture après le passage du dernier concurrent, au plus tard à 12h58
- Arrivée à 23,7 km
- Ravito suivant à 13,1 km

(*) arrêt de l'épreuve et raccompagnement au village au-delà.

- RAVITO DE LANDÉAN -

Terrain de sports



- Ouverture à 10h03
- Horaire limite pour le 100 km 14h01 (*)
- Pour le marathon nordique, premiers passages attendus à 14h15 et horaire limite 15h42 (*)
- Pour le semi nordique, premiers passages attendus entre 11h42 et 13h47
- Arrivée à 10,6 km

(*) arrêt de l'épreuve et raccompagnement au village au-delà.

- A L'ARRIVÉE -

Horaires d'arrivée prévus

- Entre 12h et 16h30 : les concurrents du 100 km.
- Entre 16h30 et 17h45 : les concurrents du marathon nordique.
- Entre 14h et 16h : les concurrents du semi nordique.

Les arrivants :

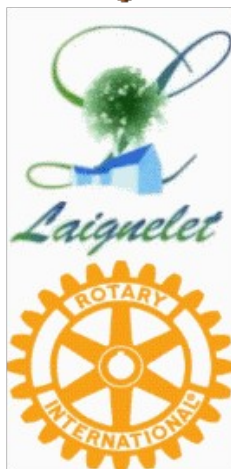
- Se voient remettre la médaille correspondant à leur épreuve,
- Reçoivent le maillot « finisher » (tailles unisexe de XS à XXL couleur indigo ou noire suivant disponibilité)
- Restituent leur balise GPS (100 km)
- Ont accès au ravito de l'arrivée
- Ont accès aux services de soins avec des priorités accordées aux plus souffrants (podologue, étiope, réflexologie plantaire)
- Avec le port de leur dossard, bénéficient d'une consommation gratuite à la buvette spectateurs (crêpe, saucisse grillée, bière pression...)

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.

**Les Défis Raoul 2 2026 se clôtureront par un hommage à
Gérard Bernabé**



Fougères



SUPER U



Sojasun

