



Légende : **Partie en ROSE (groupe1) = vitesse LIBRE**

CIRCUITS DE AOÛT 2022 : N° 145 – 137 -173 - 170 - 138

La **récupération active** consiste à rouler tranquillement . Elles s'effectuent sur un braquet modéré, car le but est de tourner les jambes pour accélérer le flux sanguin et donc l'élimination des toxines de fatigue.

Le regroupement en fin de sortie avant l'arrivée à Guichen peut s'appliquer aux groupes 2 et 3.

N°145 à l'envers | Jeudi 04 août 2022 | Départ 14H00

95 - 90 - 68 | N°145 | Dimanche 07 août 2022 | Départ 08H30

- **1er groupe 95 kms**

Guichen – « le pigeon blanc » – « pont de canut » – Guignen – « les métairies » – « le bois jean » – « chaumeray » – « maupertuis » – Guipry – « les émailleries » – « la manchonnais » – Beslé – Massérac – La Chapelle de Brain – Renac – St Just – Pipriac – Lieuron – Lohéac – « st germain » – « le plessis thaux » – plédy – Guignen – « pont de canut » – « pigeon blanc » – récupération active - rue Blaise Pascal - rond point la Courtinais (D38) Guichen.

- **2ème groupe 90kms**

(idem 1er groupe) puis : Lohéac – « st germain » – Guignen – « pont de canut » – « pigeon blanc » – Guichen.

- **3ème groupe 68kms**

(idem 1er groupe) puis : « la manchonnais » – St Just puis (idem 2ième groupe.

N°137 à l'envers | Jeudi 11 août 2022 | Départ 14H00

96 - 85 - 73 | N°137 | Dimanche 14 août 2022 | Départ 08H30

- **1er groupe 96 kms**

Guichen – Goven – Chavagne – Le Rheu – Vezin-le-Coquet – Pacé – Gévezé – (Dir la Mézière) – Vignoc – Hédé – St Gondran – Langouet – Langan – Romillé – St Gilles – l'Hermitage – Mordelles – Bréal – Goven – récupération active - Guichen.

- **2ème groupe 85kms**

(idem 1er groupe) puis : Vignoc – Langouet – (idem 1er groupe)

- **3ème groupe 73 kms**

(idem 1er groupe) puis : Gévezé (dir Romillé) – Parthenay de Bretagne – St Gilles – (idem 1er groupe)

100- 90 - 70 | N°173 | Lundi 15 août 2022 | Départ 08H30

- **1er groupe 100 kms**

Guichen – Goven – Chavagne – Le Rheu – Vezin – Pacé – La Chapelle des Fougeretz – Betton – Thorigné Fouillard – Acigné – Cesson Sévigné – Chantepie – « rue des loges » – « le hil » – « le frèche rondel » – Noyal Chatillon – Pont Péan – Bruz – Pont Réan – « la massaye » – Lassy – Goven – récupération active - Guichen.

- **2ème groupe 90 kms**

(idem 1er groupe) puis : Pont Péan – Bruz – Pont Réan – « la massaye » – Guichen.

- **3ème groupe 70 kms**

Laillé – « la caliorne » – Orgères – Bourgbarré – St Armel – Vern sur Seiche – Nouvoitou – Domloup – « la faroulais » – Chantepie – « rue des loges » – « le hil » – « le frèche rondel » – Noyal Chatillon – Pont Péan – Bruz – Pont Réan – « la massaye » – Guichen.

N°170 à l'envers | Jeudi 18 août 2022 | Départ 14H00

100 - 71 | N°170 | Dimanche 21 août 2022 | Départ 08H30

- **1er et 2ème groupe 100kms**

(la Morinais) - Pont Réan - « la rabine » - « blossom » - Bréal - Talensac - Pleumeleuc - (route de Clayes) - (D68) - Breteil - La Chapelle Thouarault - L'Hermitage - Le Rheu - Moigné - « apigné » - « la haies des cognets » - « moulins de champcors » - (D34) - **Noyal Chatillon sur Seiche - St Erblon - Bourgbarré - Orgères - Pont Péan - Laillé - récupération active - Guichen**

- ✓ **3ème groupe 82 kms**

(idem 1er groupe) puis : « moulins de champcors » - Bruz - Pont Réan - « la morinais » - (idem 1er groupe).

N°165 | Jeudi 25 août 2022 | Départ 14H00

- ✓ **3ème groupe 70 kms**

Pont Réan - « la rabine » - « blossom » - Bréal - Talensac - Cintré - L'Hermitage - Le Rheu - Moigné - « pont de champcors » - Noyal Chatillon - St Erblon - Pont Péan - Laillé - Guichen

107 - 87 | Dimanche 28 août 2022 | Départ 08H30

Sortie famille

- ✓ **Groupes 1 & 2**

107 kms et 1274 D+

- Guichen- Les Landes- Beaunet- La Meslais- D776 direction Guignen D626 (Le Biffoué) - La chapelle Bouexic- Mernel- Maure de Bretagne- Les Brulais - Comblessac - La Telhaie - Guer - Monteneuf - Porcaro - Augan - Campénéac - D724 Beignon - D71 Le Cannée - Paimpont - ST Malon sur mèl - ST Gonlay - Iffendic - Lac de Trémelin.

Variante pour les personnes qui souhaitent finir avec du plat.

104 kms avec 1196 D+

- Paimpont - étang du pas du houx - Coganne - ST Péran - lac de trémelin.

- ✓ **Groupe 3 : 87 kms avec 844 D+**

- Guichen-Les Landes - Beaunet-La Meslais- D776 direction Guignen D626 (Le Biffoué) La chapelle Bouexic- Mernel- Maure de Bretagne- Les Brulais - Campel - Maxent - Plélan le Grand - Beignon - D71 Le Cannée - Paimpont - (étang du pas du houx) Coganne - ST Péran - Lac de Trémelin.