



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

CIRCUITS DE SEPTEMBRE 2024 : N° 168 - 167 - 169 - 144 - 130

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.

100 - 95 - 82 | N°168 | Dimanche 01 septembre 2024 | Départ 08H30

Groupes 1&1bis 100kms :

Guichen – Lassy – Maxent – Plélan – Paimpont – « la ville danet » – Concoret – « la saudraie » – Tréhourentec – Campénéac – « trécession » – Paimpont – « les forges de paimpont » – Plélan – Maxent – Baulon – Lassy – **regroupement - récupération active** - Guichen.

2ième groupe 95kms :

(idem 1er groupe) puis : Campénéac – Beignon – Plélan – (idem 1er groupe)

3ième groupe 82 kms :

(idem 1er groupe) puis : Concoret – Comper – St Malon sur Mel – « coganne » – Plélan – (idem 1er groupe).

N°167 à l'envers | Jeudi 05 septembre 2024 | Départ 14H00

105 - 98 - 84 | N°167 | Dimanche 08 septembre 2024 | Départ 08H30

Groupes 1&1bis 105 kms :

Guichen – Lassy – Baulon – Bovel – Campel – « la croix simon » – (D772) – Guer – Monteneuf – Porcaro – « la belle allouette » – Beignon – St Malo de Beignon – « bellevue coëtquidan » – St Raoul – Le Thélin – Loutehel – Maxent – (vers Tréffendel) – (D36) – St-Thurial – Bréal – (vers Bruz) – « louvain » – Pont Réan – « la morinais » **regroupement - récupération active** – Guichen.

2ième groupe 98 kms :

(idem 1er groupe) puis : Saint Thurial – Goven – Guichen.

3ième groupe 84 kms :

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

N°169 à l'envers | Jeudi 12 septembre 2024 | Départ 14H00

103 - 97 - 85 | N°169 | Dimanche 15 septembre 2024 | Départ 08H30

Groupes 1&1bis 103 kms :

Guichen – (la Morinais) - Pont Réan – Bruz – Pont Péan – St Erblon – Vern sur Seiche – Chantepie – Cesson Sévigné – Acigné – (vers Liffré) – « mi forêt » – St Sulpice la Forêt – Betton – La Chapelle des Fougeretz – Pacé – Vezin le Coquet – **Le Rheu – Cintré – Mordelles – Bréal – Goven - regroupement - récupération active – Guichen.**

2ième groupe 97 kms :

(idem 1er groupe) puis : Le Rheu – Chavagne – Goven – Guichen.

3 ième groupe 85 kms :

(idem 1er groupe) puis : Acigné – Thorigné Fouillard – (D27) – Betton – (idem 3ième groupe)

N°144 à l'envers | Jeudi 19 septembre 2024 | Départ 14H00

99 - 92 - 68 | N°144 | Dimanche 22 septembre 2024 | Départ 08H30

Groupes 1&1bis 99 kms :

« la taupinais » – La Chapelle Bouëxic – Mernel – Maure – St Séglin – Quelneuc – Le Temple – La Chapelle Gaceline – La Gacilly – Cournon – « la coudrais » – « bézyl » – « le vieux bourg » – St Just – Pipriac – **Lieuron – Lohéac – « st germain » – « le plessis thiaux » – « plédy » – La Chapelle Bouëxic – « bel air en Guignen » – (vers Lassy). – « la chapinais » – Lassy - regroupement - récupération active – Guichen.**

2 ième groupe 92 kms :

(idem 1er groupe) puis : Lohéac – « st germain » – Guignen – (vers Lassy) – Guichen.

3 ième groupe 68 kms :

(idem 1er groupe) puis : Quelneuc – Bruc sur Aff – Lieuron (idem 3ième groupe)

N°130 à l'envers | Jeudi 26 septembre 2024 | Départ 14H00

93 - 84 - 70 | N°130 | Dimanche 29 septembre 2024 | Départ 08H30

Groupes 1&1bis 93 kms :

Laillé – « mandon » – Crevin – Le Sel de Bretagne – Tresboeuf – Ste Colombe – Coësmes – Retiers – Marcillé Robert – Moulins – Piré sur Seiche – **Janzé – Brie – Crevin – Bourg des Comptes – Guichen.**

2 ième groupe 84 kms : (idem 1er groupe) puis : Marcillé Robert – Essé – Janzé – Brie – Crevin – Bourg des Comptes – Guichen.

3 ième groupe 70 kms : (idem 1er groupe) puis : Ste Colombe – Janzé – Brie – Bourg des Comptes – Guichen.