

COMMUNIQUÉ DE PRESSE - 27 MAI 2025



*MRP.* l'agence  
dehors

**Envie d'une rentrée salée-iodée ? Les 19 et 20 septembre 2025,  
rendez-vous au Grand Raid du Finistère !**



Grand Raid du Finistère 2024©Cyrille Quintard

[Accéder au kit presse](#)

« Est-ce que ça te dirait de faire le tour de la Presqu'île de Crozon ? » Le Grand Raid du Finistère est né comme ça : d'une proposition post-Covid d'un coureur faite à François Hinault, devenu depuis son organisateur... Ils étaient 15 sur la ligne de départ de la première édition en 2020. Aujourd'hui, ils sont cent fois plus.

Et vous, ça vous dirait ?

1. Un parcours exceptionnel, mêlant falaises, sentiers, forêts qui sentent bon les embruns : le sel de la course ! Le débrief de l'organisateur, François Hinault.

Le point commun de toutes ces courses ?

« C'est le sentier côtier. Sur le 166 km, quand les coureurs le quittent, c'est pour monter le Ménez Hom 330 m et le point culminant du parcours. De là superbe coucher de soleil, avec vue sur toute la presqu'île. Ensuite, descente en nocturne vers la rade de Brest, jusqu'à la Pointe des Espagnols (avec vue sur la rade). Commence alors la longue portion de sentier côtier (le 92 km qui part de Lanvéoc passe aussi par-là) vers la Pointe de Pen-Hir, le Cap de la Chèvre et la **plage de l'île Vierge qui sont les sites phares.** »

### La portion la plus difficile ?

« Celle qui va du Cap de la Chèvre -le dernier ravitaillement- à Morgat, qui est très cassante avec des sentiers techniques. Elle est d'autant plus compliquée à négocier qu'elle intervient au km 140. Pour toutes les courses, sauf le 18 km, il reste 27 km du Cap de la Chèvre pour rejoindre l'arrivée. »

### C'est quoi la spécificité du GRF ?

« C'est un off organisé en toute sécurité. Plus une aventure qu'un trail. Davantage un défi personnel qu'un combat contre le chrono. On a des barrières horaires accessibles. Hormis pour l'ultra qui doit être bouclé en 31 h avec 3700 m dénivelé ! Difficile mais pas impossible ! »

”

*Participer à la 2<sup>e</sup> édition du GRF en septembre 2024 restera une expérience inoubliable. Un ultra trail exigeant, magnifiquement organisé, qui s'est déroulé sous un soleil éclatant. Les encouragements tout au long du parcours ont été d'un soutien inestimable. Entre paysage à couper le souffle et dépassement de soi, ce fut un défi intense et un souvenir précieux. Très fière d'avoir été l'une des rares femmes à franchir la ligne d'arrivée. Un grand merci à François et à tous les bénévoles pour cette expérience mémorable.*

-Isabelle Maudret, finisseuse du 166 km 2024

**2. Un superbe terrain de jeu à respecter.** Le GRF n'a pas vocation à grossir indéfiniment. François Hinault : « 80% de l'impact carbone d'un événement étant le transport, on limite le nombre de coureurs à 1500 ». Parmi les autres mesures prises par l'organisation pour minimiser l'empreinte écologique et préserver la presqu'île de Crozon qui est une zone protégée, figurent entre autres l'interdiction des bâtons pour lutter contre l'érosion des sentiers, un circuit de navettes et la limitation du temps de nuit pour ne pas déranger la faune. L'épreuve ne proposera pas de ravitaillement : les coureurs devront l'apporter eux-mêmes dans des sacs, ce qui permet d'éviter le gaspillage alimentaire. Cette année, le GRF va encore plus loin dans la démarche responsable avec une étude d'impact.

”

*L'évaluation sera réalisée à partir d'observations sur le terrain pendant l'événement, de discussions avec les différentes personnes impliquées dans la conception et la gestion de l'événement, la consultation du site et des différents documents de communication, et par un retour d'informations recueillies à partir d'un questionnaire auprès des participants et des prestataires.*

-Olivier Bessy, sociologue du sport, chargé de l'étude d'impact sur le GRF

### 3. Un système de dossards équitable.

Pour éviter les injustices du tirage au sort, l'organisation a mis en place un système de coefficient : ceux qui ont tenté leur chance cette année et n'ont pas été pris auront deux fois plus de chances que les autres concurrents (coeff 2). Ceux qui ont déjà participé auront 0,5 chances de participer (coeff 0, 5). La rançon du succès : toutes les courses du GRF ont affiché complet très vite...

### 4. Des bénévoles à chouchouter.

Sans eux, leur énergie, leur générosité, leur soutien, leur engagement et leur sourire, rien ne serait possible. « Les bénévoles de 2025 auront un dossard assuré en 2026. C'est une façon de les remercier et de favoriser les locaux » explique François Hinault. **Deux rendez-vous conviviaux sont d'ailleurs prévus le 20 juin et le 5 septembre pour mettre les bénévoles dans le grand bain. Avis à la presse régionale !**

”

*Le parcours est évident, il fallait juste que quelqu'un l'organise ! François a réalisé le rêve de tous traileurs ayant déjà arpenté les sentiers de la presqu'île ! Et réussi à faire de moi une grande sportive, pourtant je partais de loin ! Aujourd'hui c'est un grand plaisir de participer à ce bel événement et de partager notre paradis avec tous les coureurs, les aider à aller au bout de leur défi.*

-Caroline Blanc, Responsable ravito du Cap de la Chèvre

## LE GRF 2025 EN CHIFFRES

3<sup>e</sup> édition  
2 000 participants attendus

## LES COURSES

**GRF166** : 166km / 3 700 D+

**5** courses de 18 à 166km, **1 rando** 10km et **1 course enfants**  
2 formats pour le 166km : en **solo** ou en **relais**  
**3 700m** de dénivelé positif pour l'ultra-trail de 166 km  
**12** municipalités traversées  
**300** bénévoles

**GRF 166 RELAIS** : 4 relais de 36 à 54km et entre 600 et 1 300 D+  
**GRF 92** : 92km / 2 100 D+  
**GRF 56** : 56km / 1 200 D+  
**GRF 18** : 18km / 300 D+  
**Rando/ marche** : 10km  
**Courses enfants** : entre 250 et 680m en fonction de l'âge

## Revivre l'édition 2024



### François Hinault, un ultra-Traileur avec des valeurs.

Breton, François a à cœur de montrer les beautés de sa terre natale. Mais pas que : au travers de sa course, il offre un appel d'air -iodé-, une invitation à se dépasser, à bouger, à lutter contre la sédentarité dont il a fait un combat de tous les instants. Autant de valeurs que l'on retrouve à l'écoute de son podcast : L'instant outdoor.

Plus d'informations sur [grandraiddefinistere.bzh](https://grandraiddefinistere.bzh)

### CONTACT PRESSE

Thida Vuillaume - MRP l'agence dehors  
+33 (0)6 40 29 69 26 - [thida@morgan-rp.com](mailto:thida@morgan-rp.com)

BASE CAMP - Rés. les 3 Arcs - Arc 1600 - 73700 BOURG-SAINT-MAURICE  
CITY SPOT - 1 bis rue des Arquebusiers - 75003 PARIS

[Se](#)  
[désinscrire](#)