



Défis Raoul II 5 et 6 mai 2024

Les retours du 23 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. Une troisième épreuve d'une vingtaine de km les complète.

Cette année le 23 km a enregistré 163 inscriptions.

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

Que nous disent ces retours ?

Beaucoup de retours ont mentionné :

- ✓ - le parcours très beau, varié et bien pensé,
- ✓ - les ravitaillements parfaits,
- ✓ - la belle ambiance, la gentillesse,
- ✓ - le cadeau d'arrivée sympa,
- ✓ - le fléchage impeccable,
- ✓ - les toilettes,
- ✓ - le service de soins au top,
- ✓ - la très belle ville,
- ✓ - ce rassemblement unique de marche nordique,
- ✓ - le peu de bitume cette année,
- ✓ - le lieu de départs-arrivées mieux adapté,
- ✓ - « tout est fait pour que l'on revienne ».

Certains ont aussi évoqué :

- ✓ - la signalisation lors de la traversée des routes (ajouter, par exemple, une pancarte « danger » avant) et rappel au micro sur l'attention à apporter,
- ✓ - les difficultés à l'arrivée pour trouver t-shirt et sac,
- ✓ - plus de ticket à 14h15,
- ✓ - l'absence de publicité sur la Ville, malgré les retombées,
- ✓ - la couleur noire des t-shirts (triste),
- ✓ - l'inscription sur les t-shirts non adaptée (100 km pour tous),
- ✓ - les barrières horaires, alors qu'il n'y a pas de classement,
- ✓ - le manque d'indication des km restants,
- ✓ - la partie longue avant la forêt,
- ✓ - le 100 km trop mis en valeur.

L'intégrale des retours

Parcours très sympathique cela nous a changé de notre littoral brestois. Un grand merci aux bénévoles et aux organisateurs.

Nous sommes ravis de notre journée d'hier merci à vous tous les bénévoles !

Peu de choses à dire :) mais :

Pour la sécurité des participants, peut être revoir la Signalisation pour traverser les routes. Si vous n'avez pas de bénévoles postés aux endroits stratégiques, mettre une pancarte un peu avant pour alerter. Rappeler au départ/au micro que chacun des marcheurs doit faire attention à la traversée des routes.

Ravitos parfaits (salé (petits triangles) et sucré - très complets) et tout le reste ! Très belle ambiance, gentillesse et sourire. Merci encore.

On vous attend à Argentré du plessis le 25 mai - notre course nature Oxygene ! 6kms marche libre et 12kms chronométrés !

Laurence et Guy

1ere édition pour moi, super accueil des bénévoles, très beau parcours en forêt, bien balisé, belle ambiance et cadeau d'arrivée très sympa.

Petit retour suite au 23kms. Tout s'est très bien passé une équipe de bénévoles parfaite rien à redire. A l'année prochaine peut-être avec un beau soleil.

Merci pour l'organisation et ce parcours.

Fléchage impeccable, arrivée plus soft (sans la descente), resto top

À l'année prochaine

Nous gardons un excellent souvenir de notre défi 2024! TB fléchage ! TB ravito!

Une amélioration : pas de visibilité sur le dernier ravito à l'arrivée, pour trouver teeshirt et sac...

très mauvaise compréhension pour avoir un ticket... pas de ticket pour tous semble-t-il...

Domage que les 13km n'aient pas eu de médaille... ils sont tout aussi méritants !

Ne peut-on pas avoir une autre couleur de tee-shirts en 2025?

Bravo à tous pour cette organisation !

Claudine

Tout d'abord, nous tenons, ma compagne Michèle et moi-même, à vous remercier pour l'organisation de cet événement. Nous avons sincèrement été très heureux d'y participer, au milieu de nos amis du TMVEB.

Nous avons particulièrement apprécié le « côté humain » de votre organisation. Nous avons aussi beaucoup aimé le parcours que vous nous avez offert.

Pour ce qui pourrait être amélioré :

- la publicité au sein de Fougères. Elle nous a paru trop absente alors que cet événement a des retombées évidentes sur le commerce local.
 - la qualité du ravitaillement (des TUC au lieu des chips, de l'eau pétillante style Vichy St Yorre, le nombre insuffisant de sandwich, ...).
 - la couleur noire des tee-shirts offerts (triste).
 - il est dommage que le teeshirt ne soit pas plus personnalisé (inscription 100 km même quand on ne fait que les 23 km).
 - la remise des dossards ne pourrait-elle se faire sur le lieu de départ, même le samedi ?
- Tout ceci étant humblement mentionné !

Didier

Tout d'abord, félicitations pour tout le travail effectué en amont, l'investissement de chacun, surtout émanant de ta part: sois fier de toi!!!

Il y a peu de choses à dire: le ravitaillement était super, avec des personnes très attentives aux besoins de chacun, cherchant à donner le meilleur: Bravo à eux. Nous savons tous que les bénévoles sont de moins en moins nombreux et ils doivent être fiers d'eux.

Ce qui a été appréciable, ce sont aussi les toilettes....

Le circuit était très bien pensé (exception de la côte aux ânes à la fin.....).

Pour l'an prochain, je ne sais encore si je tenterais les 42 mais c'est un objectif f....

Serait-il possible d'avoir éventuellement, des conseils de préparation au niveau de la nourriture à ingérer dans les jours qui précèdent?

Sinon, pourrais tu prévoir le soleil? C'est une boutade!!!! Malgré la pluie, tout était parfait!!

Pense maintenant à te reposer.

Si j'ai pu faire ces 23 kms, une broutille comparée à ceux qui font 100, c'est grâce aux entraînements que nous avons eu. Si mon corps n'avait pas eu tous ces exercices dans le passé, jamais je n'aurais pu le faire (avec si peu d'entraînement).

Christèle

Superbe journée très bien organisée, le fléchage était très bien fait, le ravitaillement très bien et varié, le parcours varié et très agréable, super expérience.

Juste une ou deux questions, pourquoi faire des barrières horaires avec disqualification alors qu'il n'y a pas de classement et une remarque sur le ravitaillement à l'arrivée, il semblerait que l'on avait droit à une bière mais comme on ne savait pas et bien on s'en est passée ce qui est dommage.

Encore bravo et continuez comme ça.

Pour ma part, c'était la première participation. La présence de quelques guides sur le parcours serait plus agréable que le fléchage, sinon rien à dire. Très bon accueil.

A l'année prochaine je l'espère.

Je m'étais inscrite sur le 42 kms je suis revenue sur ma décision et je me suis inscrite sur le 23 kms. La différence m'a été remboursée aussitôt. Merci beaucoup !

L'organisation était parfaite . Le parcours était très bien indiqué .

Le trajet était très joli .

Le ravitaillement parfait !

Rien à dire . ! Bravo aux organisateurs, aux bénévoles

Petite chose , il ne me semble ne pas avoir vu au moment de l'inscription que cette course était destinée aux enfants hospitalisés. Des petits doudous auraient pu peut être vendus le jour du retrait des dossards . Ce qui aurait permis de les accrocher à nos sacs . 😊

Signaler également qu'il y a de quoi se restaurer sur place (les bonnes galettes saucisses)

BRAVO ET MERCI

Valérie

Globalement pas de remarques

Services de soins au top a pérenniser

Les ravitaillements avec du choix adaptés aux sportifs

Merci a tous les bénévoles

Triste que la météo n'est pas été de la partie

Tout d'abord toute mes félicitations pour votre organisation , pour cette manifestation pour laquelle nous participons pour la 1ere fois (équipe Oxygene Argentre du plessis). Nous avons pris plaisir à participer!

Le parcours était très bien ! Et l'ambiance de même !RAS a signaler et merci à tous les bénévoles!

C'était la première fois que je participais à cette manifestation.

Je suis rentré un peu déçu et frustré. Je suis baliseur à la FFRP du 22 et le balisage n'était pas au top. J'étais 3eme au 9eme km. J'avais 2 coureurs devant moi à 200m environ et j'ai vu sur ma gauche un balisage sur ma gauche marqué "retour". Je l'ai pris et au bout d'un moment, ne voyant pas les 2 premiers, je me suis arrêté et j'ai regardé le parcours sur mon smart phone. J'avais manqué l'aller et retour et le ravitaillement. J'ai continué ma route. J'ai fini 1er du 23km mais je n'étais pas à la place.

Il y a un autre endroit où il fallait tourner à droite et je l'ai vu au dernier moment et il n'y avait pas de croix pour interdire d'aller tout droit.

J'ai également été ralenti par des retardataires du 13km dans des endroits où il n'était pas possible de dépasser.

Il y a aussi des mélanges entre coureur dans les 100 derniers mètres sans qu'on sache dans quelles courses ils marchaient.

Les bénévoles à l'arrivée ont été au top et le ravitaillement à l'arrivée très copieux.

Le grand parking près du "village" était un plus.

La sono aurait dû nous donner quelques consignes pour notre parcours.

On l'entendait bien mais pas du tout les personnes qu'il interrogé.

Alain

Merci à vous pour cette belle manifestation.

*L'organisation était parfaite.
Bravo à tous les bénévoles.
Juste une petite suggestion mettre à certains endroits le nombre de km restants.
Merci encore.
Vous avez une très belle ville.
Anne Françoise*

*1ère participation en ce qui me concerne, mais accompagné d'une bonne délégation du club RCN section de Clisson (44)... club qui espère compter nombre de vos adhérents lors de sa marche nordique chrono de 14 km, le samedi 21 septembre prochain
Un parcours superbe, très bien balisé, avec quelques endroits boueux ... mais difficile de faire autrement avec ce temps pluvieux qui nous suit depuis plus de 6 mois...
Le principe d'un rassemblement uniquement de "marcheurs nordiques" et sans chrono est unique et pour ma part très apprécié ...
Une bonne organisation ... et nous avons apprécié d'avoir pu mettre notre Van à proximité de la manifestation, ce fut utile notamment au retour de l'épreuve avec le crachin "breton" qui s'est invité. Le lieu de départ et d'arrivée était très bien, spacieux, agréable ... avec des toilettes à proximité... et puis tout près d'endroits magnifiques de votre belle ville de Fougères. Nous avons d'ailleurs pu visiter le château le samedi après-midi (à l'exception bien sûr de nos 2 marcheurs du 100km et après leur départ).
Félicitations à l'équipe organisatrice, continuez à défier Raoul II et peut-être bien que nous nous retrouverons sur vos chemins.
Jean-Noël*

*Par rapport à il y a 2 ans j'ai trouvé beaucoup d'améliorations
Le parcours était très bien car peu de bitume cette année
Et au 23kms on a eu un ravitaillement très varié vraiment bien
Bonne animation et bonne ambiance
Le lieu est aussi plus adapté car plus vaste qu'au château
Je n'ai rien à redire et je vous dis bravo et merci pour toutes l'organisation
Un petit bémol... Le tee shirt toujours noir et toujours marqué 100 kms une couleur plus vive et marquage en fonction de sa course serait plus adapté
Pour moi la médaille n'est pas nécessaire et je préfère avoir un plus beau tee shirt
Françoise*

*C'était ma 1ère participation et c'est une formidable expérience.
c'est un très beau parcours dans la forêt très bien balisé.
le seul petit bémol c'est à l'arrivée où je ne savais où me diriger :
pour retirer mon t-shirt,
pour avoir une boisson et une collation. (mais apparemment il n'y avait plus de tickets à 14h15)
j'ai su par hasard que je pouvais avoir une médaille, que je suis allée demander par la suite.*

rien n'est jamais parfait alors je tiens à féliciter les organisateurs bénévoles pour tout le travail réalisé.

je vais en parler autour de moi pour revenir sûrement l'année prochaine.

Annie

Tout d'abord un grand merci à toute l'équipe des bénévoles.

Tout était impeccable :

Circuit

Ravito

Départ

Arrivée

Parking

Stands

Mails d'infos en amont (même si qq loupés 😊)

Bénévoles souriants serviables

Les bémols :

Balisage en rouge = pas très visible quand il fait sombre en sous bois.

Quand on est dans sa bulle et qu'il y a une route à traverser => mettre des panneaux dangers qui captent notre attention (comme ça pas non plus besoin de mettre des bénévoles).

Les cadences ne sont pas adaptées aux marcheurs nordiques (= poussée sur les bâtons = on va plus vite que les randonneurs).

Proposer 2 départs différés sur toutes les marches (une vitesse moyenne à 5,5 et une à plus de 6,5).

Ça ne changera pas les plannings des bénévoles mais évitera aux participants d'adopter des rythmes qui ne leur conviennent pas pour être à l'heure aux barrières horaires mini.

A l'an prochain 😊

Virginie

Pour ma part je suis ravie de l'organisation de l'événement .

C'était ma première participation, le fléchage était très bien fait et clair. Les supporters le long du parcours sont sympathiques et encouragent cela donne de la motivation un petit plus pour les enfants juste avant le ravitaillement. Le ravitaillement proposait des aliments et boissons variés et en quantités suffisante.

Juste un petit bémol pour la première partie que j'ai trouvée un peu longue avant d'arriver à la petite forêt.

Céline

Tout d'abord un grand MERCI pour l'organisation de cet événement. Le balisage a été au top cette année , un parcours très technique et très beau , mes chaussures s'en souviennent.

L'accueil était parfait sur le site que vous avez choisi pour cette année , et l'arrivée groupée des participants était un plus.

Nous étions 23 marcheurs de l'Union Athlétique de Chateaubourg.

Rendez vous est pris pour l'année prochaine et on va essayer de battre Locminé par le nombre de participants en 2025. Ce sera notre défi au club

Patrick

Je ne dirais qu'une seule chose 'SUPER'.

Bonne organisation et bénévoles très sympa.

A l'année prochaine pour le 42 Km.

Jean François

Merci pour toute votre organisation qui est très bien effectuée Ce qui est dommage c'est que les classements des arrivées ne sont pas un répertoire

Super boulot !

1) je suis fière de moi

Bravo à vous tous pour l'organisation, le balisage top

A l'année prochaine

Du retrait du dossard au magasin de sport à la galette saucisse à l'arrivée, tout était parfait .

Très belle organisation , des bénévoles que vous pouvez féliciter tant pour leur gentillesse que pour leur implication.

Le parcours en forêt était agreable , bien balisé , le ravitaillement copieux .

Tout est fait pour que l'on revienne l'année prochaine.

Pour ma première participation à un defi de marche nordique j'ai trouvé toute l'organisation super, le parcours dans la forêt tres beau et agreable, peut être juste l aller-retour pour le ravito un peu long .

Bravo à vous toutes et tous, et j'espère à l'annee prochaine.

Vraiment BRAVO, Bravo et merci à tous.

Le balisage, les ravitos, la remise du dossard, l'ambiance.... Tout y était.

Comme discuté, Amand après la course, La possibilité d'un changement de dossard est un plus mais il ne faut pas trop être généreux. Tu m'expliquais vouloir proposer le remboursement (sauf frais engagé) j'ai bien peur que les gens abusent.

Une modification c'est très bien.

Encore merci, le club SVER et moi meme sommes ravis de notre week end à Fougères.

Pour ma 1ere participation j'ai trouvé une formidable organisation, un super accueil. Dans l'espoir de pouvoir recommencer l'année prochaine. Félicitations à vous tous

J'ai été très heureuse de participer à ce défi, très belle organisation, beau parcours.

Juste une petite réflexion, je trouve que l'on met trop en valeur les 100 km par rapport aux autres distances, il n'y a pas de petits efforts, le défi Raoul c'est ça on donne ce qu'on peut ,alors un peu plus de photos et de commentaires valorisants sur les autres distances.

Edith

Je reviens l'année prochaine....

L'événement était très bien organisé et très bien encadré. Paysage magnifique. Merci à tous les bénévoles pour leur accueil, leurs encouragements et leur gentillesse. A l'année prochaine.

Frédéric

*C'est ma 2e participation au Défi Raoul, je réponds un peu tardivement mais je voulais vous faire part de « mon coup de sang » lorsque je suis arrivé à environ 2 3km de l'arrivée (traversée de la route nationale Fougères – Landean *) là pas un panneau indiquant qu'il fallait aller tout droit, ni même un signaleur pour faciliter la traversée de cette route très passagère.*

N'ayant aucun marcheurs à proximité, je suis allé à droite pour faire le tour par la ville... là au moins je savais où j'allais, du coup j'ai fait 25km sans passer la ligne d'arrivée.

Je reconnais que l'organisation n'est pas toujours facile, le reste était bien... mais là petit problème quand même.

A votre décharge je n'avais pas fait le trajet GPX sur mon tél.

André

** = traversée voie verte/Bd Jean Monnet*

Tout d'abord laissez moi remercier à la fois l'organisation et les bénévoles qui se sont engagés dans cette aventure.

Pour améliorer la gestion à l'arrivée (qui peut être difficile et confuse en cas d'arrivée massive), il faudrait des sas d'arrivées avec des barrières, cela faciliterait le travail de ceux qui prennent les numéros des dossards, désengorgerait la ligne d'arrivée et aucun participant ne louperait sa médaille, les tickets et le sac...

Peut-être aussi mieux indiquer les tentes vers lesquelles doivent se rendre les marcheurs à l'issue de leur périple.

Un grand merci encore pour tout

Gilbert et Anne-Françoise