



Moutons de pré-salés



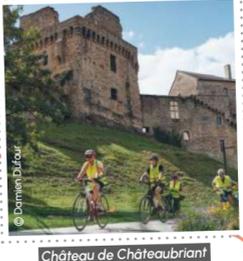
Tunnels de Val-Couesnon



Quartier médiéval de Fougères



Centre-ville de Vitré



Château de Châteaubriant



Port de Nort-sur-Erdre

LA RÉGALANTE

LE MONT SAINT-MICHEL — NANTES À VÉLO

LEGENDE

- Services**
- Office de Tourisme, Bureau d'Information Touristique
 - Gare
 - Gare routière
 - Camping / Cabanettes
 - 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

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

LA RÉGALANTE,

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



LA RÉGALANTE, une micro-aventure en terres intérieures

La Régálante, 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**.



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

INFOS UTILES

• PEU DE DÉNIVELÉ

À l'exception de quelques sections, La Régálante est un itinéraire relativement plat avec peu de relief, idéal pour une première aventure itinérante en famille.

• BALISAGES À SUIVRE

Pour vivre l'aventure La Régálante, 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 est en voie partagée avec les automobilistes, sur des routes secondaires et peu fréquentées.



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

— EXPÉRIENCES À VIVRE

VIRÉE HISTORIQUE

SUR LES TRACES DE 1500 ANS D'HISTOIRE



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'imposants 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



La Régálante 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 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 Régálante rejoint le **canal de Nantes à Brest**, côtoie les marais de Mazerolles et suit enfin le cours de l'Erdre jusqu'à Nantes.

Grâce à son **faible dénivelé**, La Régálante est idéale pour une première expérience de l'itinérance en famille ou entre amis.



PAUSE GOURMANDE

DÉCOUVERTE DE SPÉCIALITÉS LOCALES



Après l'effort, le réconfort d'une pause gourmande ! La Régálante 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 régálade 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 bistrots engagés pour une cuisine locale, de saison et savoureuse compléteront l'expérience La Régálante.



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 FOGÈRES
• Office de Tourisme de **Fougères**
02 99 94 12 20 - destination-fougères.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 de **Ancenis-Saint-Géréon**
02 40 83 07 44 - pays-ancenis-tourisme.com

CHATEAUBRIANT
• 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)
Accéo (sourds et malentendants) - levoyageanantes.fr



CARTE
TOURISTIQUE



LE MONT SAINT-MICHEL — NANTES À VÉLO



La Régálante,
un itinéraire nommé plaisir

