

COMMUNIQUÉ DE PRESSE – 8 JUILLET 2025



MRP. l'agence
dehors

Et vous, pourquoi courez-vous... Le GRF ?



Grand Raid du Finistère 2024©Géraldine Magnan

[Accéder au kit presse](#)

Du 10 au 166 K, ils seront 2 000 les 19 et 20 septembre prochains à vouloir (re)découvrir les sentiers de la presqu'île de Crozon, un des joyaux de la Bretagne. Fidèles comme néophytes, elles et ils racontent ce qui les a décidés à se lancer dans cette aventure... Humaine.

Julie 37 ans, inscrite sur le 56 km

« Mes grands-parents habitaient à Telgruc, j'ai un attachement fort à la presqu'île de Crozon. En 2019 on m'a diagnostiquée une pathologie cardiaque, j'avais 31 ans. On m'a opérée en octobre 2020, pose d'un pacemaker. En 2021 j'entends parler du GRF. Cette course me fait rêver. Je sais que je ne pourrais jamais faire le 166 mais le rêve est là. En 2023 l'organisateur annonce de nouvelles distances sur le GRF ! Le 56 est accessible pour moi, hop inscription faite. J'y retourne cette année et j'y retournerais les années suivantes. Le GRF est ma course de cœur. »

Victoria, 29 ans, inscrite sur le 18 km

« Quoi de mieux qu'un premier trail dans le Finistère pour une amoureuse...du Finistère ? Il s'agit d'un défi personnel post burn-out. Ma première course était en septembre 2024, sur Nantes, pas de grand chrono visé, juste un accomplissement... Et plus que tout ça encore : je me suis enfin sentie guérie de mon burn-out, je l'ai vaincu (après 2 ans de difficultés). Depuis, chaque ligne d'arrivée franchie est synonyme de victoire. Le GRF en sera une supplémentaire ! »

Thierry, 56 ans, inscrit sur le 166 km

« J'aime cette course et Crozon. Je me suis inscrit à l'édition 0 en 2022. Ma femme se battait contre un cancer je voulais la soutenir à ma façon. J'ai terminé en 30 h15. Je suis revenu en 2023 et 2024 avec toujours la même idée, mais je n'ai pas fini ces deux éditions car mal préparé et fatigué. La maladie a gagné, ma femme nous a quittés en janvier 2025. Je me suis donc réinscrit dans la ferme intention de finir cette fois-ci. Je sais qu'elle me portera. Je lui dédierai ma victoire de finisher. »

Philippe, 50 ans, inscrit sur le 56 km

« Résidant dans le pays bigouden et ayant la chance d'avoir pu déjà salir mes baskets sur le GR34 côté presqu'île, j'ai vraiment envie de re-découvrir ce sentier en mode course libre sans balisage, sans ravito et surtout cette esprit famille/partage. Depuis 2 ans je galère avec une pubalgie mais j'essaie d'outre passer mes douleurs pour le plaisir du trail »

LE GRF EN MISSION JOËLETTE

166 km, 100 coureurs, 1 défi.

Ancien joueur de rugby au RC Vannes, Pierre Tarance a vu sa vie basculer en 2010, après un plaquage lors d'un match qui l'a rendu tétraplégique. Le 19 septembre, avec son équipe de l'association "Pierre qui Roule", ils seront 100 coureurs à se relayer sur des portions de 10 km prouvant encore une fois que rien n'est impossible avec de la détermination et un bon collectif.



Pierre Tarance avec son équipe de l'association "Pierre qui roule" et François Hinault©GRF

Entretien.

-Qu'est-ce qui vous a motivé à vous inscrire cette année ?

Relever un nouveau défi ! Après avoir terminé le Raid du Golfe l'année passée, nous étions à la recherche d'une autre course en Bretagne. Les valeurs du GRF nous correspondent : convivialité, respect de l'environnement, inclusion... Alors on s'est dit : Let's go !

-Être au départ est déjà une grosse case cochée ?

Rassembler plus de 100 coureurs afin de constituer les différents relais n'est pas simple. Cet engagement que portent les coureurs en participant avec nous au GRF montre que la solidarité est une valeur fondamentale. Au premier entraînement nous avons connu certains doutes. Le parcours nous a semblé compliqué à certains endroits avec la joëlette en termes de barrière horaire mais également à cause de la technicité que demande le parcours. En collaboration avec l'équipe organisatrice du GRF nous sommes en train de chercher des solutions pour surmonter ces défis.

-Qu'est-ce qui vous motive le plus dans cette aventure ?

L'envie de partager des moments riches en émotions avec tous nos coureurs. La beauté du paysage finistérien sur les différents relais. Le grand raid est bien plus qu'une course pour nous, c'est avant tout une aventure humaine.

LE GRF, UNE INVITATION À BOUGER... Dès le plus jeune âge !



GRF 2024-Course enfants©Géraldine Magnan

Au travers de son événement, son organisateur **François Hinault** a envie de faire passer un message, qui est pour lui un vrai combat : **lutter contre la sédentarité**. Pour lui, cela commence dès la petite enfance comme en témoigne la journée du vendredi 19 septembre. « À partir de 14 h se dérouleront des courses gratuites réservés à l'école primaire de Telgruc, le tout organisé par Victor, mon fils de 8 ans. Ces épreuves ayant lieu pendant le retrait des dossards et avant le départ du 166km, cela permettra aux petits d'être encouragés par les grands ! »

- 10-11ans - Départ à 17h00 - 740m
- 8-9ans - Départ à 17h15 - 740m
- 6-7ans - Départ à 17h30 - 680m
- 4-5ans - Départ à 17h45 - 390m

LE GRF 2025 EN CHIFFRES

3^e édition

2 000 participants attendus (1 500 coureurs chronométrés et 500 marcheurs)

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

LES COURSES

GRF166 : 166km / 3 700 D+

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 680 m 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 grandraiddufinistere.bzh



CONTACT PRESSE

Thida Vuillaume - MRP l'agence dehors
+33 (0)6 40 29 69 26 - 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](#)