



# Défis Raoul II

## 21 et 22 mai 2022

### Paroles de marcheurs

## 100 km de marche nordique

#### En synthèse, ce qui a été apprécié :

- ✓ L'esprit de non compétition, de solidarité, de convivialité
- ✓ L'organisation avant et pendant, la réactivité des réponses
- ✓ La bienveillance des bénévoles souriants et attentionnés
- ✓ L'offre de soins à l'arrivée
- ✓ Les ravitaillements quantité, choix
- ✓ Les paysages, en particulier le Parc Floral
- ✓ La sécurité apportée par la voie verte pour la nuit
- ✓ Le guidage GPS pour rattraper les défaillances de fléchage ou les distractions
- ✓ Les départs différés
- ✓ Le flochage du « finisher » à l'arrivée

#### Les améliorations attendues :

- ✓ Moins de bitume, moins de voie verte (surtout dans le final)
- ✓ Pas de passages avec herbes hautes, orties ou clôture agricole
- ✓ Un balisage plus régulier, homogène et réfléchissant la nuit
- ✓ Un briefing avant les départs
- ✓ Des pédicures vers km 70 plutôt que 45
- ✓ Un second dépôt de sacs retardé vers 5/6 heures du matin
- ✓ Sièges, éclairage, accès WC et abri au jardin des fêtes
- ✓ Une douche en fin de parcours
- ✓ Une information pour les proches sur la progression de chaque concurrent.
- ✓ Le regroupement de tous en fin d'épreuves

#### Et au final

- ✓ Une très belle expérience
- ✓ De belles rencontres
- ✓ Et beaucoup d'intentions de revenir

# L'intégrale

(tous les retours dans l'ordre de réception)

Une très belle expérience pour moi ces 100 km !! Qui étaient les premiers  
Parcours avec forêt voie verte campagne des paysages superbes ! Bravo pour ce  
traçage !

Des bénévoles très sympathiques qui nous accueillait avec le sourire même en pleine  
nuit !

Beaucoup de choix au ravito ce qui a permis de varier les plaisirs.

Un accueil soins à l'arrivée super !!

Je pense que toute cette organisation a dû vous demander énormément de temps et  
d'investissement mais ça valait le coup !!

Pour ma part, j'aurais aimé trouver un pédicure au ravito du 68ème km car avant  
aucun soucis aux pieds et nous étions plusieurs dans ce cas mais je sais que ça doit  
être difficile de satisfaire tout le monde !

Merci pour tout et peut-être à l'année prochaine !!

Pour faire suite à votre mail, je tenais à vous féliciter vous et tous les bénévoles pour  
le temps passer et l'organisation. Juste sur les distances longues sans fléchage une  
petite rubalise de temps en temps pourrait nous rassurer d'être sur le bon chemin (ce  
qu'il y avait la nuit) mais ce n'est vraiment pas grand-chose à côté des supers  
ravitaillements et sourires des bénévoles et j'en passe.

Si tout va bien à l'année prochaine avec j'espère une équipe.

Je réponds immédiatement à ton courriel pour te confirmer combien j'ai apprécié ce  
défi unique des 100 km de FOUGERES.

1000 mercis aux organisateurs et aux bénévoles sans qui rien ne peut être organisé.

Je suis un des 10 participants qui n'ont pas rejoint l'arrivée.

Une erreur de jeunesse pour le vieux et chevronné Master 8 que je suis devenu ! Celle  
de ne pas pouvoir s'hydrater et s'alimenter d'où une sévère hypoglycémie qui m'a  
laissé sans force et totalement défaillant sur 9 km pour rejoindre le poste du Bois  
Guy.

Pendant ma défaillance, la solidarité à joué à plein, j'ai été soutenu moralement et  
physiquement par bien des participants mais avec une mention spéciale pour Nelly ,  
Yves et les 5 nantais.

Au bois Guy, j'ai été chouchouté par les bénévoles et ramené à mon hôtel en voiture.

En résumé un grand et bon souvenir pour moi..

Retour en 2023 pour mes 80 ans... peut être si ma santé me le permettra.

Mais une bonne leçon ne jamais marcher seul surtout de nuit.

Licencié au club d'Hennebont athlétisme (56), c'est avec un grand plaisir que j'ai parcouru le 100km.

Pour rappel, nous étions 24 du club à participer aux différents défis. (4 sur le 100, 14 sur le 42 et 6 sur le 22).

Super organisation, balisage parfait, accueil des bénévoles sur les différents ravitaillements, au départ comme à l'arrivée, exceptionnel de bienveillance. Merci également au corps médical pour les précieux soins prodigués à l'arrivée.

Si points négatifs il y a (sur le 100km), je trouve qu'il y a trop de voie verte. Si c'est sécurisant pour la partie nuit, je trouve que les derniers kilomètres à l'issue du dernier ravito sont extrêmement durs et interminables pour les articulations et les pieds.

Et si on veut vraiment être perfectionniste, dommage qu'il n'y avait pas de soupe aux ravitos du 43 et 67 km. C'est facile à digérer, ça permet de s'hydrater et ça réchauffe le corps et l'esprit.

Merci à tous de nous avoir permis de vivre cette aventure, dans la joie et la bonne humeur.

C'était une première pour moi, bonne organisation les bénévoles ont tous été très gentils, tout va bien pour moi, très bon ravitaillement.

C'était ma 4<sup>o</sup> participation à ces 100 km du défi Raoul 2 ...jamais déçu , toujours cette ambiance chaleureuse ,conviviale ,avenante .

Sur une saison, je fais plusieurs 100 km soit en marche Audax soit sous la forme de raid tel celui de l'ultramarin et ce défi Raoul 2 .

Indiscutablement ce dernier est celui que je préfère de par l'organisation, le circuit, la communication avant, pendant et après et ...l'extrême sollicitude, cordialité, prévenance des bénévoles ...un grand merci à eux.

Les quelques griefs que je me permets d'avancer

- quelques balisages déficients, surtout dans le secteur parcouru la nuit, sans GPS, cela était du domaine de l'aventure à l'état pur. Certes je me suis laissé guider par un collègue qui maîtrise parfaitement ce mode de navigation, donc peu d'atermoiement dans la recherche du bon chemin.

Nota : vous proposez le tracé en GPX ainsi qu'une application pour le mettre en pratique , c'est bien mais pour moi qui suis réfractaire à ce moyen de guidage ...

Certes je suis conscient que sur une telle distance ,le balisage peut présenter des lacunes ...aussi promis ,juré pour la prochaine édition en 2023 je me doterai d'une application GPS ...

- autre souhait, la possibilité de prendre une douche en fin de parcours, voire de se reposer dans une pièce à l'écart de l'agitation environnante

La présence de kinés et de podologues sur le circuit ainsi qu'à l'arrivée est très appréciable et appréciée ...

Bravo pour le "professionnalisme " dont vous faites preuve à chaque édition, merci et je vous dis ...à 2023

C'est ma 3ème participation au défi RAOUL II (2018, 2019 et 2022) et à chaque fois, j'apprécie la gentillesse et la disponibilité de l'ensemble des bénévoles; bravo et merci.

Pour l'édition 2022, je vous fais part de quelques remarques:

\* conserver l'esprit de cette manifestation: ce n'est pas une compétition mais un défi à relever pour chaque participant,

\* les ravitaillements étaient bien positionnés et satisfaisants,

\* bonne initiative de faire appel à des podologues; des kinés seraient également les bienvenus.

\* les départs différés en fonction du niveau des participants permettent une arrivée plus regroupée que les années précédentes; à conserver,

\* nous avons apprécié l'accueil des habitants du hameau situé au kilomètre 35,

\* la voie verte pour la nuit est à conserver: c'est sécurisant pour les organisateurs et les participants,

\* les 10 derniers kilomètres sur la voie verte étaient effectivement fastidieux mais permettent de terminer sereinement ces 100 km; je pense qu'il faut conserver ce tronçon pour la fin du parcours,

\* le balisage du GR37 n'était pas toujours très visible; nous avons raté une marque cachée par des herbes hautes et avons fait 2 km de plus que prévu; nous avons eu quelques hésitations sur le parcours car il n'y avait pas assez de balises.

\* le dépôt des sacs de nuit au BOIS GUY ne présentait pas d'intérêt; il aurait été préférable d'y avoir accès vers 5/6 heures du matin afin de pouvoir enlever nos équipements de nuit et nous changer pour la dernière partie du parcours; à revoir pour 2023.

Merci encore pour ce beau défi.

Sur le 100km avec ma petite, nous avons passé un excellent week-end.

Un parcours loin d'être simple avec ces interminables tronçons de Voies Vertes qui nous ont bien fait travailler le mental

Le balisage était très correct, l'aide du tracé GPX était tout de même le bienvenu parfois. Il serait peut-être pas mal de mettre de la rubalise et des flèches phosphorescentes, la nuit avec les frontales c'est top.

Mais alors le must dans cette course c'est vous tous, l'accueil, les sourires, toujours un mot gentil et même le mec qui cherche dans sa propre trousse de soin le baume qui va vous soulager de vos douleurs (la personne se reconnaîtra peut-être c'était au ravito du km 43).

Ce qui était sympa c'est que nous retrouvions les mêmes personnes tous les deux ravitaillements.

Non franchement ne changez rien, vous êtes au top.

De mon côté je ne peux que vous féliciter pour ce bel événement super bien organisé. Félicitations aux bénévoles tous d'une grande gentillesse, toujours aux petits soins quelle que soit l'heure.

Les ravitaillements étaient parfaits, ainsi que le transport des sacs.

Si on pouvait demander quelque chose, mais je ne sais pas si c'est possible : ce serait peut-être une sorte de tableau, positionné au départ, où pourraient être répertoriés tous les participants avec leurs heures de passage aux ravitaillements pour permettre aux proches de suivre la progression (mais c'est peut-être tout à fait impossible...)

En tout cas encore bravo à tous pour votre investissement.

A bientôt sûrement.

Tout d'abord félicitation pour cette belle manifestation et un grand merci à tous les bénévoles et les habitants qui nous ont soutenus et félicités.

Le groupe marche nordique d'Hennebont a été conquis par cette belle aventure, chacun ayant relevé son défi.

Un grand merci aux médicaux et paramédicaux qui nous ont chouchoutés.

Juste un peu trop de sol dur.

Très beau parcours, une bonne organisation, les chemins sont bien indiqués, les distances entre chaque ravitaillement est idéale et les bénévoles super sympas ! Ainsi que les personnes le long du parcours venus nous encourager.

Il y aurait eu un peu moins de route, cela aurait été encore mieux, mais sur 100 km cela n'est pas évident.

Nous avons vécu ce défi en groupe et ce fut une très belle aventure humaine. Un grand merci pour cette organisation.

Pour ma part, c'était ma 1<sup>ère</sup> participation à une course ou challenge. Je n'ai donc aucune comparaison possible.

Voici mon retour :

- très beau parcours en forêt et campagne sur la 1<sup>ère</sup> partie du parcours, avant la nuit
- la voie verte est pratique pour le parcours de nuit
- le passage dans le parc floral est magnifique

- la fin du parcours sur la voie verte semblait très longue ...
  - le parcours était très bien balisé, sans aucune ambiguïté, sauf peut-être pour rejoindre le ravitaillement à l'endroit où il y avait la course de vélo (proche de la salle des fêtes et du lavoir).
  - appréciable de pouvoir trouver des endroits avec des WC sur le parcours
  - appréciable d'avoir des podologues (s'ils avaient pu suivre sur la fin du parcours...)
  - la soupe a été la bienvenue (bonne, chaude et cela changeait), les gâteaux maison étaient très bons et appréciés, sandwiches au château appréciés car ils changeaient des précédents
  - **un grand merci à l'ensemble des bénévoles pour leur dévouement, gentillesse et en particulier aux bénévoles assurant la nuit, qui acceptent de passer une nuit blanche pour que le défi soit possible. Chapeau bas!**
- Peut-être 2 petites suggestions:
- prévoir des chaises au ravitaillement après le tunnel car les kilomètres s'accumulent lorsqu'on arrive à cet endroit et, pour soigner bobos et se relever, ce serait plus pratique (la terre paraît bien basse à ce moment là...)
  - prévoir quelques chips avec les TUC pour le sel (je n'en mange jamais mais là, je pense que je les aurais appréciés)
  - sur la fin du parcours, prévoir de nouvelles choses au ravitaillement, car sur la fin, je commençais à me lasser. Quelques suggestions pour le matin: chocolat chaud, crème dessert qui apporte du frais et un goût nouveau, salade de fruits, quelques friandises pour se donner du courage lorsque les kilomètres commencent à plomber les jambes et le moral. Bref, un peu plus de diversité sur les ravitos de 2<sup>o</sup> partie du parcours pour éviter d'être lassés

Dans tous les cas, l'organisation était une grande réussite, bravo à tous, merci à tous le bénévoles et en plus, vous aviez commandé le soleil!

Tout comme il y a 4 ans, je repars de Fougères avec des souvenirs pleins la tête et quelques cloques en plus!

Encore une belle aventure humaine, de supers rencontres, des bénévoles au top toujours avec le sourire et qui à chaque ravitaillements nous redonne du pep's pour continuer!

Une organisation super (merci aux spécialistes d'avoir pris de leur temps pour nous soulager de nos petits bobos), un parcours totalement différent d'il y a 4ans donc j'ai découvert autre chose. Contente de ne pas avoir retrouvé le « champ de mine » et la voie verte, j'avoue qu'elle ne m'avait pas manqué mais je sais que vous ne pouvez faire autrement pour une question de sécurité!

Malgré les douleurs et les petits bobos, j'ai réussi à atteindre mes objectifs. J'étais partie dans l'espoir déjà d'une de le terminer mais de le terminer en moins de 18h voir

moins. Je n'arrive toujours pas à réaliser le temps que j'ai mis pour le faire, je n'en reviens pas!

Une arrivée encore riche en émotions, des larmes mais des larmes de joie, de satisfaction, de fierté. Elle restera gravée dans ma mémoire tout comme celle d'il y a 4ans. Elle était différente car j'étais toute seule mais elles étaient présente dans mon cœur et dans ma tête.

Merci à toi Amand, merci à tous les bénévoles pour ces 24h d'émotions!

Bonne soirée à toi! Et encore BRAVO à vous tous pour tout ça!

J ai adoré cette journée ou j ai marche 56 km...un grand merci .....votre groupe de Fougères est très chouette. J ai aussi fais connaissance avec des Belges , des parisiens, des nantais, des manceaux, des échanges simples...

Mon petit regret peut être j aurais dû finir les 100kms ? J avais peur de me retrouver en difficultés!

L organisation est très bien.

A l année prochaine!!!!!!

Bravo aux organisateurs et à toute l'équipe des bénévoles qui sans eux il n'y aurait pas d'épreuves que celles ci soient ou non chronométrée; pour le participant ce qui compte c'est le défi réalisé; donc encore bravo et chapeau bas.

Après les louanges pour ma part un seul petit bémol. Le balisage. sur une épreuve de cette distance où l'on se trouve parfois en mode "zombie" on ne perçoit pas les subtilités, d'où un balisage les plus précis possible surtout sur la voie verte lorsque 2 itinéraires existent en parallèle l'un aller et l'autre retour.

A part ce petit désagrément d'erreur sur le parcours, je garde un excellent souvenir de mon déplacement à Fougères.

Félicitations pour l'organisation.

Mention spéciale pour le balisage du dernier quart de parcours, celui où on risque de se tromper par manque de lucidité. C'était parfait.

Parfait aussi le fait de disposer du tracé GPX. Grand merci aux bénévoles.

C'était ma première participation , et je tenais à vous dire que j'ai été très content de la gentillesse de tous les bénévoles et du courage a vous tous que cela représente pour nous avoir organisé tous cela beaucoup de points positifs de cette expérience unique , mais quelles points qui pourraient faire que cela soit encore mieux - amélioration du balisage , surtout de nuit , pas toujours facile de distinguer les bandelettes (le plus terrible a été dans le parc floral labyrinthique, beaucoup trop escarpé et juste avant un ravito, pas évident d'être encore très concentrer pour les voir et surveiller ou on met les pieds) et lors des changements importants de

direction, il serait bien de mettre une signalisation préventive, un peu avant celle ci  
ex: dans 20 mètres à droite, je trouve que ceux qui ont des applis sont avantagés, moi j'ai préféré regarder les paysages, ce qui explique peut être aussi quelques déviations, je ne sais toujours pas pourquoi je me suis retrouvé à Monthaux !! ? à 6 H du mat, j'ai essayé de contacter le tel de perm de jour et de nuit, mais personne, au bout 20 min de perdition, j'ai réussi enfin à être renseigné par une habitante matinale - la nuit les ravitos ne devraient pas être éloigné de plus de 10 km et dire que les gens ne devraient pas marcher seul afin d'éviter égarement et problèmes, super l'équipe médicale à l'arrivée, enfin l'idée des départs alternés est bien mais ce serait super si il y avait un rassemblement après(ou avant) autour d'un bref repas: pic nic afin d'échanger encore davantage avec les autres participants.  
ENCORE UN GRAND BRAVO A VOUS TOUS

Une nouvelle je te félicite pour l'organisation impeccable de ces 100 km.  
Concernant ton message sur nos observations pour la prochaine édition, j'ai juste une remarque concernant le marquage du parcours : beaucoup de marcheurs se sont trompés de trajet et il est vrai que nous mêmes sur certains tronçons et certains changements de direction avons constaté que c'était un peu juste (mais c'est plus facile évidemment quand on connaît le parcours).  
Le parcours sur le GR devrait aussi être fléché.  
Le fléchage utilisé (jaune sur fond blanc) n'est pas non plus assez visible de nuit

Après avoir fait les 100km voilà mon bilan .  
Bénévoles tous super agréables et aux petits soins avec nous .  
Le parcours bien fléché dans l'ensemble mais il manquait une ou deux flèches par endroit mais grâce au GPS qui fonctionne très bien nous avons pu faire toute la rando sans se tromper .  
Parcours super agréable si je suis dispo l'année prochaine je résigne avec plaisir.

Voilà 48h00 que l'aventure c'est terminée et j'ai toujours cette impression d'être dans un rêve !  
Quel moment a jamais marqué en moi ton équipe et toi m'avez offert  
À commencer par l'accueil!! Parfait  
Le lieu !! Féérique  
Le parcours !! Idéal  
Les ravitaillements!! Complet garnie  
Les bénévoles!! Des Amours comment c'est possible d'avoir une si belle équipe des noms et des visages m'apparaissent (Jeremy et sa bienveillance, Gisèle et son humour un petit jeune espagnol et une dame Anglaise sur les 3 derniers ravitos juste magique)  
ces personnes et toutes les autres étaient aux petits soins avec nous j'ai en mémoire



au 40ème kilomètre nous passons un petit hameau et là une famille parents et deux filles 11 et 8 ans je dirais étaient là une table improvisée en ravitos surprise de l'eau fraîche une bassine pour nous rafraîchir des chips j'en ai pleuré tellement ils étaient gentils

Alors si je dois soumettre une éventuelle modification je dirais peut-être essayer de trouver une animation pour couper le dernier 10km de voie verte quelque chose qui casserait la monotonie de cette ligne droite et peut-être un marquage bien distinct (code couleurs ou autres) pour les différents parcours

Côté humain surtout ne changez rien c'est parfait

J'ai grâce à ma passion du trail et de la marche nordique fait énormément de courses !! Mais je vous assure que la vôtre ainsi que celle de l'Avonnaise sont loin mais très loin devant

Je suis un participant du 100km de Fougères et j'en suis fier

Tout d'abord merci pour la qualité de votre accueil et de votre organisation.

Bien entendu, des choses en effet sont perfectibles et j'apprécie beaucoup votre démarche.

Au niveau satisfactions

- L'accueil, celui de votre organisation, vos bénévoles, toujours le sourire, le mot d'encouragement
- Celui des personnes rencontrées lors de nos 100 km. on sent les personnes concernées par la manifestation
- Par exemple un couple et leur petite fille qui nous offre de l'eau, des chips ou des friandises
- Une autre famille qui avait mis une banderole à travers la route
- L'arrivée avec la prise en charge médicale, vraiment super pour les petits bobos et la récupération.

Le parcours

- Super sympa au départ, varié, de superbes paysages jusqu'au 42 km
- Après très long et sol dur sur la voie verte
- A nouveau un tronçon sympa à travers les champs et chemins puis un retour interminable sur la voie verte que nous aurons vu dans les deux sens
- Nous aurions apprécié que certains tronçons soient coupés surtout avec les orties Mais pas facile avec les km à préparer
- Au niveau fléchage, rien à dire. Nous avons eu le privilège dans échanger avec vous l'après midi et avons compris votre logique de fléchage
- Dommage que cette information n'ait pas été diffusée lors de l'échauffement

Les ravitaillements

- Au final, bien espacés, très bon accueil, produits variés et suffisants

- Peut être prévoir un accompagnement médical au 70 comme au 42 pour certains bobos

Globalement, énormément de choses positives, de plaisir dans la douleur. Très belle manifestation dans l'esprit de la marche nordique.

Merci à votre équipe de bénévoles et bonne chance pour la suite

Nous étions 27 du club qui avons passé un superbe week-end. Votre défi a permis de structurer l'ensemble de notre saison en faisant l'objectif de l'année pour le club.

C'est ma première participation aux 100 km et je trouve que cet événement est très bien organisé.

2 bémols cependant : un peu trop de routes goudronnées et un balisage parfois insuffisant.

1 suggestion : serait-il difficile ou trop onéreux de proposer une localisation des marcheurs pour que leurs proches puissent suivre leur avancée?

Merci beaucoup pour votre investissement, votre bonne humeur et votre disponibilité et à l'année prochaine

Je tiens à vous féliciter vous et tous vos bénévoles pour l'organisation de ce défi.

Tout était très bien organisé, les ravitos, le suivi de nos sacs de parcours, le balisage.

Un grand merci à vous tous, pour vos encouragements, votre dévouement, votre sympathie lors de nos rencontres sur le parcours et aux ravitos.

Sans vous tous, nous aurions pas réussi à relever cet incroyable défi !!!!

J'ai vécu une superbe aventure, avec une météo idéale, un parcours dans l'ensemble très agréable, de belles rencontres, des bénévoles extra, le tout dans la bonne humeur.

C'était génial et en plus pour mon 1<sup>er</sup> 100km une arrivée sans courbatures juste avec 2 ampoules sous les pieds (ma prépa a été efficace) et du coup hyper motivée pour un nouveau challenge.

Observations :

- interminable le bout de voie verte pour arriver au 68<sup>ème</sup> km...et à ce ravito j'aurais apprécié la présence d'un kiné
- Fléchage de nuit un peu léger -> des flèches réfléchissantes seraient plus appropriées et si elles pouvaient être plus régulières
- Les 20 derniers km : rien à dire sur le balisage : au sol, flèche jaune et flèche rouge 100km
- Des ravitos toujours très garnis : et le top du top la soupe au 77<sup>ème</sup> km : elle était délicieuse
- Bonne organisation avec beaucoup de bénévoles.

Je suis l'entraîneur du groupe de 12 participants sur le 100 km.

Nous avons globalement adoré la 1ère partie dans la forêt, le parcours est exceptionnel.

Nous avons également apprécié la portion de voie verte durant la nuit.

Par contre, la dernière portion de voie verte est vraiment très éprouvante pour le moral, elle est interminable !

au niveau des ravitaillements, c'est plutôt bien, les bénévoles sont sympathiques. Le ravitaillement à la sortie du tunnel manque de bancs ou de chaises pour que les plus fatigués puissent se reposer un peu.

Les explications écrites pour suivre le parcours sont bien faites.

Il manque peut-être un briefing juste avant le départ.

Merci pour votre investissement, c'est une vraie réussite.

Que dire cette épreuve incroyable ? J'en ressors changée à jamais, un défi Raoul à relever comme une sorte de pèlerinage à accomplir, un besoin de rendre hommage à quelqu'un qui m'est si cher et qui m'a quittée il y a un an. Et je n'ai pas été déçue.

Venant de Fontainebleau, je connaissais Fougères pour y être allée en vacances quelques années auparavant. Amoureuse de votre région les Bretons, ce fut un plaisir

que de revenir ici, en terre celte et de savoir que c'était aussi organisé pour une bonne cause. Les paysages m'ont émerveillée tout le long. Le lever du jour restera gravé à jamais dans ma mémoire, comme cette satanée voie verte interminable mais...

un passage finalement incroyable pour pouvoir dérouler en sécurité et en pleine nuit et tester le mental (surtout qu'on en reprenait 10 km avant l'arrivée !). Les

ravitaillements étaient très bien, installés au bon moment sur le temps du parcours.

Le balisage aurait peut-être pu être un peu plus clair par endroits et je ne

remercierai jamais assez mon compagnon de route, habitant du coin, de m'avoir guidée.

Évidemment je ne peux que lancer un IMMENSE merci à tous les bénévoles qui par leurs sourires, leurs gentils mots, leur présence tout simplement m'ont aidée à

avancer. Également, ceux présents à l'arrivée pour nos bobos, nos larmes, à tous ceux qui ont fait de si belles photos, à Amand, qui répond si promptement aux mails et messages. Comme une envie de recommencer, peut-être parce qu'on voudrait que

cette arrivée sous l'arche soit infinie, tellement le bonheur qui l'accompagne l'est tout autant. Merci pour tout !

Un grand merci aux bénévoles et équipe organisatrice car je sais qu'un tel événement ce sont des moyens humains importants.

Points positifs : le nombre de ravitaillements, leurs compositions (sandwich au fromage, merci beaucoup), la sympathie des bénévoles croisés aux traversées de route ou aux ravitaillements, les sourires échangés, le transport d'un sac, les yeux

larmoyants de certains au vu de mes larmes à l'arrivée d'avoir été jusqu'au bout, l'équipe médicale disponible et très sympa à l'arrivée, le flochage instantané du tee-shirt.

Points négatifs : le fléchage, nous nous sommes perdues avec mon amie plusieurs fois et heureusement que nous avons des personnes avec qui nous avons sympathisé qui nous ont alertées quelques fois. Les secteurs "balisage" indiqués sur le guide étaient bien fléchés mais le reste, désolée mais pas top du tout. Un agriculteur qui met une ficelle en travers le chemin, je comprends des amis sont agriculteurs, mais qu'il retire cette dernière quand il a terminé de faire passer ses bêtes, et ne peut-pas électrifier la clôture quand une marche est organisée, car j'imagine que vous avez prévenus les exploitants. Les flèches jaunes ont manqué, comme d'expliquer via le départ quel type de fléchage nous allions trouver. Un point négatif aussi sur certains passages non débroussaillés.

En tous les cas merci, Thalysport fait partie d'un de mes défis de l'année car j'ai créé un projet "je marche pour vous" à destination d'une action contre le cancer. Une cagnotte est en ligne, vous y êtes référencés, tous les dons sont reversés en intégralité.

Je vous écris au nom de la valeureuse équipe des belges.

Tout d'abord nous commencerons par vous remercier et vous féliciter !

Cet événement a été organisé de main de maître. Depuis les mails de l'avant épreuve, en passant par le retrait de notre dossard auprès de l'équipe si sympa de votre fils et ensuite les ravitos avec le transfert de nos sacs ! nous n'avons jamais connu une telle intendance tant les relais offraient de la variété pour le ravitaillement !

Tous les bénévoles ont été d'une gentillesse incroyable ! nous avons été accueillis partout avec une bienveillance et un sens du service vraiment exceptionnel. Nous avons aussi particulièrement apprécié les soins des ostéos, masseuses et podologue après l'épreuve, nos corps et pieds meurtris vous disent merci !

Voulez-vous, lors de votre réunion de mercredi, les remercier tous et toutes du fond du cœur de notre part à tous les 5.

Si nous pouvons exprimer un bémol ce sera le fléchage de nuit qui n'était pas suffisamment clair, précis et surtout visible. Peut-être faudrait-il insister pour que tous les participants se fournissent le système GPS ?

Nous vous disons encore merci et, très probablement ou certainement pour certains, à l'année prochaine dans votre si jolie ville de Fougères

Bravo pour votre organisation

Quelques petits points à améliorer :

Briefing d'avant départ à faire : point stratégiques ravitaillements

Ravitaillements : prévoir quelques bancs si possible pour s'asseoir et petit barnum en cas de pluie

Ravitaillement de sortie de tunnel à Fougères un peu glauque (pas facile pour les femmes j'imagine)

Parcours : très bien fléché sauf à un endroit sur voie verte ( en milieu de nuit )ou il ne faut pas suivre la balise jaune à droite mais il faut aller tout droit pas très logique.si j'avais été tout seul je me serais trompé car je n'étais pas avisé !

Sinon très beau parcours le samedi après midi .voie verte la nuit très bien au niveau sécurité et merci pour la gentillesse des bénévoles.

Tout d'abord un grand merci à tous les gentils bénévoles.

C'était pour moi une 1ère, j'ai beaucoup apprécié le balisage, complété par la feuille de route, sauf dans la nuit sur la voie verte, une balise jaune qu'il ne fallait pas suivre...

Nous ne nous sommes pas perdus c'est l'essentiel !

Un point de ravitaillement dans la nuit « à la sortie d'un tunnel » où il n'y avait ni banc, ni chaise. Nous étions assis sur le trottoir, certains pour faire des soins et d'autres pas très bien, sans toilettes...

- Petit point d'amélioration (pas facile à gérer certainement) diversifier les pains  
Merci ce fut une magnifique expérience pour moi.

Très bonne organisation et des bénévoles très sympa et investit. Rien à dire sur les ravito. Parcours magnifique...

Un bémol tout de même à la sortie du tunnel le ravito était pas très confort assis par terre et pas de toilettes

Autre bémol la voie verte le matin interminable

Un grand merci à tous les bénévoles qui étaient super gentils lors des ravitaillements. Très beau parcours et très bien balisé sauf une partie de la voie verte peu après le ravitaillement de jardin/fêtes un balise indiquait qu'il fallait sortir de la voie verte à tort. Heureusement qu'un bénévole nous avait indiqué de ne pas suivre les éventuelles balises qui indiquaient de sortir de la voie verte. Nous ne nous sommes pas perdus.

Les ravitaillements étaient bien achalandés en nourriture et boisson Le ravitaillement du km 55 en sortie de tunnel était un peu glauque, très peu de lumière, pas de bancs pour se reposer un peu, des marches au niveau des tables.

Pour résumer, un belle réussite avec quelques points de vigilance pour le ravitaillement du km 55 et un balisage presque parfait

Retour sans encombre dans nos chaumières respectives des Hauts de France après ce Week-end mémorable....

Retour d'infos à destination de tous les bénévoles très sensibles à nos observations, nous précise Amand. Soit...

Tout d'abord, merci pour ton sympathique courriel et ta réactivité dans les réponses apportées à nos interrogations en amont et sur le terrain de cette.... « promenade ». Pour rédiger, ce sera simple pour moi, il me suffira de te retourner les compliments et items de ton texte...

100 km d'émotions...oui c'est inévitable et j'ajouterai à tous moments, sur la ligne de départ, pendant l'épreuve, le qualificatif n'est pas usurpé...et la joie ultime de franchir l'arche sous les applaudissements....Mais comment oublier notre jeune co-équipier d'un jour, Simon, nous accompagnant sur une cinquantaine de kilomètres avec fougue et obstination dans sa joie de « faire un 100 » et certainement très malheureux de devoir renoncer à le terminer, au milieu de la nuit...Simon nous te souhaitons un prompt rétablissement et va au bout de tes rêves d'ultra-trail lorsque tu le pourras.

Émotions partagées ensuite avec nos sympathiques voisins d'outre Quiévrain, repêchés après bon nombre de kilomètres nocturnes « au milieu de nulle part » ? Le balisage ce n'est pas très compliqué, sauf lorsque des esprits facétieux (ou grognons ?) s'ingénient à en modifier la lecture avant le passage des participants....

La guérison des petits bobos.... Pour nous, la palme (c'est d'actualité) sera décernée à l'unanimité, à Nok (pub) la panacée des marcheurs...rien à ajouter...

Les 2 premiers 100, (2018 et 2019) avec phlyctènes conséquents et douloureux, pour l'édition 2022 : zéro, rien, que dalle... ! Il nous a suffi de « tartiner » copieusement le dessus et le dessous des pieds, entre les doigts, avant, pendant et après et « Avanti !!! »

La performance ? Pour nous ? peut-être...Nous sommes contents de l'avoir réalisé (ce qui peut-être compris comme fausse modestie..)

En revanche, pour tous les bénévoles présents et notre plus grand plaisir, en tous lieux et à tous moments, c'est une performance, c'est même LA performance.

Le courage ? Non, je ne crois pas. Le relais du mental sur le physique sûrement, c'est d'ailleurs la clé de la réussite avec une bonne préparation et des entraînements réguliers depuis plusieurs mois.

Que rajouter ? Lorsqu'à toute heure du jour et de la nuit, ces mêmes bénévoles sont toujours prêts à vous aider, par un geste, des encouragements...quelques mots de réconfort et sans jamais se départir d'un sourire omniprésent, ne seraient-ce pas les qualificatifs tangibles de la gentillesse et de la bienveillance ?

Au chapitre des améliorations notables, je soulignerai la parfaite synchronisation avec les horaires d'ouverture des ravitos l'ordonnancement des sacs dans le gymnase, bravo, aucune perte de temps....Cela s'apparente à de la logistique militaire.

La critique ? Je n'aime pas ce mot (presque toujours associé à tort au négatif) alors s'il fallait trouver quelques bémols :

Le balisage : des doutes, parfois sur la direction à suivre (et pourtant je suis rompu aux usages de la FFRP ce qui peut manquer à certains pratiquants de M.N.)

Des balises GR, parfois faiblardes qui n'ont pas vu de peinture récente (vous n'y êtes pour rien) ou de visibilité rendue incertaine par la végétation foisonnante. (un rappel ou fléchage additionnel eut été apprécié)

Un panneau (stratégique en un endroit) à terre et orienté dans le mauvais sens...(vers les vaches dans un pré...l'agriculteur grognon peut-être ?) Personne ne s'en est aperçu par la suite, puisque nous étions les premiers à passer et avons remédié au problème. Je me dois de préciser que nous n'avions pas de GPS paramétrés, ni d'applis utilisables sur les portables, seulement le road book qui nous fut très utile.

La disparité de l'ensemble des balises, tantôt PR, tantôt GR...(fort heureusement pas de GRP pour brouiller les pistes dans le secteur) ou bien encore fléchage jaune, ou blanc ou rouge...(bombé au sol) flèches jaunes (2 formats différents). Si l'unité est difficile à harmoniser sur le terrain, au moins préciser la couleur sur le road book.

Les secteurs à hautes herbes...(orties, et fougères, c'est normal me direz-vous...) sauf que fougères = tiques, c'est même leurs habitats de prédilection, toujours placées en embuscade. Et moi, elles m'aiment bien, ces sales bêtes....Ça n'a d'ailleurs pas manqué, j'y ai eu droit et je ne suis probablement pas le seul.

Par ailleurs, l'utilisation des bâtons n'est guère aisée dans ce type de végétation.

Nous avons bien compris que le timing était trop serré pour faire passer le débroussailleur suite à la remarque des ouvriers cyclistes...mais bon...ce ne sont que des « bémols »...

Voilà, Merci encore et bon débriefing à tous,

Amand, tu as une sacrée équipe autour de toi. Félicitations et un grand Bravo aux bretons !

Un grand merci à toute l'équipe de bénévoles pour la bonne organisation globale de ce défi RAOUL II.

Pour les guides à vélo pour sortir de la ville et nous accompagner, la sécurité pour traverser les routes particulièrement dangereuses (en sommet de côte) et lors de la course cycliste. Concernant le balisage, très bonne visibilité du marquage. Toutefois, un doute en début de nuit lorsqu'il fallait suivre la voie verte après le ravitaillement car on a vu des logos jaunes indiquant de tourner à droite.

Remarque quant au manque de lumière dans le gymnase pour récupérer notre sac et pour se changer, un manque de chaise ou banc sur certains lieux de ravitaillement.

De façon générale, satisfaction complète. Il faut **garder cet esprit de non-compétition**.

- Le choix de créer des **niveaux** est à garder pour les prochaines éditions, même si, le relationnel entre les participants n'est pas le même que lorsque nous partions tous

ensemble Le nombre d'inscrits sur les challenges de Marche Nordique devrait sans cesse augmenter... d'où l'intérêt d'une bonne gestion rapidement.

- Le **tracé du parcours**, même si il comporte un certain nombre de kilomètres de bitume (20 km), est agréable. Le **sens du départ** - grande boucle, passage à Fougères, petite boucle - est à mon avis à maintenir.

- Les **ravitaillements** réguliers ont été appréciables et appréciés. ( *Au château du bois Guy garder le club house comme lieu de ravitaillement , mieux que l'avant dernière édition*).

- **Dans les nouveautés**, la **mise en place de soins** ( *Infirmières, podologues ou Kinés* ) à certains ravitaillements est à maintenir, peut être à développer (?). A l'arrivée, il serait intéressant, que les cas les plus sérieux (Blessures, ampoules importantes,... ) soient traités plus rapidement que ceux de "conforts". Une évaluation par les professionnels devrait être appliquée. L'esprit sportif des participants devraient suffire à éviter tout mécontentement quand à une attente éventuelle... Le **guidage GPS** est à développer/sensibilisation (Pour nous OK)

**Souhaits** : Même si il ne s'agit pas d'une manifestation chronométrée avec classement, un léger rappel des consignes de sécurité avant les différents départs, surtout pour les 21 km, 42 km, 100 km semble nécessaire) ( Port du téléphone, enregistrement des contacts téléphoniques utiles, port d'une lampe frontale avec piles de rechange, l'alimentation sur les parcours, ...). Ce, même si les participants y sont naturellement sensibles.

**Merci encore à tous ceux qui œuvrent dans l'ombre ou dans la lumière** de façon à ce que cette manifestation soit un "*Calvaire*" qui rend heureux. (Dixit O.F.), avec une mention particulières aux spectateurs anonymes qui d'une manière ( Tags ) ou d'une autre, notamment la petite Adèle à Luitré-Dompierre (Eau fraîche, tragibus (Hum!),...) ont agrémenté notre périple par des encouragements et des sourires.

Merci pour ce beau parcours qui nous fait découvrir chaque année de nouveaux chemins de la région Fougeraise. Merci à tous les bénévoles qui nous ont accueilli tout au long des 100 km.

Très bonne organisation, ces départs différés sont une très bonne idée.

Il y a juste sur le parcours un peu trop de route, même s'il n'est pas toujours facile de l'éviter.

Encore merci et à l'année prochaine !

Une totale satisfaction avec des bénévoles souriants , disponibles , bienveillants , un parcours agréable la voie verte permet une sécurité la nuit même si elle est un peu monotone.

Points constructifs pour vous

- briefing au départ



- Amélioration du ravitaillement Fin du Long tunnel pour le coin sanitaire féminin , la luminosité et les assises

Ce week-end était top une superbe organisation un parcours top ombragé alors qu'il faisait chaud du coup c'était supportable. De très belles rencontres et des personnes aux ravitos prévenantes.

Bravo à tous pour votre dévouement je reviendrai et cette fois je les finirai ces 100 km....

N'ayant pu participer suite a une blessure dans les derniers jours précédents le défi, je me permet néanmoins de vous adressé deux remarques:

La première est sur le parcours, j'ai eu l'occasion de le regarder de près et j'ai constaté qu'il y avait de nombreux kilomètres d'enrobé... une vingtaine soit 20% du parcours. personnellement je prépare également des parcours de MN pour notre club et je m'attache a ne pas avoir d'enrobé ou un minimum mais jamais 20%. Je pense que c'est vraiment un point à améliorer dans la mesure du possible!.. ( remarque également faite par ceux qui ont participé).

La seconde concerne plus la sécurité des marcheurs. en effet, vous imposer un téléphone portable afin de contacter soit les secours soit l'organisation par les participants ( c'est bien), mais rien n'est mentionné concernant les infos dans le sens contraire venant de l'organisation pendant l'épreuve pour des consignes de sécurité. Par exemple en cas d'événement météorologique extrême ( violent orange, trombe d'eau tornade(ça existe), ou incendie sur le parcours.... ).

PS: De mémoire, rien est mentionné vis a vis de l possession d'une batterie de recharge pour téléphone - c'est un élément de sécurité