



# Le Défi des 7 Portes

(1ère édition)

**Dimanche 25 juin 2023 -  
Hinges - 62**

***Un défi solidaire, festif et sportif, une épreuve unique originale  
qui donne la possibilité de devenir marathonien(ne) !***

## **LE CONCEPT**

Tu as toujours rêvé de relever un défi ou de vivre une aventure ?

Les Défi des 7 Portes t'en donne la possibilité : devenir marathonien.ne !

Si tu penses que la marche est encore un peu haute pour devenir marathonien.ne cette année, tente l'aventure de la randonnée de 21 km et devient semi-marathonien.ne.

Pour que tout le monde puisse participer, deux sympathiques parcours de 7 km (accessible aux poussettes, fauteuils roulants, trottinettes, petits vélos d'enfants) et 14 km ont aussi été tracés.

Il s'agit donc d'une randonnée chronométrée, sans classement, à parcourir seul ou avec des amis, en famille ou avec des collègues, dans des lieux étonnants à Hinges et dans les villages voisins.

En résumé

- ❖ 4 distances au choix, à parcourir à votre rythme : 7 km, 14 km, 21 km ou 42 km.
- ❖ Selon le format choisi, tu franchis 2, 3, 4 ou 7 portes et à chaque passage, tu collectes des clés qui se transformeront en dons pour l'Association "**PARC SEP**" !
- ❖ **L'allure est libre, course ou marche.** L'épreuve est chronométrée mais sans classement.
- ❖ Tu peux participer seul(e) ou en équipe avec des amis, en famille, avec des collègues.
- ❖ Cerise sur le gâteau, tu découvriras des lieux étonnants à Hinges et dans les villages environnants.

## **DES PORTES À FRANCHIR**

Au passage de chaque porte, l'organisation te remet une clé. En fin de randonnée, tu glisseras toutes les clés récoltées dans une malle ; plus le nombre de clés sera important, plus la somme d'argent remise à l'association "Parc SEP" sera importante.

- Marathon de 42 km : 7 portes à franchir et 7 clés à décrocher
  - km 0 / km 7 / km 14 / km 21 / km 28 / km 35 / km 42
- Semi-marathon de 21 km : 4 portes à passer et donc 4 clés à collecter

- km 0 / km 7 / km 14 / km 21
- 14 km : 3 portes à découvrir
  - km 0 / km 7 / km 14
- 7 km : 2 clés à aller chercher au passage des 2 portes
  - km 0 / km 7

## **INSCRIPTIONS**

Gratuit pour les enfants de moins de 12 ans (inscription obligatoire et uniquement sur les 7 km)

- Défi de 7 km : 7 € (ouvert à tous les âges, les poussettes, les fauteuils roulants, les vélos d'enfants, les trottinettes...)
- Défi de 14 km : 10 €
- Marathon de 42 km et semi-marathon de 21 km : 14 €

La fourniture d'un certificat médical n'est pas nécessaire.

Pour toutes les distances :

- Un souvenir de ton défi
- Des ravitaillements copieux
- Frites et bière-coca offerts aux marcheurs à l'arrivée

## **EN ÉQUIPE OU EN SOLO**

Tu souhaites marcher avec des amis, des collègues ou en famille ? Tu peux créer ton équipe (à valider au moment de ton inscription). Trouve un nom... et c'est parti.

C'est probablement plus motivant et plus sympa de partager ton défi avec des personnes que tu apprécies.

## **LE VILLAGE DÉPART-ARRIVÉE**

Le départ et l'arrivée sont prévus au niveau du terrain de football d'Hinges, près de l'église, en plein centre du village.

- Des animations au cœur du village départ : châteaux gonflables, maquillage enfants, speaker en permanence jusqu'à l'arrivée des derniers randonneurs
- Concert de rock le samedi soir à 19 h (pour la fête de la musique)
- Friterie et bar
- Arrive la veille et dors sur place

Tu peux t'installer dans la plaine le samedi et camper sur place gratuitement dans la nuit de samedi à dimanche (tente, caravane, camping-car...), sortir le barbecue et les chaises longues pour une belle soirée de début d'été en attendant le défi du dimanche. Des toilettes et des douches sont disponibles sur le site.

## **HORAIRES**

Retrait des dossards à la salle des sports de Hinges :

- Samedi 24 juin de 14 h à 20 h
- Dimanche : de 8 h à 8 h 45

Dimanche

- 8 h 45 : briefing
- **9 h : départ des 4 randonnées**
- Toute la journée : arrivée des marcheurs et coureurs

## **BALISAGE**

Tu pourras te repérer sur la parcours grâce à des la rubalise de couleur.

Un fléchage au sol aux couleurs du « Défi des 7 Portes » te guidera aussi parfois

Des amis VTTistes sont présents également pour réorienter si besoin les Baudets indécis

## **LE PARCOURS**



Les distances sont approximatives : on n'est pas à 500 m près !

Le parcours de 42 km comporte 2 boucles différentes de 21 km

La première boucle de 21 km intègre les parcours de 7 et 14 km

Le parcours de 7 km est accessible aux poussettes, fauteuils roulants, petits vélos d'enfants, trottinettes...

Les parcours de 14, 21 et 42 km sont variés : chemins, petites routes de campagne, sous-bois, chemins de halage, voies de remembrement...

- Randonnée de 7 km -> 2 portes (départ et arrivée)
- Randonnée de 14 km -> 3 portes (départ, km 7 et arrivée)
- Randonnée de 21 km -> 4 portes (départ, km 7, km14 et arrivée)
- Randonnée de 42 km -> 7 portes (départ, km 7, km14, km 21, km 28, km 35 et arrivée)

## **DOSSARDS ET CHRONOMÉTRAGE**

Le port du dossard est obligatoire (prévoir des épingles). Tu pourras le fixer sur ton tee-shirt ou ton sac à dos. Ta puce électronique est fixée à ton dossard ; ton défi sera chronométré, mais pas de stress, ce n'est pas une course : pas de barrière horaire, pas de classement... que du plaisir accessible à tous !

## **VIGILANCE**

Les routes et les chemins ne sont pas bloqués aux voitures. Tu ne rencontreras pas de difficulté lors de ta promenade sur les chemins. Les routes que tu emprunteras seront ouvertes aux voitures. Quand cela est possible, marche sur les trottoirs.

Sans trottoir :

- Quand tu es en groupe, marche sur le côté droit (le groupe est considéré comme un véhicule)
- Si tu es seul(e), marche du côté gauche pour voir les voitures arriver

Dans tous les cas, la priorité reste la sécurité de ta progression sur le parcours. C'est une randonnée, donc pas de pression...

## **RAVITAILLEMENT**

Un ravitaillement est proposé au passage de chaque porte : eau plate et eau pétillante, coca, pain d'épice...

Un ravitaillement plus copieux est prévu au niveau de la porte du 21<sup>ème</sup> km et donc à l'arrivée de chaque défi : sandwich pâté ou fromage, bière (à consommer avec modération), saucisson, coca...

Par ailleurs, une collation frites et boisson (houblonnée ou pas) est offerte à chaque arrivant.

Cependant, pense à prévoir, pour t'hydrater à chaque porte, une réserve d'eau (bouteille, gourde ou poche style camelbak) et éventuellement de nourriture. A la fin du mois de juin, il peut faire chaud. Même s'il te reste beaucoup de cheveux, prévois quand même une casquette, un bob, un chapeau...

Emmène également un gobelet réutilisable pendant ton défi pour accéder aux différents postes de ravitaillement (pas de gobelets plastiques).

## **ANIMAUX, CHIENS ET BÂTONS**

Les bâtons de marche nordique sont autorisés

Les chiens tenus en laisse autorisés sur la parcours (prévoyez leur ravitaillement et la matériel nécessaire pour récupérer leur production régulière)

Les chevaux, poneys et ânes (Baudets) accompagnés peuvent prendre le départ de la randonnée de 7 km

## **SUPPORTERS**

Le rôle des supporters est essentiel. Ils t'encouragent et peuvent te rejoindre à chaque porte pour te re-motiver si besoin. Ils gèrent aussi une partie de ta logistique personnelle (changement de vêtements ou chaussures par exemple).

Les supporters peuvent rejoindre les marcheurs au passage de chaque porte mais ne sont pas autorisés à les accompagner sur le parcours.

## **UNE RANDO POUR LA BONNE CAUSE : Parc SEP**

La Plateforme d'Accompagnement, de Ressources et de Coordination pour la Sclérose en Plaques et la maladie de Parkinson (PARC SeP) est une association « loi 1901 » qui a pour but d'améliorer la prise en charge médicale, paramédicale et sociale des personnes atteintes de la sclérose en plaques ou des

personnes atteintes de la maladie de Parkinson résidant en Région Hauts de France. PARC SeP accompagne les personnes (patients, proches), professionnels de santé concernés par l'une ou l'autre de ces deux pathologies.

L'équipe de PARC SEP a pour missions :

- D'accompagner les patients dans leurs démarches et de coordonner les différentes prises en charge grâce à l'expertise des infirmières coordinatrices
- De participer à l'éducation à la santé des patients et leur entourage
- D'informer et de former les professionnels de santé à la Sclérose en Plaques et à la maladie de Parkinson
- D'informer et sensibiliser le grand public
- De s'impliquer dans la recherche

---

## CONTACT

Fabien Rollin – Président de l'association « *Marcheurs du Monde* »

06 08 86 09 14 – [fabien.rollin@wanadoo.fr](mailto:fabien.rollin@wanadoo.fr) - [www.defides7portes.fr](http://www.defides7portes.fr)



---

## ILS NOUS SOUTIENNENT

