



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

CIRCUITS DE OCTOBRE 2023 : N° 104 - 102 - 105 – 107 - 106

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 2,3 et 4.

85 - 75 - 63 | N°104 | Dimanche 01 octobre 2023 | Départ 09H00

1^{er} 2^{ème} groupe 86 kms :

Goven – Bréal – Le Verger – Monterfil (côte à 20%) – Iffendic – St Gonlay – St Malon sur Mel – « coganne » – Plélan – Maxent – Baulon – Lassy – Goven – Pont Réan – « la massaye » – « péguin » – « la provostais »
regroupement récupération active – Guichen.

3^{ème} groupe 75 kms :

(idem 1er groupe) puis : Lassy – Guichen.

4^{ème} groupe 63 kms :

(idem 1er groupe) puis : – Monterfil – (vers Ifendic) – « les quatre routes » – St Péran – Treffendel – Maxent – Lassy – Guichen.

N°102 à l'envers | Jeudi 05 octobre 2023 | Départ 14H00

85 - 76 - 57 | N°102 | Dimanche 08 octobre 2023 | Départ 09H00

1^{er} 2^{ème} groupe 85 kms

« la taupinais » – Guignen – « le plessis thiaux » – Mernel – Maure – St Séglin – Comblessac – Guer – St Raoul – Le Thélin – Plélan – Maxent – (vers Campel) – Bovel – Baulon – (vers St Thurial) – « les métairies » – Goven – regroupement récupération active – Guichen.

3^{ème} groupe 76 kms

(idem 1er groupe) puis : Plélan – Maxent – Baulon – Lassy – Guichen.

4^{ème} groupe 57 kms

« la taupinais » – La chapelle Bouëxic – Guer – Le Loutehel – Maxent – Lassy – Guichen.

N°105 à l'envers | Jeudi 12 octobre 2023 | Départ 14H00

81 - 74 - 59 | N°105 | Dimanche 15 octobre 2023 | Départ 09H00

1^{er} 2^{ème} groupe 81 kms

Goven – Baulon – Bovel – Campel – « la croix simon » – « malaunay » – Les Brulais – Comblessac – St Séglin – Lieuron – Lohéac – Guipry – Messac – Pléchatel – Bourg des Comptes – « rond point du pigeon blanc » – regroupement récupération active - rue Blaise Pascal - rond point la Courtainais (D38) Guichen.

3^{ème} groupe 74 kms

(idem 1er groupe) puis : Lohéac (vers st malo de phily) – Pléchatel – Bourg des Comptes – Guichen.

4^{ème} groupe 59 kms

« la taupinais » – La Chapelle Bouëxic – Mernel – Maure – St Séglin – Lieuron – Lohéac (vers st malo de phily) – Pléchatel – Bourg des Comptes – Guichen.

N°107 à l'envers | Jeudi 19 octobre 2023 | Départ 14H00

85 - 78 - 63 | N°107 | Dimanche 22 octobre 2023 | Départ 09H00

1^{er} 2^{ième} groupe 85 kms

« la taupinais » – la Chapelle Bouëxic – « bellevue » – « malaunay » – Les Brulais – Combléssac – « la croix payen » – La Telhaie – Tréal – Réminiac – Monteneuf – Guer – **Le Loutehel – Maxent – Baulon – Lassy – regroupement -récupération active Guichen**

3^{ième} groupe 78 kms

(idem 1er groupe) puis : La Telhaie – Monteneuf – Guer – (idem 1er groupe)

4^{ième} groupe 63 kms

(idem 1er groupe) puis : – Comblessac – Guer – Loutehel – Maxent – Baulon – Lassy – Guichen.

N°106 à l'envers | Jeudi 26 octobre 2023 | Départ 14H00

83 - 75 - 58 | N°106 | Dimanche 29 octobre 2023 | Départ 09H00

1^{er} 2^{ième} groupe 83 kms

Laillé – Pont Péan – Orgères – St Erblon – St Armel – « épron » – Corps Nuds – (route de Châteaubriant D163) – Saulnières – Le Sel – Bain – Messac – « **la gare de Pléchatel – St Malo de Phily – St Senoux — « rond point du pigeon blanc» – regroupement- récupération active - rue Blaise Pascal - rond point la Courtinais (D38) Guichen.**

3^{ième} groupe 75 kms

(idem 1er groupe) puis : Bain de Bretagne – « le sapin » – « la gare de Pléchatel » – (idem 1er groupe)

4^{ième} groupe 58 kms

Pont Réan – Bruz – Pont Péan – St Erblon – Bourgbarré – Corps Nuds –(route de Châteaubriant D163) – Saulnières – Le Sel – Crevin – « mandon » – Laillé – Guichen.