

## Paroles de marcheurs du 100 km

### *Les retours reçus des marcheurs dans la quinzaine qui a suivi les Défis Raoul II 2019*

« Je reviens vers toi, en train de préparer mon article sur culture marche...donc si tu pouvais m'envoyer deux ou trois photos,j'ai déjà le groupe et le départ, j'aimerais des photos ambiance, musiciens et bénévoles... ce aujourd'hui si possible, je dois rendre l'article pour demain !

Nostalgie ce matin,retour par la Chapelle-Janson et la Pellerine où il restait du balisage... et on a fait tout ça à pied...

Merveilleuse aventure et un grand merci à toute ton équipe »

Claude (78, Villiers Sport et Culture) Dossard 173

Voir aussi [Les Défis Raoul II : Retour de Claude Larmoyer](#)

« Merci à l'équipe Thalispport, Marcelle, Melaine, Nadège, Céline, Florence, Richard, Gaël, Amand, Josette, sans qui je ne serais pas allée au bout de ce défi et bravo à tous ! Et bravo pour l'organisation au top : le parcours, le balisage, etc. Un travail de fou ! Merci à tous les bénévoles dévoués +++ qui nous ont accueillis aux ravitos ! Et merci la météo !... Nous avons eu une nuit magnifique ! Je reviendrais peut-être l'année prochaine 😊 »

Virginie (77) Dossard 158

« Bravo pour cette organisation.parcours magnifique et un accueil chaleureux.  
Le parcours un peu plus dur que l'année dernière.Balisage parfait 🏠.  
A bientôt »

Philippe (49, Entente Sèvre) Dossard 194

« Les Brestois sont bien rentrés sans trop d'ampoules mais avec la démarche "canard" obligée après un tel évènement

Ils ont marché ensemble, accompagnés successivement par Corine dans un premier temps, rejoints plus tard sur l'allée verte par Josette et Florence, qui nous ont quitté au bois Guy, souhaitant se reposer plus longtemps que nous. Rachel s'est jointe à notre trio pour terminer avec nous le parcours.

D'abord et avant tout un énorme merci et un grand bravo à toute l'équipe organisatrice.. Nous mesurons bien tout ce que ce moment nécessite d'investissement et de "don de soi" pour offrir aux marcheurs un évènement d'une telle qualité...

## Paroles de marcheurs du 100 km

Nous remercions également plus particulièrement tous ceux de Thalysport qui nous ont accueillis parmi eux, lors des trois préparations et ont facilité notre intégration, jusqu'à nous héberger, ils se reconnaîtront.

### **Le parcours :**

Plus exigeant qu'en 2018, ce qui ne nous a pas empêché de beaucoup l'apprécier, pour sa variété, la beauté des lieux, les paysages traversés...

Nous avons suivi les conseils d'Amand en nous arrêtant peu entre les ravitaillements. Notre vitesse est restée identique à celle de l'année dernière : 5km200 pour la moyenne de déplacement, mais nous arrêtant moins nous sommes arrivés malgré la difficulté 1h30 plus tôt en 2019 qu'en 2018, passant d'une moyenne totale de 4,4 à 4,7 km/h ...

### **La signalisation:**

Globalement aucun souci... Mais nonobstant la présence dans notre groupe de marche d'un adhérent de Thalysport, nous avons dû sortir le GPS de randonnée à deux ou trois reprises pour nous réorienter..

L'allée verte reste pour beaucoup d'entre nous une épreuve dans l'épreuve...

Lorsqu'on en rentre ou lorsqu'on en sort, et parce que c'est la nuit, et parce que c'est long et parce que c'est éprouvant, on a plus toutes nos capacités non seulement physiques mais intellectuelles: ne pas hésiter à nous éclairer comme les avions quand ils décollent ou atterrissent, abondance d'informations et de lumières, papillons sur la lampe.

Le fléchage en fin de parcours était irréprochable... Super le décompte des dix derniers km, qui vous met sur des rails, du coup on les a avalés à fond les ampoules.

J'ai apprécié également l'arrivée directe au château sans "complication de trajet"

### **Les ravitaillements, l'intendance proprement dite :**

Un vrai bonheur...

En termes de qualité, et de quantité aussi : du jambon, du pain, des fruits, des fruits secs, de la soupe, les cakes de Daphné, les huîtres de Didier, paraîtrait qu'on a même trouvé du vin blanc pour faire taire ceux qui réclamaient de la bière... Gentillesse à tous les étages et au rendez-vous.. Bref rien à redire..

L'étiquetage du sac, mine de rien est une super bonne idée. Le numéro de dossard confirme immédiatement que c'est le bon sac que je vais ouvrir, sans avoir besoin de vérifier si c'est le bon en l'ouvrant...

Pour ma part, j'ai beaucoup aimé le ravito de Dompierre, qui devait se faire initialement dans la salle... Ce gros ravitaillement est important pour nous parce qu'il nous permet de nous changer. Quand on arrive sur place, on a l'esprit d'un enfant de dix ans qui sort d'un bus macron à l'arrivée d'un trajet Brest Paris Marseille, le tout sans escale.

## Paroles de marcheurs du 100 km

Mais tout est encore là : gentillesse, lumières, accueil, chaleur; un satisfecit pour la soupe onctueuse, un autre pour les chaises maléfiques sur lesquelles on s'assoit au risque de ne plus se relever, mais sans lesquelles pourtant on ne pourrait pas soigner ses ampoules, alignés en rang d'oignons avant de s'enfoncer dans la nuit....

### **Justement la nuit:**

En quittant Dompierre, les informations circulent, ceux des 63 km sont en partance...

Nous en croiserons certains, d'autres nous doubleront, s'excuseront d'être aussi fringants, nous encourageront...

Une bonne idée encore d'avoir des couleurs de dossards différentes selon les inscriptions dans telle ou telle marche... Plus la fatigue s'installe, quand la volonté parfois abandonne, plus les repères deviennent essentiels...

Entre Dompierre et le Bd Jean Monnet, cette partie du parcours qui alterne route, voie verte, passage en ville jusqu'au tunnel qu'il faut traverser et prolonger sur le bitume jusqu'au ravitaillement 3 est physiquement éprouvante..

Un grand merci encore ici aux deux veilleurs de tunnel qui nous accueillent et nous désignent l'entrée. Bonjour, bonsoir comme dans l'allumeur de réverbère du petit prince. Présence essentielle, intervention indispensable pour soutenir le marcheur et alléger le dernier km avant le ravitaillement du Bd J.Monnet : mission accomplie..

### **Le Bois Guy**

Le Bois Guy, c'est la promesse d'un petit déjeuner copieux et puis c'est dans un château; on le fantasme. Le problème c'est qu'il faut y arriver au château dont la particularité est de condenser autour de ses murs toutes les lignes droites de la région. Le Bois Guy se méritait déjà l'année dernière et il se méritera encore plus cette année parce que Thalysport a rajouté une ligne droite aux lignes droites préexistantes ci-dessus recensées.

Pour se rendre au Bois Guy, il faut rentrer en voie verte comme on effectuerait le retour de Compostelle au domicile. On comble la nuit avec des silences, à coups de bâtons et en serrant les dents. La lune pleine a changé d'angle et s'est placée dans notre dos.

Quand le jour se lève sur la dernière ligne droite qui mène au château, les habituées des lieux et compagnes de route actuelles, Florence et Josette nous décrivent cette voie rectiligne dont on ne voit pas le bout comme étant un bout d'horizon qui se confondrait avec un morceau d'infini. Perplexitude.

Le petit déjeuner devient mirage, illusion, la programmation d'une abstinence.

Bientôt pourtant en face de nous, nous croisons des véloces, des repus, des bien portants, des requinqués, c'est d'abord Graziella qui avec la démarche véloce du professeur Tournesol et le bâton altier nous salue en nous disant qu'elle n'avait pas pu nous attendre, nous invitant presque à la rattraper : image de Moulinsart qui supplante le Bois Guy, puis arrive Maurice tout

## Paroles de marcheurs du 100 km

aussi alerte qui nous donne des nouvelles de ceux qui sont devant en même temps qu'un amical bonjour, le château petit à petit s'annonce, prend corps et vient vers nous, on se remet à y croire.

Un virage à gauche avant la route casse la ligne et nous mène au Bois Guy, nous voilà: on franchit la porte.

En face de nous, nous attendent des petits sandwiches, douceurs multiples et variées que des bénévoles nous invitent à déguster, on se sent orienté, choyé, chouchouté, pris en charge... C'est l'heure pour le marcheur du chacun pour soi.. Il faut trouver la dame qui enregistre le dossard, laquelle est repérée du côté de la soupe qu'on me propose justement de déguster. Enregistré et soupe en main je regarde autour de moi. Il me faut une chaise... La seule qui est vide ou absente de corps est habillée de deux bâtons et d'un sac à dos, le propriétaire des objets est invisible. Sur une autre chaise, un de ceux qui nous précèdent essaye de retrouver des forces, regroupe ce qu'il lui reste d'énergie pour parcourir la distance restante, avec dans son regard comme la lueur d'une pile Duracell en charge, d'autres cherchent les toilettes, percent des ampoules, farfouillent dans leur sac, errent ou vaquent. Bref je suis dans l'accueil d'un service d'urgence improvisé dont je suis un des malades en attente de réconfort. À défaut de chaise, je choisis un poteau au-dessus duquel une affichette indique 24,60 : c'est le nombre de kilomètres qu'il me reste à parcourir. En m'asseyant lourdement, le dos contre le poteau, je comprends que je ne pourrai atteindre compte tenu du temps qu'il me faudra pour me relever une chaise qui se libère et je rejoins le clan de ceux qui comatent. Mais là encore les bénévoles font des miracles, capables de mesurer les taux d'hébétude, attentifs aux petits besoins des uns et des autres, aux demandes incongrues, aux écervelés, aux évasifs, aux prostrés.

On me propose une soupe qu'on m'apporte au pied de mon poteau. Il y a des sacs dont je comprends qu'ils sont les nôtres, éparpillés pour certains au milieu de la pièce et à disposition tandis que d'autres sagement rangés contre le mur sont visiblement en partance... Un petit coucou à Guy.. Les Brestois sont prêts, on quitte les lieux avec Rachel qui a froid, qui veut partir... Florence et Josette restent encore... Nous croisons Céline, Mélaine, Nadège et Richard, qui arrivent au Bois Guy ; rassurés et heureux de les voir...

### **Parc Floral :**

Juste avant de rentrer dans le parc, une voiture s'arrête : "vous savez où est le ravitaillement ?" nous demande le chauffeur...angoisse... Vient-il ravitailler le ravitaillement dont il lui faut retrouver l'emplacement ? si oui le trouvera-t-il avant nous: nous l'espérons...

## Paroles de marcheurs du 100 km

### **L'arrivée à Fougères:**

C'est toujours un grand moment personnel, une émotion particulière que celle de passer sous l'arche...

Là encore un grand merci aux bénévoles qui nous accueillent à l'arrivée avec nos exigences, nos demandes incongrues que parfois la fatigue exacerbe...

Chouette idée aussi que le dossard provisoire que l'on rend pour endosser l'habit de celui qui l'a fait, la signature d'une victoire sur soi-même, d'un défi réussi et collectif : celui de Raoul II, celui des petits doudous.

### **Conclusion:**

Le défi Raoul II n'est pas pour moi qu'une manifestation sportive ordinaire, inscrite de manière indifférenciée sur un calendrier sportif.

Thalysport nous invite là, à une aventure collective militante et profondément humaine...

La bienveillance, la gentillesse, on pourrait rajouter l'humilité de ceux qui préparent toute l'année cette manifestation hors norme, forcent le respect et l'admiration, créent des passerelles et permettent de tisser des liens.

La meilleure manière de vous en remercier est de continuer à participer à cette aventure et d'inviter d'autres sportifs qui partagent vos valeurs à le faire.

Nous serons là l'année prochaine encore plus nombreux, avec la volonté d'agrandir la famille...

Bravo à vous tous »

Thierry (29, PAC MAC) dossard 177

« Très beau week-end , parcours parfait : le balisage sans problème, la sécurité des traversées des routes avec les cyclistes très bien, le passage au château et au parc florale superbe et en plus pas de pluie

Merci aux organisateurs et aux bénévoles

Juste une remarque pour les ravitos du 38 km il n'avait plus grand-chose quand nous sommes passés. Nous aurions apprécié à 9h15 un peu de brioche ou du pain et des fruits (banane orange). Au ravitos de 12 h il n'y avait plus de pain et plus de fruits non plus (alors qu'il restait du jambon . Le cake au thé était délicieux)

Mais l'accueil à chaque fois était très agréable

Les ravitos des 100 km étaient très bien

Merci pour ce défi, belle expérience

Continuez pour l'année prochaine »

Céline (85, Entente Sèvre) Dossard 353

## Paroles de marcheurs du 100 km

« Merci à tous les bénévoles pour cette très belle et sympathique organisation. Ce fût une expérience très plaisante et un beau défi physique.

Puisqu'on nous suggère de faire des reproches pour aider aux organisations futures, j'avoue que c'est difficile d'en trouver mais allons-y quand même et ce en toute amitié :

- Le balisage nocturne en forêt était peu réfléchissant ce qui m'a valu (comme à d'autres) de m'égarer un peu dans les bois avant le parc floral. Heureusement qu'il y avait le GPS Sitytrail qui est épatant.
- Le « reproche » le plus important me semblerait être sur le tracé dans le parc du château de Vieuville qui passe à toute proximité de l'étang sur un sentier légèrement en dévers. Par temps de pluie et de nuit, un marcheur fatigué (ou épuisé) pourrait glisser, tomber et se retrouver à l'eau avec de graves conséquences. C'est une impression que je partage avec au moins un autre marcheur qui a évoqué la même impression lorsque je l'ai rejoint un peu plus loin.

Bon, mais à part ça, c'était vraiment très bien. À nouveau un très grand merci à tous. »

Henry (53, Tasse Cailloux Sarthois) Dossard 159

« Merci Amand et toute ton équipe de bénévoles...

### Points positifs :

- la carte avec numéros d'urgence et les horaires mini-maxi de passage aux ravitos
- le balisage était vraiment top! les croix noires en cas de doute vraiment bien vu!
- les toilettes à chaque ravito
- la soupe et boissons chaudes aux ravitos
- le ravito du Bois Guy, j'ai adoré!
- le ravito 1 à la sortie du parc botanique et ses huitres!!! Didier et Loïc peuvent confirmer 😊
- le bel esprit sportif de l'évènement... l'ambiance est chaleureuse et familiale

### Points à améliorer :

- fin de parcours très difficile à cause des dénivelés...
- faut-il vraiment mettre des bénévoles à l'entrée du tunnel ? ça a du être long pour eux...

Je ne vois pas d'autres points pour l'instant...

Bonne soirée Amand et à très vite »

Méline (35, Thalispport) Dossard 139

## Paroles de marcheurs du 100 km

« Vous avez raison un débriefing à chaud est toujours nécessaire pour faire le point sur le positif et sur les points à améliorer après cette belle manifestation.

Je retiendrai la gentillesse et l'accueil des bénévoles sur place mais aussi la nuit ou le matin sur les ravitaillements, encourageons et remercions-les encore ils le méritent, sans eux rien n'est possible.

La qualité des ravitaillements au top

Tout ce qu'il fallait du froid, du chaud, du sucré, du salé, rien à dire.

La qualité de la météo comme il faut ni trop chaud ni trop froid.

Ce qui peut être modifié ou amélioré à mon avis.

Pour un 100 Marche Nordique pourquoi des marcheurs sans bâtons dont le 1er arrivé, ce n'est pas une Rando.

A améliorer le balisage trop léger, manquant ou disparu. Exemple : sortie du rav 5 de nuit une rubalise au fond du parking pour indiquer le parcours, ensuite sur la voie verte 10 km sans un rappel, arrivée sur le rond point de la rocade aucune info pour indiquer la suite et retrouver l'autre voie verte. Quand on connaît pas de problème mais pour les autres pas facile il faut se mettre en situation. Il faut peut-être un fléchage plus adapté à la nuit.

Le départ très bien château, tour de Fougères photo de groupe c'est une bonne mise en jambe et une belle découverte par contre peu être à mon goût un peu trop long 1h30

Cette année vous avez doublé le nombre des participants et il semble que les temps soient plus courts je pense que vous allez devoir vous adapter à cette nouvelle donne concernant les horaires des pointages et ravitos

Bravo et merci pour votre implication et pour tout le temps que vous passez bénévolement pour nous donner du plaisir. »

Dominique (56, L'Ultra Marin) Dossard 152

« Comme souhaité, je viens "formuler" quelques idées....

Mais tout d'abord, tous mes remerciements à l'équipe pour son investissement et l'organisation de cette nouvelle formule.

Pour ma part, elle me convient (Surtout les huîtres aux ravitaillements....Lieux de récupération qu'il ne faudra pas trop améliorer sinon on finira par y passer plus de temps.....)

Je me permets donc de vous livrer quelques remarques, parfaitement conscient que notamment le "nerf de la guerre" est le bénévole :

## Paroles de marcheurs du 100 km

**Le ravitaillement** : Ne rien changer sur la composition

*Emplacement* : peut-être que celui situé après la sortie du tunnel à Fougères (Ravito 3) mériterait d'être rapproché (?). Le tronçon "voie verte-retour sur Fougères" étant particulièrement long la nuit ; la coupure pourrait être intéressante sur le plan moral.

**La logistique** (Sac) : Ajouter un autre point pour la récupération des sacs. (surtout si la météo est mauvaise).

**Le tracé** : Plus il y aura de chemins en zone boisée ...

**Le balisage** :

- Bien les panneaux à l'arrivée. Le retour dans Fougères est plus facile, même si les derniers kilomètres semblent longs.
- Renforcer encore la signalisation (Rubalise, panneaux ou fléchage, marquage au sol avec de la peinture qui disparaît sous 08 jours, ...) aux carrefours ; surtout pour la nuit.

**Généralités** :

1. Afficher dans la salle des dossards, au départ:

- Le tracé (avec ses signes : rubalise jour et nuit, fléchage au sol, panneaux d'information, ...)
- Le rappel des consignes (Circulation à droite ou à gauche, Les numéros de téléphone d'urgence)
- Le mode opératoire du moyen de suivi (GPS, ...) de façon à ce que chaque participant voire accompagnateur puisse prendre connaissance visuellement de l'organisation et éventuellement poser les dernières questions (Même si logiquement il y a tout sur ce que vous nous transmettez avant l'épreuve)

2. Préciser à nouveau l'emplacement du dossard sur le vêtement (Notamment pour faciliter le travail des contrôleurs, et même pour une meilleure reconnaissance entre inscrits).

\*\* L'idée de l'échange de tee-shirt est vraiment à garder pour multiples raisons (Cadeau pour les abandons, contrôle des arrivées, ..)

**SityTrail**: Non utilisé (J'avais CocoGadget -Thierry- avec moi) mais il semble que le système n'emporte pas l'adhésion de tous

Sportivement et cordialement, à l'année prochaine ou avant sur les chemins...

Jacques (29, Plouzané Athlétic Club MAC) Dossard 174



## Paroles de marcheurs du 100 km

« Pour notre 2<sup>e</sup> participation aux 100 km, nous nous permettons les remarques suivantes

### Points positifs

- très beau parcours
- signalétique grandement améliorée
- accueil très apprécié à l'arrivée et au départ ainsi qu'aux ravitaillements
- agréable de recevoir un tee-shirt finisher
- le nombre de ravitaillements

**Point négatif** : ravitaillement moins bien que l'année dernière

- absence de boissons sucrées (coca) et d'eau gazeuse
- absence de boissons chaudes au ravito de 1 h du matin
- insuffisance de pain et de bananes

Donc globalement très bon souvenir même si les pieds sont encore un peu douloureux...

Et merci beaucoup pour une telle organisation, car nous sommes conscients de l'investissement nécessaire en temps et en personnes que cela représente.

Bien sportivement »

Bénédicte et Bruno (27) Dossards 148 et 149

« Merci à tous pour la qualité de l'organisation d'une telle course.

J'ai participé au 100 km et c'était une première expérience pour moi. J'ai trouvé que le début de course était difficile dans le sens où les 70 participants n'avaient pas la même allure. Et la queue du peloton s'est je pense retrouvé à marcher à un rythme plus soutenu.

Puis nous nous sommes perdus avec mon amie, car le balisage avait été modifié pour une course prévue le lendemain. Cette mésaventure nous a permis de rencontrer des

## Paroles de marcheurs du 100 km

gens formidables et attachants. Nous n'en voulons absolument pas à Armand qui a effectué ce changement, on n'aurait peut-être jamais pu se rencontrer.

Sur les ravitaillements il manquait peut-être un peu de nourriture surtout sur les premiers. Puis le ravitaillement des 63 km était mal positionné, il y avait du vent et il faisait froid et à l'heure où on est arrivé compliqué de se poser dans de bonnes conditions le corps se refroidissant plus rapidement.

Sinon les participants et bénévoles étaient tous très sympathiques.

Nous avons vécu une merveilleuse et formidable expérience. Nous vous remercions pour votre accueil et votre gentillesse.

Merci merci et peut-être à l'année prochaine en tout cas la Gironde et notamment le CMO Bassens sera présent sur la prochaine édition »

Sophie (33, CMO Bassens) Dossard 156

« Je tiens à renouveler tous mes remerciements aux organisateurs, aux bénévoles et à tous ceux qui ont contribué à la réussite de ces défis.

### **Pour l'amélioration :**

- j'exclurais le tour intérieur du château, ou le rendrai optionnel à ceux qui découvrent Fougères.
- les flèches de direction (jaune sur fond blanc) ne deviennent clairement indicatives pour la direction qu'à quelques mètres ( il y a peut-être un meilleur contraste de couleur à adopter).

### **Pour les bons moments :**

- l'éclairage de la façade du château de la Vieuville en nuit était magique.
- le temps idéal pour une épreuve d'endurance
- la voie verte qui permet d'adopter une cadence régulière en "marche nordique".

Et, grande satisfaction d'avoir établi le meilleur temps des défis RAOUL II (15h46mn) en mode " marche nordique " pour ce 100,325 km parcouru.

A l'année prochaine si la forme est présente. »

Bernard (35) Dossard 188

## Paroles de marcheurs du 100 km

« Je prends enfin la plume (rapidement) en cette fin de long week-end pour vous remercier, toi et les nombreux bénévoles pour toute l'organisation ( parfaite !) de ces Défis 2019. Les bénévoles étaient vraiment sympas et à l'écoute de toutes nos petites demandes. Je me répète : très bonne organisation pour les ravitos et le transport des sacs.

Je voulais vous remercier aussi de votre accueil et de la gentillesse de tout le groupe Thalysport ( Céline , Mélaine, Daniel, Nadège, Marcelle, ...). La possibilité de venir confronter mon entraînement à des 40 km, 50 km et 60 km avec vous, m'a grandement aidé à croire en mes possibilités et à terminer ces 100 km (cette année, mais l'année dernière j'avais bien remarqué que je n'étais pas prêt) d'où l'intérêt de ces longues marches.

Merci encore pour ce superbe souvenir !  
Et peut-être à l'année prochaine ;) »

Gaël (35) Dossard 155

« **Points positifs cette année** par rapport à l'an passé pour les 100 km:

- ravitaillements : suffisants, bien situés (le mieux : celui du bois du Guy)
- moins de voie verte
- fléchage satisfaisant
- parcours plus agréable
- 2 points de ravitaillement avec les sacs pour se changer

**Points négatifs:**

- plus de routes ou chemins bitumés
- points de ravitaillement sans café

Et toujours la même gentillesse et dévouement des bénévoles (bravo).

Encore merci pour cette belle épreuve. »

Guy (44, Entente Sèvre) Dossard 170

## Paroles de marcheurs du 100 km

« De retour dans notre plat pays...(quoique...les terrils du valenciennois, ou les sentiers de l'Avesnois présentent tout de même quelques dénivelés...)

Bref, je prends le clavier pour quelques remarques. (Bien anodines, pour le négatif)

Félicitations à toute l'équipe de bénévoles et à l'organisateur....

Disponibilité, bonne humeur, gentillesse, efficacité... Que rajouter ?

Circuit remarquable et varié, de belles découvertes... Le château bien sûr, mais aussi les sentiers sylvestres et les parcs fleuris...

(Nous avons roulé 1 120 km AR depuis Maubeuge et nous ne fûrent pas déçus.)

C'était notre second 100 km (l'an dernier l'Oxfam Trail Walker au départ d'Avalon, en 30 heures maxi, (notre équipe fut « tracée" à 27h48, dont 3 heures 50 de pause, ce qui est beaucoup trop...)

Donc, à priori le défi Raoul était dans nos cordes pour cette année...

Les 3 km 21 du tableau ci-dessous (relevé de ma Fenix 3, à toutes fins utiles) correspondent à mes quelques AR sur le sentier pour retrouver mes amis... question de rythme...

Les ravitos au top... ne rien changer, quantité, variété (peut-être rajouter du coca pour les 2 derniers ravitos ... Je ne suis pas spécialement amateur, mais ce fut réclamé par d'autres en manque de sucre et de caféine... Manque aussi du café chaud, au milieu de la nuit (mon premier café est arrivé un peu tard, le précédent ravito n'était pas équipé) Bravo aussi pour le portage des sacs du 5 au 2... ce fut pertinent. Merci également aux infirmières et à la podologue qui officiaient sur le terrain, elles furent très appréciées.

Un bémol, selon moi pour le balisage de nuit surtout pour le retour à Fougères au rond point... puis à la sortie du tunnel (non éclairé lors de mon passage, ce fut réglé rapidement ensuite) nous étions nombreux (avec les 63 km) à nous demander si nous étions sur le bon chemin pour le ravito suivant.

Quelques balises luminescentes (il est vrai un peu plus coûteuses qu'une simple rubalise) ne seraient pas superflues... je pense que leur lumière doit bien tenir quelques heures...

Tu vas dire que je chipote... Mais la perforation à l'avance des dossards est aussi très pratique et évite de se battre avec des épingles ou un canif... (nous sommes nombreux à utiliser des porte-dossards)

## Paroles de marcheurs du 100 km

Nous sommes impatients de visionner les photos et les commentaires liés à cet événement.

A ce sujet il y a-t-il un autre article (jeudi 23 par exemple ) dans la chronique républicaine...?

Et un journaliste (lequel ?) Ouest France ? Nous a interviewé... en citant nos prénoms ... "Claire, Patrice et Philippe"... mais nous n'avons rien vu passer sur internet ou sur papier... Quid ?

Voilà, notre prochaine sortie est prévue très prochainement à Méaudre à l'occasion de l'ENW Vercors... Nous t'y verrons peut-être ?

Encore bravo et merci, Bien sportivement »

Philippe (59,US Maubeuge Athlétisme) Dossard 186

« Je m'autorise un retour tardif suite à la lecture des paroles des Marcheurs.

Bravo aux organisateurs et félicitations à tous les bénévoles rencontrés sur l'épreuve, que ce soit au départ, aux ravitaillements ou à l'arrivée : souriants, aimables, attentionnés, disponibles.

Concernant le balisage, un très gros effort a été fait par rapport à l'année dernière. 2 petits bémol cependant :

- La rubalise n'était ni fluo ni réfléchissante
- Sur certains tronçons, longs de plusieurs centaines de mètres voir quelques kilomètres sans indication. Avec la fatigue, on n'apprécie plus vraiment les distances et on finit par s'interroger !!!

Quant à la météo, elle était au top contrairement à ce qui avait été annoncé. La fenêtre météo était la bonne qui plus est avec une superbe pleine lune bienfaisante lorsque la frontale ne fonctionne plus.

Merci encore et peut-être à l'année prochaine ..... avec ... ou ... sans bâtons ? »

Philippe SEGUIN (22) Dossard 202

### POST SCRIPTUM

« Je rejoins DOMINIQUE sur le fait que plus vous aurez de participants, plus l'amplitude horaire de l'épreuve sera importante ce qui nécessitera une ouverture plus précoce des ravitos et donc une présence accrue des bénévoles .....

## Paroles de marcheurs du 100 km

Mais là où je ne suis plus d'accord avec lui, c'est sur sa remarque à savoir « Pour un 100 Marche Nordique pourquoi des marcheurs sans bâtons dont le 1er arrivé, ce n'est pas une Rando »

Je me permettrai seulement de lui rappeler que la marche nordique est une forme de randonnée pédestre qui utilise des bâtons de marche spécifiques, permettant une marche rapide. D'autre part, lorsqu'il a signé son engagement, il a accepté le règlement des DÉFIS RAOUL II qui stipule que toutes les épreuves sont ouvertes à tous les marcheurs et randonneurs avec ou sans bâtons.

Et pourquoi viser le 1<sup>er</sup> spécialement, d'autant que l'épreuve n'était ni chronométrée, ni ne faisait l'objet d'un classement... J'ai dénombré au moins 7 marcheurs sans bâtons sur l'épreuve.

Qu'il se rassure, les temps de passage du soi-disant premier n'apparaissent pas sur la feuille des pointages et, qui plus est, c'est son numéro de dossard, le 152, qui apparaît comme ayant franchi la ligne d'arrivée en premier.

Enfin, si Dominique veut rester en phase avec lui-même il va devoir changer de club.

En effet, il s'étonne de la présence de marcheurs sans bâtons sur une marche nordique alors que l'ULTRA MARIN de Vannes (son club) organise fin Juin un superbe trail de 177 km autour du golfe du Morbihan en autorisant les marcheurs nordiques sur une épreuve de course à pied.... (CQFD) »