LA RÉGA-LANTE

LE MONT SAINT-MICHEL — NANTES À VÉLO

LÉGENDE

Services
- Office de Tourisme, Bureau d'Information Touristique
- Gare
- Gare routière
- Camping / Cabanétapes
- Location de Vélos
- Port

Itinéraires
- La Régalante sur voie verte
- La Régalante sur voie partagée
- Véloroute, EuroVelo

Labels
- Petites Cités de Caractère®
- UNESCO
- Commune du Patrimoine Rural de Bretagne
- Ville et Pays d'Art & d'Histoire
- Les Plus Beaux Détours de France

Loisirs
- Point de vue
- Patrimoine remarquable
- Musée
- Parc animalier
- Base de loisirs
- Aire de jeux
- Parcs et jardins

N O E S

0 5 km

LE MONT SAINT-MICHEL
L'ABBAYE DU MONT
Baie du Mont Saint-Michel
Polders
BARRAGE
LE GROUIN DU SUD
ROCHE TORIN
OSSUAIRE ALLEMAND
Huisnes-sur-Mer
Genêts
Avranches
Pontaubault
Ducey-les-Chéris
Beauvoir
MOULIN DE MOIDREY
Biscuits St Michel
Maison Pèlerin
Pontorson
Le Couesnon
Marais de Sougeal
Sougeal
CIMETIÈRE AMÉRICAIN
Tricots Saint-James
Saint-James
Saint-Hilaire-du-Harcouët
Forêt de Villecartier
La Fontenelle
Marais de la folie
Antrain
Val-Couesnon
TUNNELS FERROVIAIRES
La Loisance
St-Brice-en-Coglès
Tremblay
Bazouges-la-Pérouse
Bois de la Motte
Le Pommé
Saint-Germain-en-Coglès
Forêt de Fougères
Le Narçon
Lécousse
Galette saucisse
TUNNEL FERROVIAIRE
Beaucé
La Selle-en-Luitré
Billé
Luitré
Parcé
Landes de Jaunouse
JARDIN DE LA BELLE AUDE
Luitré-Dompierre
Dompierre-du-Chemin
Roches du Saut-Roland
Lac de Châtillon
Châtillon-en-Vendelais
La Guinguette de Villanfray
Taillis
Val-d'Izé
Balazé
Lac de Haute-Vilaine
Champeaux
Lac de la Cantache
Forêt de la Corbière
Montreuil-sous-Pérouse
Pocé-les-Bois
Louvigné-du-Désert
Tourbière de Landemarais
Parigné
Rennes
Châteaubourg
Mosaïques Odorico
Lac de la Valière
Torcé
Étrelles
Argentré-du-Plessis
Forêt du Pertre *privée*
Saint-Germain-du-Pinel
Moutiers
Selle-Guerchaise
Arbrissel
Rannée
Drouges
Forêt de la Guerche *privée*
Chelun
Eancé
Étang de la forge
Essé
Marcillé-Robert
La Roche aux Fées
Janzé
Retiers
CAMPING MUNICIPAL
Champs d'Heol
Teillay
Thourie
MINES DE LA BRUTZ
TOMBE À LA FILLE
Rougé
Ruffigné
Saint-Aubin-des-Châteaux
La Françoise de Foix
Étang de la Courbetière
Louisfert
Pièce de bœuf "Le chateaubriant"
Saint-Vincent-des-Landes
Issé
Moisdon-la-Rivière
Étang de Beaumont
Étang de la Forge Neuve
Terril d'Abbaretz
Abbaretz
Forêt et lac de Vioreau
Joué-sur-Erdre
Forêt domaniale du Gâvre
Blain
CHÂTEAU DE LA GROULAIS
LES ARCADES
Le Gué
Vault
Bois Lucinière
Maisons éclusières "Cramezeul" et "la Tindière"
ÉCLUSE DE QUIHEIX
Plaine de la Poupinière
PLAINE DE MAZEROLLES
Sucé-sur-Erdre
LA PERLE DE L'ERDRE
La Chapelle-sur-Erdre
Manoir de la Chataigneraie
Marché de Talensac
Couëron
Jardin Extraordinaire
LES MACHINES DE L'ÎLE
Vertou
CLISSON
Ancenis-Saint-Géréon
Gâteau l'Authentique
LE CHÂTEAU DES DUCS DE BRETAGNE
NANTES
Le Cens
Le Gesvres
Le Semnon
Le Don
Canal de Nantes à Brest
EV1 : La Vélodyssée
La Vilaine
La Chère
La Seiche
La Cantache
La Loisance
L'Erdre
La Sèvre
La Vélidéale
La Loire à vélo
La Loire
Le Couesnon
VD4 : Saint-Pern / Antrain
VD9 : Parcé / Bazouges-la-Pérouse
VD5 : Fougères / St-Hilaire du Harcouët
VD6 : Vitré / Saint-Aubin-du-Cormier
La Vélomaritime
La Véloscénie
La Vélomaritime - La VéloWestNormandy
connexion vers La Vélo Francette
A84
A81
A11
A83
D173
SAINT-MALO
DINAN
GRANVILLE
REDON
ST-NAZAIRE
ANGERS
LAVAL
Normandie
Bretagne
Pays de la Loire
Centre-Val de Loire
Nouvelle-Aquitaine
PARIS
NANTES
LA RÉGALANTE

ÉTAPE MAEN ROCH
ÉTAPE FOUGÈRES
ÉTAPE VITRÉ
ÉTAPE LA GUERCHE-DE-BRETAGNE
ÉTAPE MARTIGNÉ-FERCHAUD
ÉTAPE CHÂTEAUBRIANT
ÉTAPE LA MEILLERAYE-DE-BRETAGNE
ÉTAPE NORT-SUR-ERDRE

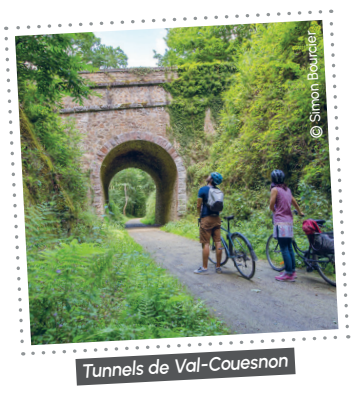
CHÂTEAU DE FOUGÈRES
CHÂTEAU DE VITRÉ
CHÂTEAU DE CHÂTEAUBRIANT
ABBAYE DE MELLERAY
MINOTERIE


Moutons de pré-salés © Marc Lerouge


Quartier médiéval de Fougères © Destination Fougères


Étang de Martigné-Ferchaud © Simon Bourcier


La Forge Neuve à Moisdon-la-Rivière © Marc Chouvin


Tunnels de Val-Couesnon © Simon Bourcier


Centre-ville de Vitré © Emmanuel Berthier


Château de Châteaubriant © Damien Dufour


Port de Nort-sur-Erdre © Teddy Verneuil


L'Erdre à Nantes © Garance Wester

DISTANCES

Le Mont-Saint-Michel » Maen Roch	32 km
Maen Roch » Fougères	19 km
Fougères » Vitré	32 km
Vitré » La Guerche-de-Bretagne	25 km
La Guerche-de-Bretagne » Martigné-Ferchaud	26 km
Martigné-Ferchaud » Châteaubriant	35 km
Châteaubriant » La Meilleraye-de-Bretagne	40 km
La Meilleraye-de-Bretagne » Nort-sur-Erdre	24 km
Nort-sur-Erdre » Nantes	37 km

© Cartographie - Illustrations izatis.com

LA RÉGALANTE,

UNE **ÉCHAPPÉE À VÉLO** ENTRE **LE MONT SAINT-MICHEL** ET **NANTES**

LA RÉGALANTE, une micro-aventure en terres intérieures

La Régalante, c'est une **escapade à vélo de 275 kilomètres**. entre la Normandie, la Bretagne et les Pays de La Loire.

Un périple qui peut se diviser en **neuf étapes** pour prendre le temps de **voyager dans l'histoire**, de **s'émerveiller** et de **se régaler**.



© OTMSMN - Neil Grant

Ici pas d'épreuve, que du plaisir ! Une véritable aventure à deux roues, ponctuée d'émotions et de belles surprises, pour petits et grands.

INFOS UTILES

• **DÉNIVELÉ**

Un itinéraire relativement plat : 86% de l'itinéraire a une pente inférieure à 3%. Quelques courtes montées peuvent surprendre les débutants.

• **BALISAGES À SUIVRE**

Pour vivre l'aventure La Régalante, suivez ces balisages :



• **TYPES DE VOIES**

Presque 50 % de l'itinéraire est en site propre, sur une voie verte dédiée aux cyclistes et aux modes de déplacement non motorisés.

50% de l'itinéraire emprunte des routes partagées avec les automobilistes et quelques kilomètres de route départementale. Vigilance à la traversée des départementales D175, D296, D155, D178, D173, D771.

L'itinéraire LA RÉGALANTE détaillé sur le site *francevelotourisme.com*

EXPÉRIENCES À VIVRE

VIRÉE HISTORIQUE

SUR LES TRACES DE 1500 ANS D'HISTOIRE



Château de Fougères

Pour une **incursion dans l'histoire de l'Ouest**, suivez le balisage. L'aventure démarre au Mont Saint-Michel, îlot rocheux mondialement connu qui s'impose au cœur d'une large baie et raconte treize siècles d'histoire, de pèlerinages et de légendes à travers son abbaye, ses ruelles et ses remparts. Le Mont et sa baie sont inscrits au **patrimoine de l'UNESCO**.

L'échappée se poursuit sur le **territoire historique des Marches de Bretagne** qui marque l'ancienne zone de frontière entre le duché de Bretagne et le royaume de France. Entourés de solides murs de fortification, gardés par d'imposantes tours, les somptueux châteaux de Fougères, de Vitré et de Châteaubriant sont les **témoins de la vie médiévale** et de l'activité artisanale et marchande qui y régnaient.

Plus au sud, découvrez le **passé minier** en parcourant le parc-musée des mines de la Brutz et le musée des Forges à Moisdon-la-Rivière.

Au bout des 275 kilomètres, voici Nantes ! Le Voyage y est permanent au cœur des musées et des œuvres d'art disséminées dans l'espace public et grâce au château des Ducs de Bretagne qui retrace l'histoire de la ville.

DÉCONNEXION NATURE

SÉRÉNITÉ ET TRÉSORS RURAUX



Lac de la Cantache

La Régalante s'éloigne de la vaste baie du Mont Saint-Michel et chemine à travers un **paysage unique de polders**. En quittant la côte, vous entrez dans les terres en suivant le cours du Couesnon. Vous empruntez alors la **voie verte ombragée** qui vous mène à un rythme paisible jusqu'à la cité médiévale de Vitré, longeant le marais de Sougéal et traversant des vallons verdoyants, des villages fleuris ainsi que la ville de Fougères.

Cet itinéraire rural serpente **le long de lacs**, comme celui de la Cantache, d'**étangs**, tel celui de la Forge Neuve et d'autres plans d'eau. Il traverse la **forêt** de Vioreau et vous emmène aux bords du grand lac pour une pause bien méritée. À Nort-sur-Erdre, La Régalante rejoint **le canal de Nantes à Brest**, côtoie les marais de Mazerolles et suit enfin le cours de l'Erdre jusqu'à Nantes.

PAUSE GOURMANDE

DÉCOUVERTE DE SPÉCIALITÉS LOCALES



Lac de la Cantache

Après l'effort, le réconfort d'une pause gourmande ! La Régalante porte bien son nom. Les **haltes gourmandes** et les **spécialités locales** sont nombreuses. Commencez par savourer **l'omelette renommée de la mère Poulard**, dont la recette est demeurée inchangée depuis deux siècles.

La découverte gastronomique se poursuit avec **le pommé**, "confiture" de pommes traditionnelle du pays de Fougères, qui se marie à merveille avec une crêpe ou une tartine. Tout le long de l'itinéraire régalez-vous aux marchés : à Fougères, à Vitré, à La Guerche-de-Bretagne, au marché de Talensac à Nantes, des lieux de gourmandise, de vie quotidienne et de rencontres.

N'y ratez surtout pas **la galette-saucisse**, la finger food à la bretonne. Une véritable institution qui se déguste en fin de marché accompagnée d'une bolée de cidre. Une régalade à savourer sans modération.

À Châteaubriant, vous prendrez bien **une Françoise de Foix** ? Cette petite douceur de raisins au rhum enrobée de chocolat assure le coup de boost nécessaire à la poursuite du périple.

Ce n'est pas tout ! **La scène gastronomique de l'Ouest** réserve encore de belles surprises au cyclovisiteur. Des crêperies, des restaurants bistronomiques engagés pour une cuisine locale, de saison et savoureuse compléteront l'expérience La Régalante.



ACCUEIL VÉLO

Accueil Vélo est une **marque nationale** qui garantit un **accueil**, des **services** et des **équipements spécifiques** adaptés aux besoins des touristes à vélo le long des **itinéraires cyclables** en France.

Ce logo vert vous permet de **repérer facilement** les établissements labellisés situés **à moins de 5 kilomètres d'un itinéraire**. Il peut s'agir d'**hébergements**, de **loueurs** ou de **réparateurs** de cycles, de **restaurateurs**, d'**Offices de Tourisme** ou même de **sites touristiques**.



OFFICES DE TOURISME

MONT SAINT-MICHEL - NORMANDIE
• Bureau d'Information Touristique du **Mont Saint-Michel**
• Bureau d'Information Touristique de **Pontorson**
02 33 60 14 30 - ***ot-montsaintmichel.com***

COUESNON MARCHES DE BRETAGNE
• Bureau d'Information Touristique de **Maen Roch**
02 99 97 85 44 - ***tourisme-marchesdebretagne.com***

DESTINATION FOUGÈRES
• Office de Tourisme de **Fougères**
02 99 94 12 20 - ***destination-fougeres.bzh***

VITRÉ COMMUNAUTÉ
• Office de Tourisme de **Vitré**
• Bureau d'Information Touristique de **La Guerche-de-Bretagne**
02 99 75 04 46 - ***bretagne-vitre.com***

ROCHE AUX FÉES COMMUNAUTÉ
• Bureau d'Information Touristique de **Essé**
02 99 43 64 87 - ***tourisme.rafcom.bzh***

PAYS D'ANCENIS
• Bureau d'Information Touristique d'**Ancenis-Saint-Géréon**
02 40 83 07 44 - ***pays-ancenis-tourisme.com***

CHÂTEAUBRIANT
• Office de Tourisme de **Châteaubriant**
02 40 28 20 90 - ***tourisme-chateaubriant.fr***

ERDRE CANAL FORÊT
• Bureau d'Information Touristique de **Nort-sur-Erdre**
• Bureau d'Information Touristique de **Sucé-sur-Erdre**
02 51 12 60 74 - ***erdrecanalforet.fr***

LE VOYAGE À NANTES
• Office de Tourisme de **Nantes**
00892 464 044 (service 0,35€/min + prix appel)
Acceo (sourds et malentendants) - ***levoyageanantes.fr***

LA RÉGALANTE — CARTE TOURISTIQUE

LE MONT SAINT-MICHEL — NANTES À VÉLO



La Régalante, un itinéraire nommé plaisir

Direction de publication : comité de **La Régalante** - Impression : Média Graphic
Photo de couverture : © Simon Bourcier
Conception, Cartographie, Illustrations : © izatis.com

DÉPLIANT — BAC DE TRI