



**MARCHE & COURSE NATURE À LA ROCHE  
COURBON PAR COOP ATLANTIQUE**

**19 OCTOBRE 2024  
20 OCTOBRE 2024**

**1 RANDONNÉE  
1 TRAIL NOCTURNE  
3 COURSES ENFANTS  
3 TRAILS : 8 - 14 - 23  
LA FOLLE ROCHE**

**1900 PARTICIPANTS  
20 PARTENAIRES**

**REVUE DE PRESSE**





# Sommaire !

- |                                     |      |
|-------------------------------------|------|
| 1. Bilan médiatique                 | p.3  |
| 2. Newsletter                       | p.4  |
| 3. Communiqué de presse             | p.7  |
| 4. Parutions & émissions            | p.10 |
| 5. Publications web & référencement | p.16 |



# Présentation du **BILAN MÉDIATIQUE**



## **PRESSE ÉCRITE**

4 articles dans le journal  
Sud ouest



## **RADIO**

- Interview de Mme Sébert - France Bleu La Rochelle
- Spot audio Hyper U Saintes



## **RÉSEAUX SOCIAUX**

- 487 Followers Facebook
- 26 Publications
- 591 Interactions avec le contenu
- Couverture : 10,5 K



## **RÉFÉRENCEMENT**

Événement référencé sur  
17 sites web spécialisés



# NEWSLETTER

du 12.10.2024

2.



## J-7 jours avant la Marche & course nature à La Roche-Courbon !

7 épreuves palpitantes vous attendent ce week-end, pour tous les niveaux. Courses, marche, défis nature... il y en a pour tous les goûts. Inscriptions toujours ouvertes, ne tardez plus à vous lancer et à profiter d'un week-end sportif et conviviale au cœur de la nature. Rejoignez-nous !

**S'inscrire maintenant**



*Cliquez sur l'image pour voir le teaser.*

## Au programme !



**Samedi 19 octobre 2024 :**



**Randonnée semi-nocturne animée de 8km**

La randonnée se renouvelle ! Plusieurs points sur ce nouveau parcours seront commentés par deux guides conférenciers et comédiens !



**Trail nocturne - 10 km**

Nouvelle épreuve au programme de cette 11<sup>ème</sup> édition. Le domaine vous ouvre ses portes en nocturne pour vous permettre de découvrir ses joyaux au clair de lune.

**Samedi 19 octobre 2024 :**



**Courses enfants**

3 courses enfants au programme : 400m/ 1,2km et 2,4km pour les plus grands



**Trails - 8, 14 & 23 km**

En parcourant les sous-bois en single sur 80% du parcours, vous pourrez découvrir le patrimoine historique du domaine.



**La Folle Roche - Course à obstacles**

Venez vivre une course folle, en solo ou en équipe et affronter les 23 obstacles du domaine !

---

**La Folle Roche, une course nature à obstacles sensationnelle dans un domaine exceptionnel !**



# Restauration sur place

3 points de restauration seront à votre disposition tout au long du week-end.



Repas champêtre concocté par le Traiteur **Piaud & Taillac** (sous réservation).



**Le camion Brousse**  
Food Truck cuisine du monde



**Truck de ouf**  
Amuses-bouches



## Chateau de la Roche Courbon

Rue de la Belle au Bois Dormant, 17250, Saint-Porchaire

Cet email a été envoyé à [cecourseevent@gmail.com](mailto:cecourseevent@gmail.com)  
Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Afficher dans le navigateur](#) | [Se désinscrire](#)



**S'ABONNER**

Email : [contact@larochecourbon.fr](mailto:contact@larochecourbon.fr)



3.

# COMMUNIQUÉ DE PRESSE

*du 14.10.2024*



Diffusion d'un communiqué de presse aux entreprises de presse suivantes :

- Sud Ouest
- Le Littoral
- France Bleue La Rochelle
- RCF
- Alouette
- France 3 région
- Nostalgie 17
- C17 infos
- Haute Saintonge
- La Charente-Maritime
- L'hebdo
- L'angérien



**S'ABONNER**

Email : [contact@larochecourbon.fr](mailto:contact@larochecourbon.fr)

19 et 20 oct. 2024

## Marche et Course Nature à La Roche Courbon

Coop Atlantique

11<sup>ème</sup> édition



14.10.2024

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

# MARCHE & COURSE NATURE À LA ROCHE COURBON

## RENDEZ-VOUS CE WEEK-END AU CHÂTEAU DE LA ROCHE COURBON

Le compte à rebours est lancé pour l'équipe organisatrice de la "Marche et Course Nature à la Roche Courbon" les 19 & 20 octobre prochain à Saint-Porchaire. Une 11<sup>ème</sup> édition engageante par ses épreuves inédites alliant sport, nature et patrimoine !



### Au programme de week-end !

#### Samedi 19 octobre 2024 :

- Retrait des dossards coureurs à Hyper U Saintes de 14h à 18h
- Départ de la **randonnée semi-nocturne animée de 8km** à 18h
- Suivi d'un vin chaud
- Inauguration du **trail nocturne de 10km**, départ 20h30
- Dîner champêtre

#### Dimanche 20 octobre 2024 :

- Départ des **courses enfants** à 9h
- Départ des **3 trails de 8, 14 et 23 km** dès 9h50
- Remise des prix échelonnée de 11h à 13h
- Déjeuner champêtre
- La Folle Roche de **6km** (courses à obstacles) à partir de 14h30

## Le domaine de La Roche Courbon prolonge le plaisir en proposant des épreuves nocturnes !

- La **randonnée semi-nocturne** revient cette année avec un nouveau parcours de 8 km dont un passage par la maison Marie Bon à Saint-Porchaire. Plusieurs points sur le parcours seront commentés par deux guides conférenciers. L'arrivée se fera à la tombée de la nuit dans les jardins à la Française éclairés aux flambeaux. (18h)
- Un **trail nocturne** fait son apparition. Les participants pourront vivre une expérience unique en découvrant le domaine de La Roche Courbon dans la pénombre. Une course nocturne de 10km dans les sous-bois, les jardins à la Française et les salles voûtées du château ! (20h30)



## La Folle Roche revient avec de nouveaux obstacles et encore plus de boue !

Après son succès lors de la première édition, la **Folle Roche** : **course aux obstacles exclusivement naturels** revient avec de nouvelles surprises ! **En solo ou en équipe** (2, 3 ou 4) les participants s'élanceront pour **6 km et 22 obstacles...** Une course déjantée pour conclure le week-end.



## Un événement engagé envers le développement de la pratique physique des jeunes

**Le Domaine de La Roche Courbon, support du cross du collège de Saint-Porchaire.**

Vendredi 18 octobre, le domaine ouvrira ses portes en avant première aux 600 collégiens de Saint-Porchaire pour le légendaire cross du collège !

Dimanche matin, lors des courses enfants ce sera également l'aboutissement du projet **"RC Challenge"** mené par les centres de loisirs de St Porchaire, Ste Ragonde et l'Association Amicour du château de la Roche Courbon.

### Découvrez le teaser de l'événement !

<https://youtu.be/O7efvPDFiZM>



### A propos de La Roche Courbon :

Le château de la Roche Courbon est une propriété familiale depuis 3 générations, qui depuis sa résurrection par Paul Chénereau, le grand-père de l'actuelle propriétaire, n'a cessé d'ouvrir ses portes aux visiteurs pour partager la passion du patrimoine.

C'est une maison habitée et vivante. La famille propriétaire aidée par le personnel travaillant à l'année est totalement investie dans l'entretien et l'animation de ce patrimoine exceptionnel.

Accompagnée par AMICOUR, l'association des amis du château de La Roche Courbon, la famille innove en permanence pour que la Roche Courbon puisse demeurer un lieu de rencontres et de vie. La vie du château, de son jardin et de sa forêt est rythmée tout au long de l'année par de nombreux événements conçus pour rassembler un large public, notamment familial.

<https://www.larochecourbon.fr>

**Contact presse : AMICOUR**

Christelle ROUDIER - Didier MARTIN

05.46.95.60.10 [contact@amicour.fr](mailto:contact@amicour.fr)





# PARUTIONS & ÉMISSIONS



- Article paru dans le journal Sud Ouest le 04.10.24
- Article paru dans le journal Sud Ouest le 15.10.24
- Article paru dans le journal Sud Ouest le 17.10.24
- Article paru dans le journal Sud Ouest le 24.10.24



**SAINT-PORCHAIRE**

# Les organisateurs du grand week-end Marches et courses natures en quête de bras



La preuve ludique de La Folle Roche sera au programme des Marches et courses natures à La Roche Courbon. L.L.

Sur le domaine de La Roche Courbon, à Saint-Porchaire, le week-end des 19 et 20 octobre est déjà à inscrire sur les tablettes, des plus jeunes aux vétérans. Au programme, l'envie de partager un esprit sport nature, entre les adeptes de la marche à la découverte du patrimoine local le samedi soir, les compétitifs le dimanche matin, sans oublier les aventuriers de La Folle Roche.

Cette année, pour cette 11<sup>e</sup> édition, les organisateurs ont prévu des nouveautés. Ainsi, toute la journée du 18 octobre, à la veille du grand week-end et pour une première fois, les élèves du collège Ponthruant vont participer au Cross du collège, sur des distances adaptées selon les classes, de la sixième à la troisième.

En plus de la randonnée pédestre du samedi soir, un trail nocturne chronométré de 10 km, avec départ à 20 h 30, est à l'affiche cette année. Le dimanche matin, dès 9 heures, la grande journée va débiter par les courses des enfants, puis les trails, sur 8 km, 14 et 23 km avec, l'après-midi (à partir de 14 h 30), la ludique course nature à obstacles sur 6 km, baptisée La Folle Roche.

## 4 000 huîtres à ouvrir

Avec le soutien de partenaires, dont la Coop Atlantique et la Communauté de communes Cœur de Saintonge, ce grand week-end sport nature est mis en piste par l'association des Amis du château de La Roche Courbon (Amicour). Mais, pour l'organi-

sation générale et la sécurité, « il nous faut autour de 120 bénévoles », estime Emmanuel Biloté le directeur des courses avec François Ségue de l'association Amicour. Les bénévoles seront répartis sur les postes de l'accueil, à la distribution des dossards, ainsi qu'aux postes de signaleurs sur les circuits et aux ravitaillements. En plus, cette année, avec le soutien de l'entreprise Gillardeau de Bourcefranc, les organisateurs ont prévu d'offrir la dégustation d'huîtres à l'arrivée des concurrents, soit en tout près de 4 000 huîtres qu'il faudra ouvrir. Les bénévoles sont là aussi les bienvenus.

**Jacky Loussouarn**

Renseignements: 02 46 93 60 10  
et [contact@amicour.fr](mailto:contact@amicour.fr)





## SAINT-PORCHAIRE

# Marche et Course nature à La Roche Courbon, 2 600 participants attendus

C'était en 2013, « Une folle idée ». Avec des tâtonnements au démarrage, selon certains, pour ouvrir le sport à tous sur le site emblématique du château de la Roche Courbon à Saint-Porchaire mais le succès a été au rendez-vous. Pour cette onzième édition de la Marche et Course nature avec le cross des collégiens, les courses des enfants, les randonneurs du samedi soir, les trails du dimanche et la Folle Roche, tout est mis en place pour accueillir cette année le nombre record de 2 600 participants.

L'éthique est la même depuis les débuts de l'aventure et la manifestation repose sur trois piliers : le sport pour tous, la nature et le patrimoine. « Dès lors, nous veillons à ce que cet événement soit emprunt de fair-play et respectueux de son environnement », indique Christine Sébert Badois, l'hôte des lieux et toute l'équipe des organisateurs. L'association des Amis du château (Amicour) tient la logistique avec 120 bénévoles qui seront à pied d'œuvre pour la bonne marche de l'événement.

### Des grosses pointures

Du côté sportif, Emmanuel Biloré le directeur des courses, en appui avec Amicour souligne l'attrait des deux trails sur 14 et 23 km qui sont inscrits au Challenge trails 2024-2025 Charente-Maritime. Avec 11 épreuves réparties sur le département, de Matha à Fort Boyard, ce challenge réunit de plus en plus d'adeptes. Les compétiteurs seront présents à La Roche Courbon dont parmi les derniers inscrits, Damien Urcun le vainqueur à Matha ce 5 octobre et à Saint-Porchaire en 2022. Il aura pour challenger Anthony Jarry (Saintes Triathlon).

Outre ces grosses pointures, le challenge est ouvert avec ou sans licence à tous les adeptes du sport nature.

**Lucy Loussouarn**

### LE PROGRAMME

**Dimanche 20 octobre :** De 7 h 30 à 9 h 45, retraites des dossards ; 9 heures, départ des courses enfants ; 9 h 50, départ course nature de 8 km ; 10 heures, départ trail 14 km ; 10 h 20, trail de 23 km. Classement et remise des prix à 12 h 30. L'après-midi à partir de 14 h 30, course nature à obstacles sur 6 km. Renseignements en ligne sur [www.larohecourbon.fr](http://www.larohecourbon.fr) et au 05 46 95 60 10.



Les enfants seront aussi de la partie pour cette 11<sup>e</sup> édition Marche et Course nature à La Roche Courbon, les 19 et 20 octobre. J.L.



## Saint-Porchaire : une fête de la Marche à La Roche Courbon, ce samedi 19 octobre

🕒 Lecture 1 min

Accueil • Charente-Maritime • Saint-Porchaire



C'est par la randonnée pédestre semi-nocturne, ce samedi 19 octobre, que va s'ouvrir le grand week-end Marche et Course Nature sur les sentiers et abords de la Roche Courbon. Pour cette 11<sup>e</sup> édition, les organisateurs ont prévu un nouveau parcours où les randonneurs du soir vont ainsi marcher sur les pas de Pierre Loti. Là, où l'illustre Rochefortais marin poète a vécu sa prime jeunesse, de la Belle aux Bois Dormants jusqu'à la maison de sa sœur Marie Bon à Saint-Porchaire.

Sur une boucle d'environ huit kilomètres, la déambulation est ouverte à tous avec le franchissement de petits escarpements, indique l'équipe des organisateurs. En plus cette année, le cheminement sera accompagné et conté par Stéphanie Roumégous conférencière d'art et d'histoire avec Philippe Couteau dit Bilout.

La rando sera suivie à 20 h 30 par le départ de la course nature chronométrée de 10 km. Pour la marche samedi 19 octobre : 9 euros. Accueil à 17 h. départs 18 h, vin chaud offert à l'arrivée, dîner champêtre sur réservation. Contact au 05 46 95 60 10 ou sur [www.larochecourbon.fr](http://www.larochecourbon.fr)





## SAINT-PORCHAIRE

# A La Roche Courbon, 2 400 participants aux courses natures

Avec une organisation bien huilée, des conditions climatiques idéales, les adeptes de la course nature s'en sont donné à cœur joie dimanche 20 octobre sur les sentiers autour du domaine de La Roche Courbon à Saint-Porchaire. Les trois épreuves reines disputées en matinée sur 8, 14 et 23 km ont rassemblé près d'un millier de participants. La discipline fait désormais figure de référence en Charente-Maritime où les deux trails sur 14 et 23 km sont inscrits au challenge départemental. Pas de record battu cette année et

sur la ligne d'arrivée du trail long, une poignée de secondes a séparé les trois premiers, avec dans l'ordre Lucas Gauthier, Damien Urcun et Anthony Jarry. « Entre dénivelés et des sentiers parfois boueux avec une deuxième partie plus technique, j'ai fait le finish au sprint », lâche Lucas Gauthier qui a fait presque toute la course en tête avec Damien Urcun. Sur les 14 km, le Charentais Cédric Guignouard (Aventures Running) a devancé Yvan Glandier et Olivier Charrier. Pour ce dernier, qui en est à sa

dixième participation avec des places de 1<sup>er</sup> ou de 2<sup>e</sup>, « j'ai manqué d'entraînement cette saison et je suis content car c'est la première fois que je finis 3<sup>e</sup> ici ».

### « Un avenir prometteur »

Le trail court de 8 km a été remporté par le jeune Nicolas Catherine (15 ans) à la moyenne de 14,26 km/h, juste devant Enzo Bernard et Nino Dubois. La veille, le premier trail nocturne de 10 km a été aussi un succès, couru en 41' 55 par Mégan Batys et Gervan Lozatic, suivis par Samuel Cornille. Outre l'esprit compétitif, ce grand week-end nature a pu rassembler dans une ambiance conviviale marcheurs du soir, aventuriers de la Folle Roche avec aussi nombre de collégiens et d'enfants. « Un avenir prometteur », a lancé au micro l'insatiable commentateur Michel Dessaint.

En fin de journée, l'hôte des lieux Christine Sébert Badois a chaleureusement félicité et remercié les 180 bénévoles, amis du château de La Roche Courbon (Amicour), qui ont participé à la réussite de ce grand week-end familial sport nature.

**Jacky Lousseuarn**

Classements des trails en ligne sur [olytime](https://www.olytime.com)



Filles et garçons sur le podium du trail long (23 km) à La Roche Courbon, J.L.

# RADIOS

*On vous écoute*

---



**FRANCE BLEU  
LA ROCHELLE**

**09.10.24**

INTERVIEW DE MME SÉBERT-BADOIS DANS  
L'ÉMISSION "BIENVENUE CHEZ VOUS"



**ANNONCE AGENDA  
HYPER U SAINTES**

A PARTIR DU

**05.10.24**

SPOT AUDIO TOUTES LES 30 MINUTES AU SEIN  
D'HYPER U SAINTES DU 05.10 AU 19.10.24

**HYPER**   
*Saintes*

**coop**  
ATLANTIQUE



# Retrouvez nous sur les RÉSEAUX SOCIAUX



## FACEBOOK

- Marche & Course nature à La Roche Courbon par Coop Atlantique
- Chateau de La Roche Courbon



## INSTAGRAM

course.nature.la.roche.courbon

- 487 Followers Facebook
- 26 Publications
- 591 Interactions avec le contenu
- Couverture : 10,5 K



5.



## ANNONCE DE L'ÉDITION 2024

26 AVRIL 2024

1 Interactions : 16 - Couverture : 343

La course nature au château de La Roche Courbon est de retour les 19 et 20 Octobre prochain avec une NOUVELLE ÉPREUVE !!!

Alors une petite idée ?! 😊



Château de la Roche Courbon

13 avr. · 🌐



Course nature à La Roche Courbon 🏃‍♂️



... Afficher la suite



## AGENDA 3024

20 MAI 2024

Couverture : 3 795



Marche & Course Nature à La Roche Courbon par Coop Atlantique a créé un évènement.

20 mai · 🌐



Sam, 19 oct.

Marche & Course Nature à La Roche Courbon par Coop Atl...

☆ Intéressé(E)



Marche & Course Nature à La Roc...

## LE JOUR ET LA NUIT

20 MAI 2024

Interactions : 56 - Couverture : 4 425

[LE JOUR ET LA NUIT] 🌙

La Marche & Course nature au [Château de la Roche Courbon](#) revient les 19 et 20 octobre prochain avec une nouvelle épreuve !

Une petite visite nocturne du domaine ça vous tente !? 🌙

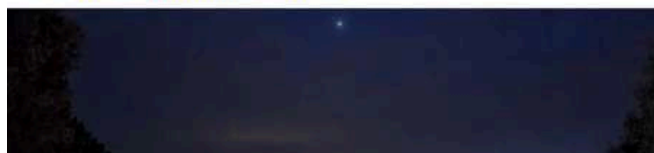
Tu auras le choix entre :

✅ le TRAIL NOCTURNE DE 10 KM -1ère édition !



✅ la RANDONNÉE SEMI-NOCTURNE ANIMÉE avec un nouveau parcours de 8km dont un passage par la Maison Marie Bon à Saint-Porchaire ! Plusieurs points sur le parcours seront également commentés par deux comédiens 🎙️

#coopatlantique Communauté de Communes  
Cœur de Saintonge #running  
#charentemaritimetourisme



## TIC TAC TIC TAC

13 JUIN 2024

Interactions : 45 - Couverture : 1 221

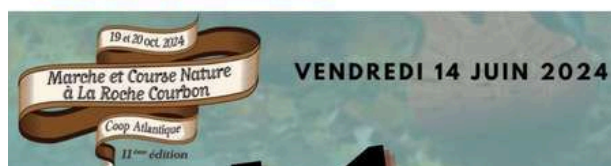
J-1 avant l'ouverture des inscriptions de la 11ème édition de la [Marche & Course Nature à La Roche Courbon par Coop Atlantique](#) !!

Rendez-vous demain à 20h pour profiter des premiers dossards !!!

Avant de vous lancer, il est bon de savoir ce qui vous attend !

- ➡ RANDONNÉE SEMI-NOCTURNE ANIMÉE - 8KM
- ➡ TRAIL NOCTURNE - 10KM
- ➡ COURSES ENFANTS
- ➡ COURSE NATURE 8 KM
- ➡ TRAIL 14KM
- ➡ TRAIL 23 KM
- ➡ COURSE À OBSTACLES - 6KM

#coopatlantique #coeurdesaintonge  
#charentemaritimetourisme





## LANCEMENT DES INSCRIPTIONS

14 JUIN 2024

Interactions : 48 - Couverture : 2 066

[LANCEMENT DES INSCRIPTIONS 🚀]

Les inscriptions sont ouvertes !!

➡ Sur Ok-time Chronométrage Sportif: <https://ok-time.fr/competition/la-roche-courbon/>  
➡ sur le site internet du Château de la Roche Courbon, onglet "course nature"

Rendez-vous sur la ligne de départ les 19 & 20 octobre 2024 ! 🏃

#trailrunning #charentemaritimetourisme  
#coopatlantique #courseapied #coeurdesaintonge  
#challenge



## LA FOLLE ROCHE REVIENT ...

18 AOÛT 2024

Interactions : 34 - Couverture : 1 782

[LA FOLLE ROCHE REVIENT...  
avec de nouveaux obstacles et encore plus de  
boue et de folie !] 🤪🤪

📺 Découvrez la vidéo officielle de la course à obstacles :

[https://www.youtube.com/watch?v=U9T\\_2SmzMT0&t=4s](https://www.youtube.com/watch?v=U9T_2SmzMT0&t=4s)

En solo ou en équipe de 2, 3 ou 4 🤝, venez vous mesurer aux 6 kms et 2 obstacles préparés minutieusement par nos bénévoles. 😊

Pas de chrono, pas de pression, il suffira de la boire à la fin ! 🍺

Château de la Roche Courbon  
#courseapied #CharenteMaritime #funnymoments  
#équipes #coopération



## AFFICHE OFFICIELLE

17 AOÛT 2024

Interactions : 64 - Couverture : 5 121

Découvrez l'affiche officielle de cette 11<sup>ème</sup> édition de la Marche & Course Nature à La Roche Courbon par Coop Atlantique !

N'hésitez pas à partager !!!

📅 19 & 20 octobre 2024  
📍 Château de la Roche Courbon - Saint Porchaire

Symaps production  
Coop Atlantique Département de la Charente-Maritime Communauté de Communes Coeur de Saintonge Run Aventure Saintes INTERSPORT France Ibis Saintes L'Appart Fitness Saintes Allianz France TOYOTA Challenge Trail Dixsept Ok-time Chronométrage Sportif  
Running Charente Maritime (17) SAINTES ACTU 17  
Sortir dans le 17 (Charente Maritime) et dans le 16 (Charente)  
#running #courseapied #Trailrunning  
#charentemaritime



## REJOIGNEZ L'ÉQUIPE

28 AOÛT 2024

Interactions : 24 - Couverture : 2 484

Vous souhaitez faire partie de l'équipe des bénévoles de la 11<sup>ème</sup> édition de la Marche & Course Nature à La Roche Courbon par Coop Atlantique ?! 😊

De l'accueil des participants, à la sécurité, jusqu'au ravitaillement et bien plus encore ... Il y en a pour tous les goûts !

📅 Une petite dispo :  
Le vendredi de 14h à 17h  
Le samedi de 9h à 23h  
Le dimanche de 7h à 17h

L'association AMICOUR et les participants sauront vous remercier de vivre cette aventure grâce à vous ! 😊

Alors si ça vous tente de faire partie de l'équipe, contactez-nous par mail ou par téléphone. 📞

✉ [contact@amicour.fr](mailto:contact@amicour.fr)  
☎ 05-46-95-60-10

Château de la Roche Courbon Communauté de Communes Coeur de Saintonge #bénévoles #trail



## J-30

20 SEPTEMBRE 2024

Interactions : 81 - Couverture : 6 929

Plus que 30 jours avant le début de la 11ème édition de la **Marche & Course Nature à La Roche Courbon** par Coop Atlantique !

Nous pourrions compter sur vous !  
Les inscriptions c'est par ici ➡ <https://www.klikego.com/inscription/marche-et-course-nature-a-la-roche-courbon-2024/running-course-a-pied-marche-nordique/1626284998762-5>

19 & 20 octobre 2024  
Château de la Roche Courbon

Communauté de Communes Cœur de Saintonge  
Coop Atlantique #athletisme #couseàpied  
#trailrunning #charentemaritimetourisme



## RÉSERVATION DES REPAS

4 OCTOBRE 2024

Interactions : 1 - Couverture : 203

Dernière ligne droite pour réserver votre repas champêtre d'après course ! Un peu de réconfort après l'effort 😊



Château de la Roche Courbon est à Château de la Roche Courbon.

3 oct. · 🌐

C:O:U:R:S:E N:A:T:U:R:E D  
Î:N:E:R C:H:A:M:P:Ê:T:R:E

Attention, c'est la dernière se... Afficher la suite



## RÉSULTATS JEU CONCOURS HYPER U

4 OCTOBRE 2024

Interactions : 5 - Couverture : 262



Hyper U Saintes

4 oct. · 🌐

🎁 [JEU CONCOURS // [GAGNANTS.ES](https://gagnants.es)] 🎁

Notre jeu concours est **termi...** Afficher la suite



## CHALLENGE TRAIL 17

4 OCTOBRE 2024

Interactions : 3 - Couverture : 268

Besoin d'un petit challenge cette saison !?

N'hésitez pas à participer aux courses du ChallengeTrail Dixsept

Au programme 9 courses pour découvrir les sentiers de notre magnifique **Département de la Charente-Maritime** !

1<sup>re</sup> étape à **Matha course nature** ce week-end  
(Trail court 10 km / trail long 18 km)

2<sup>e</sup> ETAPE lors de notre **Marche & Course Nature à La Roche Courbon** par Coop Atl... Afficher la suite



Matha course nature · Suivre

4 oct. · 🌐

Bonjour à tous,

Dernières heures avant la clô... Afficher la suite





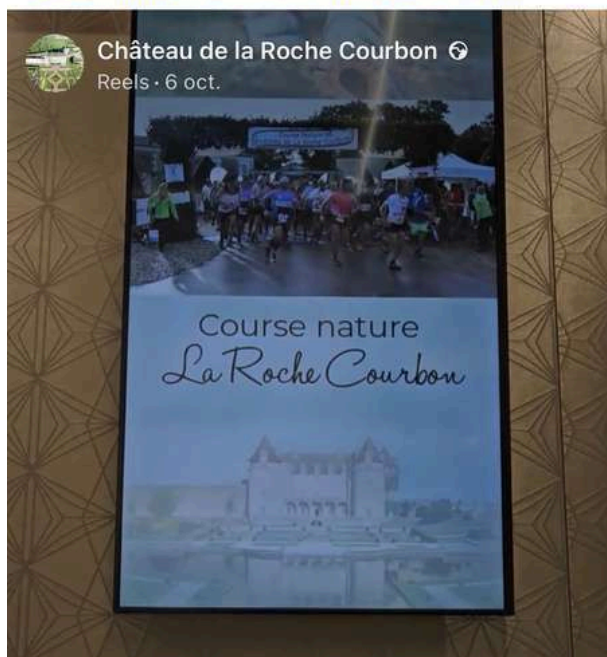
## DIFFUSION PUB HYPER U

7 OCTOBRE 2024

Interactions : 4 Couverture : 256

Merci à [Hyper U Saintes](#) pour leur soutien ! 🙏

[#coopatlantique](#) [#rochecourbon](#) [#Partenariat](#)



## RDV DANS UNE SEMAINE

13 OCTOBRE 2024

Interactions : 39 - Couverture : 900

J'espère que vous êtes en feu, on vous attend nombreux !! 🔥

Dernière ligne droite pour vous inscrire 📌  
<https://www.klikego.com/inscription/marche-et-course-nature-a-la-roche-courbon-2024/running-course-a-pied-marche-nordique/1626284998762-5>

📅 19 & 20 octobre 2024  
📍 Château de la Roche Courbon

[#coopatlantique](#) [#couseàpied](#) [#trailrunning](#)  
[#charentemaritimetourisme](#)



## PARTENAIRE L'APPART FITNESS SAINTES


12 OCTOBRE 2024

Interactions : 9- Couverture : 309

Nous sommes heureux de poursuivre l'aventure avec notre partenaire [L'Appart Fitness Saintes](#) ! 🙌

Merci à eux pour leur engagement envers notre événement ! 🙏

Vous aurez le plaisir de les retrouver lors des échauffements et sur le village de la course ! Ils vous réservent des surprises 😎... [Afficher la suite](#)

 **Château de la Roche Courbon**  
8 oct. · 🌐  
[COURSE NATURE]  
Les 19 et 20 octobre 2024, Le Chateau de la Roche Courbon vous donne r... [Afficher la suite](#)



## PROGRAMME

14 OCTOBRE 2024

Interactions : 68- Couverture : 1162

Découvrez le programme officiel de la 11ème édition de la [Marche & Course Nature à La Roche Courbon](#) par [Coop Atlantique](#) !

### CHECKLIST :

- 1 Inscris-toi sur Klikego : <https://www.klikego.com/inscription/marche-et-course-nature-a-la-roche-courbon-2024/running-course-a-pied-marche-nordique/1626284998762-5>
- 2 Samedi de 14h à 18h : Retire ton DOSSARD au [Hyper U de Saintes](#) (ou dimanche au [Château de la Roche Courbon](#)).
- 3 Récupère ton T-SHIRT participant chez notre partenaire [Run Aventure Saintes](#) 🧥
- 4 A tes baskets, rendez-vous sur la LIGNE DE DÉPART ! 🏃

[#rochecourbon](#) [#coopatlantique](#) [#partenaire](#)  
[#checklist](#) [#courseapied](#) [@followers](#)





## LE SITE EST PRESQUE PRÊT

17 OCTOBRE 2024

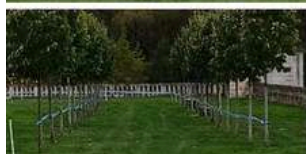
Interactions : 4 - Couverture : 287



Château de la Roche Courbon est à Château de la Roche Courbon.

16 oct. · 🌐

La Course Nature approche... les préparatifs avancent... installation de rubalises et de l'estrade pour la remise des trophées 😊



## J-2

17 OCTOBRE 2024

Interactions : 53 - Couverture : 1648

- ➡ 2 jours pour s'inscrire !
- ➡ 2 jours pour s'équiper !
- ➡ 2 jours pour décrasser la machine !
- ➡ 2 jours avant la Marche & Course Nature à La Roche Courbon par Coop Atlantique !

Les inscriptions sont toujours ouvertes 📌  
<https://www.klikego.com/inscription/marche-et-course-nature-a-la-roche-courbon-2024/running-course-a-pied-marche-nordique/1626284998762-5>

Coop Atlantique #rochecourbon Communauté de Communes Coeur de Saintonge Running Charente Maritime (17) Courir Ensemble en Charente Maritime  
#trail #charentemaritimetourisme #sport #emotions #challenge



## PARTENAIRE OFFICIEL - COOP ATLANTIQUE

17 OCTOBRE 2024

Interactions : 9 - Couverture : 391

Merci à la Coop Atlantique pour leur fidélité et leur engagement envers notre événement ! Ils font partie des clés de notre développement et notre succès 🙌

#partenaire #partenariat #courseapied #fildélité #engagement



Coop Atlantique

16 oct. · 🌐

[PARTENAIRE COOP]

Ce week-end, c'est la Marche & Course Nature à La Roche Courbon par Co... Afficher la suite



## LES PRINCIPAUX FAVORIS

19 OCTOBRE 2024

Interactions : 13 - Couverture : 473

Cette année nous vous attendons nombreux pour cette 11ème édition de la Marche & Course Nature à La Roche Courbon par Coop Atlantique !

Qui montera sur la boîte ?! 🤔

- 📌 Megan Batys - Trail nocturne 10 km
- 📌 Enzo Benard - Course nature 8 km
- 📌 Yvan Glandier & Olivier Charrier - Trail 1 4 km... Afficher la suite



Château de la Roche Courbon

5 j · 🌐

🏃 🌳 Qui montera sur le podium ce week-end ? 🌳 🏃 ... Afficher la suite





## RESULTATS

21 OCTOBRE 2024

Interactions : 23 - Couverture : 863

Vous pouvez retrouver l'intégralité des résultats sur le site [Ok-time Chronométrage Sportif](https://ok-time.fr/resultats/) <https://ok-time.fr/resultats/> !

- ☐ Trail nocturne 10 km
- ☐ Courses enfants -1,2 km et 2,4km
- ☐ Course nature 8 km
- ☐ Trail 14 km
- ☐ Trail 23 km

[#resultats](#) [#trailrunning](#) [#rochecourbon](#)



[ok-time.fr](https://ok-time.fr)

Résultats - Ok Time

## SECTEUR JEUNESSE

23 OCTOBRE 2024

Interactions : 2 - Couverture : 215



**Château de la Roche Courbon**

17 h · 🌐

Merci aux jeunes pour leur implication [Secteur Jeunesse](#) ! 🥳👏 ... Afficher la suite

Ce week-end, dimanche 20 Octobre, le secteur jeunesse était présent pour le trail au château de la Roche Courbon. Les jeunes ont construits des obstacles pour participer à cet événement. Nous avons passé une bonne journée. Merci à Emmanuel pour l'invitation à ce projet et merci au [Château de la Roche Courbon](#) pour l'accueil.

Merci également aux jeunes pour leur investissement et implication.

Quelques photos quant à la réalisation du projet :



## PARTENAIRE L'APPART FITNESS

23 OCTOBRE 2024

Interactions : 2 - Couverture : 118

Merci à notre partenaire [L'Appart Fitness](#) pour leur engagement ! 🏆

Grâce à eux, vous avez pu bénéficier de super échauffements, de bons cadeaux et d'immortaliser votre moment à la borne à selfie ! 📸

Quentin Clemente

[L'Appart Fitness Saintes](#)

[L'Appart Fitness Tonnay-Charente](#)

[#rochecourbon](#) [#partenaire](#) [#Rec...](#) Afficher la suite



**L'Appart Fitness Saintes est à Château de la Roche Courbon.**

1 j · 🌐

Dimanche, nous étions présents à la course au château de La Roche Courbon avec [@lappartfitness\\_tonnaychare...](#) Afficher la suite



## ALBUM SOUVENIRS

23 OCTOBRE 2024

Interactions : 17 - Couverture : 212

Retour en images sur ce week-end au [Château de la Roche Courbon](#) !

<https://photos.app.goo.gl/F8DV8oqxkfajG4pu9>



19 & 20 octobre 2024

[Marche & Course Nature à La Roche Courbon](#) par [Coop Atlantique](#)

[#flashback](#) [#photos](#) [#souvenir](#) [#memories](#) [#rochecourbon](#) [#coopatlantique](#) @followers



[photos.google.com](https://photos.google.com)

**Marche & Course Nature à La Roche Courbon 2024**





## MERCI AUX 150 BÉNÉVOLES

24 OCTOBRE 2024

Interactions : 33 - Couverture : 164

[UN IMMENSE MERCI AUX 150 BÉNÉVOLES] 🙏

1000 mercis à l'ensemble des bénévoles pour leur aide si précieuse et leur bonne humeur tout au long de cette 11ème édition de la Marche & Course Nature à La Roche Courbon par Coop Atlantique !

Nous tenions également à remercier l'association AMICOUR et l'équipe du Château de la Roche Courbon !

Sans eux, l'événement n'aurait pu avoir lieu !

#remerciements #benevoles #amicour  
#rochecourbon



## ON PARLE DE NOUS

25 OCTOBRE 2024

Interactions : - Couverture :



Marche & Course Nature à La Roche Courbon par Coop Atlantique

21 min · 🌐

[ON PARLE DE NOUS] 👁️

<https://www.sudouest.fr/charente-maritime/saint-porchaire/saint-porchaire-2-400-participants-aux-courses-natures-a-la-roche-courbon-21883999.php...> Afficher la suite



À propos de ce site web

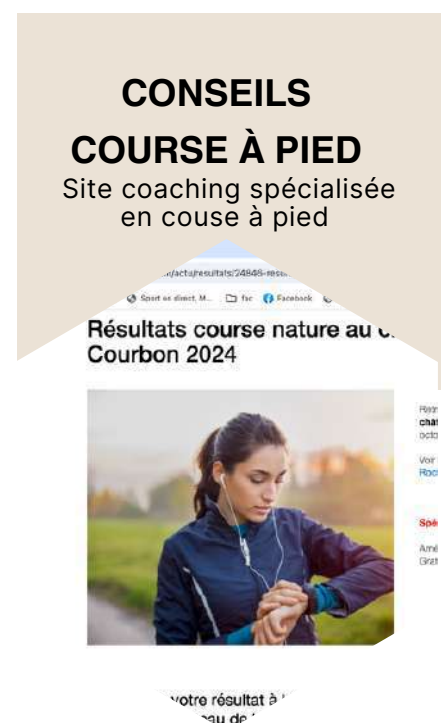
sudouest.fr

Saint-Porchaire : 2 400 participants aux courses natures à La Roche Courbon



# RÉFÉRENCEMENT

Un événement référencé sur 17 sites web spécialisés



## AHOTU

Calendrier manifestations sportives en France ou à l'étranger



Courses proposées

La roche courbon

## RUNNING LIBRE

Calendrier manifestations sportives en France ou à l'étranger



## BE TRAIL

Calendrier manifestations sportives en France ou à l'étranger



## LE SPORTIF

Calendrier manifestations sportives en France ou à l'étranger



## FOLLOW MY SPORT

Calendrier manifestations sportives en France ou à l'étranger



## MILES REPUBLIC

esrepublic.com > ... > Tra  
ure au château  
2024 ; Randonnée se

## KLIKEGO

Site incontournable d'inscriptions en ligne pour des manifestations sportives.



## OK-TIME

Site spécialisé dans la chronométrie sportive



## FFA

Site de Fédération Française d'Athlétisme





## CHATEAU DE LA ROCHE COURBON



### INSCRIPTIONS ET TÉLÉCHARGEMENTS

Une course unique en Charente-Maritime

Inscriptions et téléchargements

COURSE NATURE / SAMEDI 19 ET DIMANCHE 20 OCTOBRE 2024

## COURIR 17

Calendrier manifestations  
sportives en Charente-Maritime

### RÉSULTATS

Retrouvez tous les résultats et photos des derniers événements.  
N'hésitez pas à nous faire parvenir vos plus beaux clichés des coureurs !



19-20/10/24  
Marche & Co

Trail nocturne

Course nature

Chronométrée / Cl



A bientôt  
**MERCI!**