



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

Lieu de rassemblement. Parking école les Callunes.

Maximum 15 par groupe.

Départ différé entre les différents groupes de 2 minutes.

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

CIRCUITS DE AVRIL 2024 : N° 78 - 108 - 100 - 103 - 132

75-66 - 52 | N°78 | L.de Pâques 01 avril 2024 | Départ 08H30

Groupes 1&1bis 75 kms

Pont Réan – « louvain » – Goven – Bréal – St Thurial – Plélan – **Le Thélin – Loutehel – Maxent – Baulon – Goven – Lassy** -- regroupement récupération active -Guichen.

2 ième groupe 66 kms

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

3 ième groupe 52 kms

Goven – « les métairies » – St Thurial – (vers Plélan D36) – (D63) – Maxent – Baulon – Lassy – Guichen.

N°108 à l'envers | Jeudi 04 avril 2024 | Départ 14H00

88 - 81 - 64 | N°108 | Dimanche 07 avril 2024 | Départ 08H30

Groupes 1&1bis 88 kms

Laillé – Chanteloup – Corps Nuds – Amanlis – Piré sur Seiche – Chancé – Domagné – Châteaugiron – Vern sur Seiche – **St Erblon – Pont Péan – « la caliorne » – Laillé – Bruz – Pont Réan – « la morinais »** – regroupement récupération active - Guichen.

2 ième groupe 81 kms

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

3 ième groupe 64 kms

(idem 1er groupe) puis : Amanlis – Châteaugiron – Vern sur Seiche – St Erblon – Pont Péan – Bruz – Pont Réan – « la morinais » – Guichen.

N°100 à l'envers | Jeudi 11 avril 2024 | Départ 14H00

85- 77 - 58 | N°100 | Dimanche 14 avril 2024 | Départ 08H30

Groupes 1&1bis 85 kms

Guichen – Goven – Chavagne – Le Rheu – Vezin-le-Coquet – Pacé – Montgermont – Parthenay – St Gilles – l'Hermitage – la Chapelle Thouarault – Cintré – Talensac – Le Verger – (route Bréal/Talensac) – Bréal – « la Jouannelais » – Goven – regroupement récupération active -Guichen.

2 ième groupe 77 kms

(idem 1er groupe) puis : Cintré – Mordelles – Bréal – « la Jouannelais » – Goven – Guichen.

3 ième groupe 58 kms

(idem 1er groupe) puis : Pacé – « pont de Pacé » – St Gilles – L'Hermitage – Mordelles – Bréal – Goven – Guichen.

N°103 à l'envers | Jeudi 18 avril 2024 | Départ 14H00

84- 70 - 58 | N°103 | Dimanche 21 avril 2024 | Départ 08H30

Groupes 1& 1bis 84 kms

Laillé – « mandon » – Crevin – Le Sel de Bretagne – Tresboeuf – Ste Colombe – Coësmes – Retiers – Marcillé Robert – Essé – Janzé – Brie – Crevin – Bourg des Comptes – « rond point du pigeon blanc » regroupement récupération active -- rue Blaise Pascal - rond point la Courtinis (D38) Guichen.

2ième groupe 70 kms

(idem 1er groupe) puis Ste Colombe – Janzé – Brie – Bourg des Comptes – Guichen.

3ième groupe 58 kms

(idem 1er groupe) puis : Tresboeuf – Brie – Bourg des Comptes – Guichen.

N°132 à l'envers | Jeudi 25 avril 2024 | Départ 14H00

94 - 85 - 71 | N°132 | Dimanche 28 avril 2024 | Départ 08H30

Groupes 1&1bis 94 kms :

Lassy – Baulon – Maxent – Loutehel – Guer – (D 772) – Porcaro – (D 124) – « St Cyr » – Beignon – Paimpont – (D 773) – « les forges » – Plélan – Le Thélin – Loutehel – Maxent – Baulon – Lassy – regroupement récupération active - Guichen.

2 ième groupe 85 kms :

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

3 ième groupe 71 kms

(idem 1er groupe) puis : Guer – « bellevue Coëtquidan » – St Malo de Beignon – Plélan – (idem 2ème groupe)

Possibilité pour ceux qui le souhaitent de prendre un petit ravito au local moyennant une modeste participation .