



Défis Raoul II 13 et 14 mai 2023

Les retours du 42 km de marche nordique

Le 100 km de l'édition initiale de 2016 avait mobilisé 8 partants. Les concurrents avaient géré eux-mêmes leurs ravitos. Le tracé comportait pour l'essentiel deux Y répétés sur la voie verte. Mais [ils l'avaient fait](#).

Le 100 km reste depuis la distance reine des Défis Raoul 2. Mais, au fil des éditions d'autres distances complémentaires ont été testées. Les 42 km mythiques du marathon sont devenus une évidence.

C'est ainsi que cette année 121 concurrents ont pris le départ du 42 km.

« L'intégrale » qui suit regroupe sans filtre la quinzaine de retours reçus dans les deux jours suivant l'arrivée.

Que nous disent ces retours ?

Les concurrents du 42 km ont apprécié :

- ✓ La bienveillance des bénévoles souriants et attentionnés
- ✓ Les ravitaillements en richesse et en variété
- ✓ Les soins de fin de parcours, podologue et ostéopathe
- ✓ La formule de l'épreuve sans classement
- ✓ L'ambiance, l'animation arrivée
- ✓ Les départs échelonnés avec rassemblement à l'arrivée
- ✓ L'organisation avant et pendant, la réactivité des réponses
- ✓ La qualité du balisage sur les 30 premiers km
- ✓ La beauté de la forêt

Les concurrents ont par ailleurs déploré :

- ✓ Les insuffisances et les failles de balisage dans les 12 derniers km qui ont provoqué des hésitations voire des erreurs de parcours
- ✓ Les départs dans le noir au château

Ces retours ont conforté et « boosté » nos bénévoles qui se disent **d'ores et déjà prêts à nous accompagner l'an prochain**.

Ces retours nous invitent, nous organisateurs, à poursuivre nos efforts pour :

- Améliorer la **régularité, la visibilité, l'homogénéité du balisage** pour éviter les passages sous-balisés..
- Mieux anticiper l'indisponibilité d'un baliseur et le **report au lendemain du balisage** correspondant (In fine, balisage allégé de la fin de parcours 2 heures avant le passage)
- Préparer des **solutions palliatives aux aléas** qui ne manqueront pas de subvenir (pannes répétées d'un quad cette année et incivilités altérant le balisage)
- Concevoir des parcours évitant les AR, superpositions et autres **tracés générateurs d'hésitations ou d'erreurs**. (Ravito Landéan)
- Plus inciter les concurrents de se doter d'un guidage GPS

L'intégrale des retours

Très belle organisation. Je reviendrai sur le balisage qui globalement est très bien fait. 2 remarques malgré tout :

- bien préciser au départ que s'il n'y a pas de balisage sur un certain tronçon, c'est tout droit. Cela peut paraître évident mais comme on nous avait dit qu'il y avait beaucoup de balises et que, si nous nous n'en voyions pas, il y avait peut-être erreur de parcours, par moment, on pouvait être interrogatifs.

- Le 2ème point concerne les bifurcations avec 2 directions possibles. J'ai personnellement fait une erreur avant le 2ème ravitaillement en prenant le chemin du retour au lieu d'aller vers le ravitaillement. J'ai du rebrousser chemin en me renseignant auprès d'autres participants. Cela a juste augmenté mon marathon de 2 km environ 😊 .

Pour le reste et pour l'ambiance, merci.

Une bien belle organisation, il faut mettre en avant la bienveillance de toute l'équipe. Je reviendrai et ce sera pour le 100 km

Le parcours du 42 était très bien, quel plaisir dans cette forêt. Ce format de course sans classement était aussi une première pour moi, on enlève ainsi tout le stress de la compétition.

J'ai été étonné d'entendre tous ces bonjours, même au fin fond de la forêt, les coureurs, les marcheurs, les vététistes. La région de fougères aurait-elle le monopole du savoir vivre ?

En tout cas bravo à tous et à bientôt.

Ce fut une belle épreuve merci pour l'organisation nous n'avons pas eu de problème d'orientation.

Pour nous pas de problème nous avons bien aimé le parcours forêt, le ravitaillement très bonne ambiance, les bénévoles très gentils.

Le fléchage couleur fluo serait peut-être plus visible, merci à tous pour votre organisation, cordialement

Je suis satisfait du parcours en forêt surtout avec une bonne météo, les ravitaillements étaient parfaits et les bénévoles très gentils.

Juste sur le fléchage pourquoi pas le mettre de couleur fluo. Bravo, bonne organisation

Bonjour Amand, tout d'abord un grand merci pour tous vos messages... c'était une 1ère pour moi et je faisais cette course confiante. Beaucoup de points positifs pour ce 42 km pour moi: de bons ravitos, un super accueil au départ et surtout à l'arrivée. Je mettrai une réserve sur quelques portions pas assez balisées où d'ailleurs certains participants se sont trompés... ayant marché souvent seule, je me demandais souvent si j'étais sur le bon chemin...mais tout s'est bien passé au final.

Encore merci pour cette belle aventure au cœur d'une magnifique forêt: je ne manquerai pas de recommander votre course.

Bon repos à tous après cette belle organisation

Bravo pour cette superbe organisation.

Bravo au staff et à tous les bénévoles et associations.

Pas de remarques particulières. Un défi reste un défi avec ses petits imprévus. Le parcours était bien et à chacun d'en garder son meilleur souvenir et son expérience en groupe ou en solo.

Encore bravo ! Merci

Nous sommes un petit groupe à être venus d'Arradon près de Vannes : 4 sur le 42 km et 3 sur le 24km (enfin 34 km).

J'étais moi-même sur le 42 km. Nous avons tous terminé.

Tout d'abord je trouve que le concept de la course est excellent. Pas de classement ni de chronométrage (même si tout le monde a sa montre). Des départs échelonnés pour un beau rassemblement à l'arrivée. C'est original, bien organisé et cela correspond complètement à notre état d'esprit.

Nous avons eu de très belles conditions (vous n'y êtes pour rien, mais c'est toujours bon à prendre 😊). Votre terrain de jeu est super. On craignait un peu le D+ (ça n'est pas trop notre spécialité en bord de mer) mais on n'a pas trop souffert et même plutôt apprécié les longues montées douces.

Niveau balisage c'était super jusqu'au KM 30. Après je comprends que vous avez (nous avons) été victimes de quelques indécidables. Je ne comprends pas les gens qui font cela (ça n'arrive pas qu'à vous malheureusement). Notre équipe du 42 km s'en est bien tiré, ceux du 24 on fait quelques kilomètres en plus.

En tous cas très beau parcours, bien balisé, des panneaux très clairs.

Concernant les ravitos, étant en charge du ravitaillement de l'épreuve de course nature « les 30 km d'Arradon », j'ai trouvé votre organisation très bien. On a travaillé cette année sur l'idée d'un point de ravitaillement unique où les coureurs passent plusieurs fois. Vous m'avez donné de nouvelles idées pour l'améliorer. Beaucoup de choix aussi, c'était super (je vais m'en inspirer pour le salé notamment, car sur de longues distances il n'y en a pas toujours et c'est nécessaire).

Enfin j'ai trouvé l'animation à l'arrivée très chaleureuse (speaker très bien). J'ai pas vu de ravito marcheur (même basique avec de l'eau et quelques sucreries), mais il y avait pas mal de stands pour les affamés. On a apprécié la petite bière offerte !

Un petit mot sur les bénévoles. Ils étaient tous au top. C'est de plus en plus difficile d'en avoir sur les parcours d'où l'importance du balisage. Mais au ravito et à l'arrivée ils étaient présents et très sympathiques. Remerciez les chaleureusement.

Voilà, que des retours très positifs sur votre organisation. On a trouvé ça très bien et comme sortie de club c'était super pour nous (2 heures de route ça le fait bien).

Bon débrief et on espère que vous nous préparerez une édition 2024 aussi belle.

C'était le 1ère fois que je participais au Défi Raoul II et je l'ai beaucoup apprécié.

- Proposition d'amélioration : Peut-être mieux baliser le point de ravitaillement n°2 que nous n'avons pas vu et que d'autres n'ont pas vu également.

- Il manquait quelques balises sur le trajet, mais peut-être certaines ont été enlevées par des riverains.

Ce que j'ai aimé :

- J'ai trouvé cette compétition de grande qualité, bien organisée, avant l'épreuve et pendant.

- J'ai vraiment apprécié qu'une grande partie du parcours soit en forêt, c'était vraiment très agréable à la fois pour les températures forcément plus tempérées dans les sous-bois, mais aussi pour la marche qui est automatiquement plus souple.

Dans tous les cas, un grand merci pour l'organisation et le temps que vous avez passé.

J'ai passé un très bon moment pendant ce marathon.

Points positifs :

- Événement réservé à la marche nordique
- Bonne information initiale
- Convivialité de l'équipe d'organisation (départ, trajet, ravito ..)
- Parcours très agréable et sol très adapté
- Fléchage parfait sur les 29 km premiers km

Points d'améliorations :

- Fléchage incomplet et flou sur la fin (12 derniers km)

A l'an prochain pour le 42 ou 100 !!!!

Tout d'abord merci de m'avoir permis de participer à votre événement. J'ai passé une superbe matinée en compagnie de mon père sur un beau tracé auréolé d'une belle météo. Contrairement à beaucoup de retours que tu devrais recevoir je ne blâmerai pas la signalisation des bénévoles.

J'ai beaucoup d'expérience en course à pied, train et ultra trail.

J'ai effectué le parcours sans jamais me perdre mais il vrai que cela demandait une attention particulière que je peux comprendre atténuée par la fatigue des coureurs du 100 km ou de personnes peu habituées à l'orientation.

Les ravitaillements m'ont agréablement étonnés par leur richesse et leur diversité d'aliments.

Bravo !

Juste un petit retour négatif autour d'une de mes amies n'ayant jamais retrouvée son sac d'allègement qu'elle avait déposée au départ.

Dommage.

Merci pour tout, bravo à tous les bénévoles,

Pour une 1ère participation, je peux faire que des retours positifs.

Le parcours est magnifique, une très belle organisation avec des bénévoles très sympathiques.

En plus, la météo a été favorable, tout pour faire une belle réussite de cet événement.

Félicitations à toute l'équipe de Thalispport.

TOUS nos remerciement pour cette superbe EDITION

très bon accueil , des bénévoles au top , ravitaillement au petit soins, rien a signaler pour l'organisation du 42 km

dommage qu'il y a toujours DES IDIOTS pour déplacer les panneaux de fléchages notre collègue de ACRLP LOCMINE a fait 37 km au lieu de 24 mais heureuse et fière ...

Bravo pour votre dévouement, un grand MERCI

L'A C R L P de LOCMINE (19 participants : 8 sur le 42 et 11 sur le 24 km) vous REMERCIE et VOUS DIT A L'ANNÉE PROCHAINE encore plus nombreux

Très content de cette journée et d'avoir atteint mon objectif.

Le parcours est magnifique au cœur de la forêt. Un peu trop de route à Fougères et Landéan mais inévitable.

Super organisation et super accueil de tout le monde. Bravo et merci à tous les bénévoles y compris les soigneurs après le parcours.

Le côté négatif est le problème de signalisation. Je ne me suis pas perdu mais j'ai eu beaucoup d'hésitations. De très nombreux marcheurs de notre groupe ont allongé le parcours entre 3 et 13

km. Il faudrait faire vérifier la signalétique le matin même et positionner des personnes pour assister à quelques endroits.

Il manque sans doute aussi des panneaux explicatifs pour repartir du ravitaillement et un panneau avec le plan des courses.

Nous reviendrons sûrement l'année prochaine

Très bonne expérience et vécu pour mon premier marathon nordique.

Juste deux observations simples:

Un très beau parcours. Une ou deux signalétiques de plus sur les 12 km est à envisager.

Heureusement 😊, j'ai eu le réflexe de rechercher les traces de bâtons pour trouver le chemin à des croisements.

Au départ, une petite lumière extérieure sur la place permettrait de mieux repérer le lieu. J'ai eu un doute en arrivant à 5h30 de m'être trompée de lieu...noir complet.

Venant d'Auray, j'ai découvert une belle ville en Fougères, une belle forêt et une épreuve sympathique où l'effort sportif et le plaisir vont de pair.

Je suis bénévole sur l'Ultra-Marin de Vannes, votre événement est à la hauteur des événements sportifs majeurs. Un vrai plaisir à tout niveau.

Merci à toutes l'équipe d'organisation et aux bénévoles.

Je ne manquerai d'encourager les personnes à venir à la rencontre du Défi Raoul.

Merci pour la bonne organisation de Thalysport, ta sympathie Amand, merci aussi à Nathalie, j'ai fait beaucoup de courses en 28 ans et sincèrement bravo joli parcours, le fléchage nickel, les bénévoles... C'était une première pour moi les 42kms en Marche Nordique, ça c'est très bien passé, quelques ampoules (merci Patricia) et courbatures c'est rien ... A refaire avec d'autres personnes, je ferais la promo des Défis Raoul II ... Merci encore à tous

En effet un beau circuit pour ces 42 km principalement forestier, vraiment très agréable de marcher dans la nature.

Bravo pour vos ravitos très bien garnis,(on a l'embaras du choix). et bel accueil.

Le balisage nous a posé quelques interrogations, pas assez visible par moment et absent à des endroits stratégiques.

Autrement vraiment merci à vous tous bénévoles .

Bien sportivement et je le souhaite à l'année prochaine pour le 100kms... si possible..

Avant tout Merci pour l'organisation, l'accueil et la météo !

En ce qui me concerne, un peu juste en panneaux signalétiques à plusieurs reprises de gros doutes sur les trajets qui apportent du stress y compris sur la fin de parcours.

Bon debriefing et à très bientôt.

Avec le club de l'ACRLP de Locminé nous avons participé au Marathon (8 participants) et 24km (11 participants)

C'était notre première et nous avons tous été ravis d'avoir relevé le défi.

Un GRAND merci pour votre organisation et à tous les bénévoles . Très beau parcours dans une forêt magnifique, le ravitaillement de qualité et très bien organisé. L'organisation au niveau de la ligne d'arrivée était aussi parfaite. Très belle fête de la marche nordique.

Seul bémol au niveau du fléchage, nous avons eu plusieurs hésitations sur le parcours du 42km.

Sur le 24km une des marcheuses du Club à d'ailleurs fait 13 km de plus et certains entre 2 et 5 km

supplémentaires. Je pense que vous avez du avoir du dé balisage par quelques personnes malveillantes.

Cela ne nous empêchera pas de renouveler cette expérience l'année prochaine ; tous nos marcheurs présents étaient motivés pour relever à nouveau défi et motiver ceux qui ne sont pas venus.

Encore merci et longue vie à ce rassemblement de la Marche Nordique.

Très heureuse pour ce 1er marathon de MN

L accueil et l arrivée des participants étaient au top.

Le parcours est super car étant presque nature.

Les ravitos très bien assurés en qualité et quantité, avec de bénévoles bienveillants ... à tous les postes 🖱

Un point d amélioration peut être qq balisages en plus comme celui du retour de 2ème ravito sur les 42. La pancarte n était pas visible de face.

Sinon c'est avec bon sens que le parcours se devine.

Voilà merci à vous tous et sûrement à l année prochaine.

Cette marche de 42 km, réalisée pour la première fois, était superbe :

- informations données par mail : très bonnes, sauf l'expéditeur qui est parti dans mes spams
- bénévoles : accueil, gentillesse, disponibilité
- départ encadré : très bien pensé
- ravitos : très bien garnis, tout était pensé, dont le chocolat
- circuit : beaux chemins, très peu de bitume
- balisage : presque parfait
- arrivée : tonique et très amusante

Petit bémol : à l'accueil le matin avant le départ de 7 h : triste, car très peu de monde, mais les présents étaient très gentils et aimables

MERCI !!! nous reviendrons avec d'autres marcheuses et marcheurs !

Voici mon retour sur cette belle expérience:

- Accueil et bénévoles au top
- Parcours très beau
- Ravitos agréables et équipe aux petits soins

Concernant le fléchage, nous ne nous sommes jamais perdu. Cependant, à plusieurs reprises, nous avons évité de peu la sortie de route, principalement sur des croisements de chemins plus ou moins bien indiqués. Nous étions un groupe de quatre, donc 8 yeux valent mieux que deux.

Je pense que la fatigue et le manque de lucidité a dû jouer des tours à beaucoup de participants sur ces mêmes passages.

Organisateurs d'une compétition en Vendée, nous savons ô combien c'est un point très délicat à gérer.

En tout cas, merci pour tout, et à une prochaine fois sur les chemins de Fougères. Nous ne manquerons pas de vivement conseiller votre évènement à tout marcheur désireux de s'attaquer à une longue distance.

Nous étions 4 du club de Rance jogging, nous avons fait notre 1er marathon de marche nordique ensemble du départ à l'arrivée. Nous tenons à remercier tous les bénévoles pour l'accueil départ, arrivé et ravitaillement ainsi que les baliseurs du marathon.

Merci à l'Organisation, nous serons sans doute plus nombreux l'an prochain.

Merci de me communiquer la date de la prochaine édition dès que vous l'aurez fixé.
De notre côté nous organisons le rallye nordique de la Rance (cette année le dimanche 7 mai pour n'être pas en concurrence et pouvoir participer au marathon)
Cela nous permettrait de fixer notre compétition avant ou après votre organisation.

Encore merci pour ce marathon qui, pour nous était une première. Cela restera un moment magique, avec la chance d'avoir une super météo !
Côté organisation, nous pouvons te faire remonter quelques soucis de balisage, nous nous sommes trompés à deux reprises, avons raté le second ravito et étions un peu perdus en arrivant sur Fougères juste après le haras (avec tout un groupe).
Sinon, merci encore pour tout et nous l'espérons : à l'année prochaine !
Bises à tous les bénévoles !

Merci pour votre accueil au top.
Ce marathon était mon défi de l'année et c'est 100% réussi!
J'ai apprécié le départ à 6h du matin au pied du château de fougères, puis les chemins dans cette magnifique forêt de fougères mais c'est mon avis personnel et je pense que je ne referai pas une deuxième fois le marathon car au bout de 35 km, j'en avais marre de tournicoter dans la forêt.
Météo au top et quand nous sommes arrivés sur le bitume, on se rendait compte qu'on était super bien dans la forêt 😊
On est vraiment sur des voies vertes et des chemins, avec si peu de bitume, et c'est vraiment idéal pour la marche nordique.
Bravo aux bénévoles et à leur sourire, j'ai beaucoup apprécié les petits sandwich jambon, fromage, avec de excellentes baguettes à tous les ravito, et la diversité dans la composition du ravito.
J'ai fait un excellent marathon, car mon coach m'avait fourni un super plan d'entraînement que j'ai suivi et j'étais désolée de voir à l'arrivée que plusieurs personnes était au plus mal dont certains dans l'ambulance des pompiers et je me demande dans quelle mesure on peut éviter ce genre de désagréments pour ces personnes.
En attendant d'être soignée pour ma petite ampoule par la Podologue , j'ai vu une Marcheuse Nordique du marathon qui était en hypoglycémie et qui a fini par vomir et qui a avoué qu'elle ne s'était pas bien entraînée qu'elle était trop fatigué avant, c'est dommage.
Je ne sais pas si un certificat médical pourrait dissuader certains coureurs pas en assez grande forme.
C'est vrai qu'on s'engage en s'inscrivant...
Gros point négatif, l'une de mes amies du CIMA n'a pas retrouvé le sac laissé au vestiaire, dossard 370. Ça a mis un froid dans notre euphorie de l'arrivée.
On croise les doigts pour qu'un coureur bienveillant, qui s'est trompé, lui rende son sac...et ça arrive à tout le monde de se tromper.
Autre point négatif, le balisage avec le logo 100km absent au moment où nous devons bifurquer vers le 2eme ravito. J'ai fait 2 km de plus.
Certains balisages étaient trop éloignés, je me suis trouvée à 2 ou 3 reprises avec mes 3 amies dans des moments de doute, dans la forêt, à l'arrivée sur la partie bitume dans la ville.
Il semblerait que les balisages ont été retirés suite à des actes de malveillance...
L'organisation n'y peut pas grand chose.
Heureuse aussi d'avoir découvert la magnifique ville de Fougères que je ne connaissais pas.
Je suis vraiment entrée dans les détails mais sinon, c'est presque 10/10.

J'ai participé dimanche dernier au marathon de marche nordique avec Katia

Nous avons mis 7h09 pour 44,40 km. Erreur de parcours un peu avant d'arriver au 2eme ravitaillement.

Peut être que des petits plaisantins retirent des pancartes de signalisation.....

Je fais des courses de marche nordique et c'est déjà arrivé.

Peut être qu'il serait bien d'avoir quelques signaleurs à des endroits un peu plus délicats que les autres .

A part ça, une super marche dans une superbe foret. Très beau parcours, ravitaillements au TOP avec des bénévoles bien sympathiques.

Aire d'arrivée très agréable et bien organisée. Que du bonheur.

A l'année prochaine très certainement

J'ai trouvé le parcours très agréable (mieux que les 21 de l'année passée, moins de voie verte, pas de bitume...) le départ à 6h du matin très bien. Balisage bien aussi ; quand il n'y avait rien, c qu'il fallait aller tout droit, donc 👍 .

Et bien sûr, les sourires de tous et le dévouement des bénévoles super. J'ai pu tester l'infirmierie à l'arrivée 😊 , très sympa aussi 😊 .