SECTION CYCLO ALAC

Road BOOK Saison 2024

Le mot du Correspondant de la section CYCLO de l'ALAC

L'année 2023 s'est déroulée sans incident majeur. Il y a eu quelques chutes sans trop de gravité tout en sachant que la sécurité au sein des groupes reste une priorité de tous les instants.

Les adhérents ne sont pas tous au même niveau de sportivité, il faut savoir se rattacher au groupe qui nous convient et ne pas essayer de forcer pour suivre un rythme qui ne nous convient pas.

Cette année, nous proposons 2 groupes tant le lundi que le jeudi. En évitant ainsi, le lundi, d'avoir un groupe trop important. L'objectif prioritaire étant d'optimiser la sécurité sur les routes aussi bien pour les cyclos que pour les autres usagers de la route.

Les effectifs restent stables par rapport à l'année passée.

Il n'y a plus de cyclos pour la sortie du dimanche, nous maintenons le créneau, si de nouvelles adhésions se présenteraient au cours de l'année 2024.

Nous comptons sur votre collaboration pour faire connaître notre club et inciter vos amis à adhérer à celui-ci, une participation aux sorties est possible sans inscription à l'ALAC (3 fois) ...

Bonne route pour de nouvelles aventures en 2024

Luc VERNET

LA CHARTE DU CYCLOTOURISTE (actualisée août 2017)

➢ L'équipement

Pour participer aux sorties cyclo, un minimum d'équipement est nécessaire :

- Un vélo type « course » de préférence pour les groupes du jeudi et du samedi en particulier de bons pneus et de bons freins.
- Un vélo type VTC ou VTT pour le groupe promenade, en bon état, en particulier de bons pneus et de bons freins.
- Un casque homologué de cycliste est **obligatoire**
- Une chambre à air de rechange et l'outillage minimum pour les réparations de crevaisons.
- Du ravitaillement en quantité suffisante : boissons, tablettes énergétiques, fruits…
- Le maillot de l'ALAC-cyclo, souhaitable pour renforcer l'identité et l'unité du groupe. Passer ses commandes de maillots et cuissards auprès des membres du bureau.

➢ Les circuits

Un road book donne le calendrier, les horaires et les parcours hebdomadaires de l'année à tous les adhérents. Les départs ont lieu sur le parking du Château de Florigny.

Les adhérents participent selon leur choix à des randonnées organisées par d'autres clubs.

➢ Le comportement en route

Les sorties vélo ne sont pas autant de compétitions. Si le goût de l'effort en commun est propre à tous les cyclos, le plaisir de rouler ensemble et non 'la moyenne horaire' reste le premier objectif de ces sorties. Le strict respect du code de la route est indispensable pour limiter au maximum les risques inhérents à ce sport. Rouler à deux de front est toléré lorsque la visibilité des autres usagers reste bonne. Se mettre sur une file sur les routes étroites, sinueuse, vallonnées ou très fréquentées et lorsqu'un véhicule avertit qu'il cherche à doubler. Dans les passages plus délicats, prévenir le groupe, du geste ou de la voix, de l'arrivée de véhicules, de piétons, du mauvais état de la chaussée etc…Respecter les stops, les feux, la priorité.

Tous les cyclos prennent ensemble le départ d'une randonnée. Le groupe n'est pas nécessairement homogène : il peut donc se scinder en cours de sortie : les moins rapides proposent alors de rouler ensemble et de laisser partir les autres. En route, chacun s'assure régulièrement que tout le monde suit dans son groupe respectif et fait ralentir la tête dès que certains sont en difficulté. Ne jamais abandonner un équipier qui n'aurait pas souhaité rouler seul. Si, en côtes ou sur des portions de circuits particulières, des accélérations donnent aux plus vaillants l'occasion de se dégourdir les jambes, il est impératif que le groupe se reforme rapidement en laissant revenir les attardés et leur permettre de récupérer.

Les cyclistes en meilleure condition se portent plus souvent à l'avant. Les relais par courtes rotations sont recommandés lorsque le vent est défavorable. A l'arrivée à Florigny, un arrêt rafraîchissant au local cyclo de l'ALAC permet d'échanger impressions, commentaires et anecdotes qui sont bénéfiques à une bonne convivialité dans le club.

- **<u>La vie de la section cyclo</u>**

La section est un des nombreux ateliers de l'ALAC, ce qui fait de ses adhérents, des membres de l'Association. La cotisation annuelle ALAC-cyclo comprend une assurance qui couvre l'adhérent lors des sorties du club. Ses adhérents peuvent également prendre une licence individuelle à la FFCT avec certificat médical obligatoire tous les 5 ans, pour bénéficier des avantages offerts par la fédération : entre autres, une assurance les couvrant 24h/24H lors de la pratique du vélo en club ou hors club. Les risques couverts dépendent de l'option choisie (braquets) lors de l'affiliation.

Tous les cyclos sont invités à assister aux réunions des adhérents de l'ALAC en général et de la section cyclo en particulier.

<u>Les réinscriptions se font au 1er Juillet auprès de l'ALAC. Tout cyclo devra être réinscrit pour la 1ère sortie à compter du 1er Juillet.</u>

La saison ALAC commence au 1er juillet et se termine au 30 juin de chaque année.

Chaque adhérent prendra soin de s'acquitter de sa cotisation annuelle le jour de son inscription.

Il y a toujours possibilité d'adhérer à la Section Cyclo, via l'ALAC, tout au long de la saison.

Les inscriptions à la FFCT sont prises à partir du début de l'année civile.

LES CIRCUITS

Les départs des circuits se font à **Florigny**

- ✓ **DIMANCHE** - (50 à 100 km) **Annulé faute de participants**
  mi-octobre à mi mars : 9 h
  De Mi mars à mi octobre : 8h30

- ✓ **LUNDI APRES MIDI** - (40 / 45 km)
  Groupe promenade, tous vélos possibles (routes, Voie Verte, chemins, Vélodyssée)
  Départ à 13H45

- ✓ **JEUDI APRES MIDI** - (40 à 60 km)
  Groupe Rando (plus vélo route) constitué de participants du lundi pour effectuer de plus longues distances.
  Départ à 13H45

- ✓ **JEUDI APRES MIDI** - (50 à 75 km)
  Groupe Rouleur (vélo route) pour effectuer de plus longues distances et une moyenne plus élevée.
  Départ à 13H45

SECTION VTT

Mardi matin - départ à 9H

Bureau de la section Cyclo ALAC auprès de la FFCT :

- **Correspondant Section Cyclo/ALAC :** Luc VERNET
- **Secrétaire :** Isabelle GOUJON
- **Trésorier :** Michel REDON
- **Délégué Sécurité :** Gilbert ETTEINGER
- **Référent du « groupe Promenade » (rando) :** Gilbert ETTINGER
- **Référent du « groupe Rouleur » :** Luc VERNET
- **Référent du « groupe VTT » :** Philippe EPAILLARD

SAISON 2024 - **JEUDIS Après-midi** – CIRCUITS 1er TRIMESTRE

Parcours	km	dates
Sucé – Mouline - La Brosse – à Gauche Direction La Chapelle – à Droite centre équestre SAZ - Tourneuve - Orvault - D42 - Châtillon - La Pâquelais - à droite : Treillières - Sucé - La Couronnerie - Carquefou	56	04-Janv
Sucé - Pépinières Thoby – Le Grd-Frène – La Rivière – traverser route de Nort s/Erdre – La Valinière – La Bouffetière – Ligné – Les Mazeries, avant Couffé à droite : la Briantière – à droite Puis à gauche : St Mars du Désert - Carquefou.	53	11-Janv
Thouaré - St Julien de Concelles - à g., D74 : - La Chapelle B/Mer - à gauche, D31: St Simon - Mauves – direction St Mars du Désert - avant le pont sous l'A11, à droite: Le Plessis - Le Pavillon - D31, à droite: St Mars du Désert - Longrais - à droite : La Noë - Sucé - La Couronnerie – Carquefou	54	18-Janv
Sucé - La Chapelle S/E - Macigné - Treillieres - La Brosse - Grandchamps - Casson - Sucé – Carquefou	53	25-Janv
La Salle - Thouaré - Le Bout des Ponts - à droite: Boire Courant - à gauche, D374: Cahérault - à gauche: St Julien de Concelles - Le Loroux Bottereau - La Chapelle B/Mer - Barbechat - à gauche, D207: l'Auberdière - à gauche, D751: St Simon - Mauves - La Filtière - Carquefou.	52	01-Fév
Sucé s/Erdre – Casson – La Verdinière – GrandChamp des Fontaines – Treillières – La Chapelle s/Erdre – Sucé s/Erdre – Grandonneau – Carquefou. NOUVEAU !	53	08-Fév
La Salle - Thouaré – Mauves – la Varenne – Oudon – Couffé – Ligné – St Mars du Désert – Longrais – les 5 Ch de la Gouachère – Carquefou.	61	15-Fév
Thouaré - Basse Goulaine - Vertou - Haute Goulaine - Le Loroux Bottereau - La Chapelle Basse-Mer - Mauves - Thouaré - Carquefou.	59	22-Fév
Sucé - Treillières - La Pâquelais - Vigneux de Bretagne - D81 - Croix des Audilières - Notre Dame des Landes - D 42 - La Boissière – à gauche : D 326 - Curette - Grandchamps D 39 - D 49 à gauche - Sucé – La Couronnerie – Carquefou.	61	29-Fév
Thouaré - Mauves - La Chapelle B/Mer - Barbechat - Landemont - St Laurent des Autels - Champtoceaux - La Varenne - St Simon - Mauves Thouaré – Carquefou.	62	07-Mars
Sucé - Casson - La Verdinière - Héric - dir. Bouvron, 1km à gauche : N.-D. des Landes - La Croix des Audillières - Vigneux de Bretagne - La Pâquelais - Treillières - Sucé - La Couronnerie – Carquefou.	62	14-Mars
Montobonnière - St Mars - Ligné - Le Boulay - Mouzeil -Trans-s/Erdre - Joué s/Erdre - Les Touches - Nort s/Erdre - Le Canal - à g. D69 - Sucé - La Couronnerie – Carquefou.	64	21-Mars

SAISON 2024 - **JEUDIS après-midi** – CIRCUITS 2e TRIMESTRE

Sucé - Mouline - Grandchamps : D39 - La Verdinière - tout droite - couper D16 puis D164 - Les Salles : à droite Nort s/E - Casson - Sucé – Carquefou.	64	28-Mars
Ste Luce - Thouaré - Bout des Ponts - Boire Courant - La Roche - Embreil - Hte Goulaine - La Haie Fouassière - Monnières - Chapelle Heulin - Bas Briacé - Bout des Ponts - Thouaré - La Salle – Carquefou.	65	04-Avril
Thouaré - Loroux Bottereau – Landreau – Vallet – Boissière du Doré – à la sortie, à gauche D153 – Landemont – Barbechat – L'Auberdière – La Divatte – Mauves – La Filetière – Carquefou.	64	11-Avril
Sucé - Mouline - Grandchamps : D39 - La Verdinière - tout dr. - couper D16 puis D164 - Les Salles : à dr. Nort s/E - Casson - Sucé – Carquefou.	64	18-Avril
Thouaré - Mauves - St Simon, à droite : La Divatte - Boire Courant, à gauche : Cahérault - St Julien de Concelles - Le Loroux Bottereau - Le Landreau - Vallet - La Chapelle Heulin - Bas Briacé - La Poivetière - D104: Les Planches - Thouaré - Carquefou.	64	25-Avril
Petit-Mars - Les Touches - Trans s/Erdre - Teillé - Mésanger - Couffé - Ligné - St Mars du Désert - Longrais – Carquefou.	69	02-Mai
Tournebride - Longrais – Mauves – La Chapelle b/Mer – La Ville en Bois – Landemont – St Laurent des Autels – D17 : La Carée – à gauche : St Sauveur de Landemont – La Varenne - La Divatte – Bout des Ponts – Thouaré – Carquefou.	68	09-Mai
Sucé - Casson - Grandchamp des F. - La Pâquelais - Vigneux - D381 direction St Etienne de Montluc - D93, à gauche: direction Sautron - D81, à gauche: Le Breil - D26 à g. Châtillon - La Ménardais - La Noé Violain - La Chapelle s/E. – Sucé - La Couronnerie - Carquefou	69	16-Mai
Thouaré – Direction Cahérault au 2ème Rond-point à droite L'Ile Chaland – Haute Goulaine – Direction Château de Goulaine – La Chapelle Heulin – Direction Le Loroux puis à 2,5 km prendre D55 direction Le Landreau – Le Landreau – Le Loroux Bottereau – La Chapelle Basse Mer – Direction La Varennes – La Divatte – Mauves – Thouaré - Carquefou NOUVEAU !	68	23-Mai
Sucés/Erdre – Nort s/Erdre – Saffré – La Chevallerais – Héric – Casson – Sucé s/Erdre - Grandonneau – Carquefou. NOUVEAU !	68	30-Mai
La Salle – Château de la Seilleray – La Touche - Mauves – La Varenne – Champtoceaux – Drain – à gauche, longer la Loire : Beauregret – Le Fourneau – à gauche : Ancenis – St Géréon – Couffé – Ligné – St Mars du Désert – Longrais – La Gouachère – Carquefou.	70	06-Juin
St Mars - Couffé - Ancenis - Liré - Drain - Champtoceaux - La Varenne - St Simon - Mauves - Roualland - D89: Longrais - La Noé - Sucé - La Couronnerie - Carquefou.	70	13-Juin
Tournebride - Longrais - Mauves - La Chapelle B/Mer - La Ville en Bois - à g. D23 : Landemont - St Laurent des Autels - D17 - La Carrée - à g. D253: St Sauveur de Landemont – D153 : La Varenne - La Divatte - St Simon - Mauves - Thouaré - Carquefou.	70	20-Juin

SAISON 2024 - **JEUDIS Après-midi** – CIRCUITS 3e TRIMESTRE

TourneBride - St Mars du Désert - Ligné - Teillé - Mésanger - Couffé - D21 - à 5 km, (avant l'A11) : à dr. - La Hte Bélorière - La Rigaudière – La Briantière- La Roiserie- à gauche - D68 : à g. vers le Cellier - La Forêt, à dr. - Launay - à dr. jusque D31 : à g. - Rouallan – à dr. - La Filtière – Carquefou.	67	27-Juin
Sucé sur Erdre – Casson – Héric – St Emilien de Blain – D132 sur 3,5 kms puis à gauche D42 – Notre Dame des Landes – Grandchamp – Sucé – Grandonneau – Carquefou. NOUVEAU !	67	04-Juil
Sucé - La Chapelle s/E. - La Noé Violain - La Ménardais - Treillières - Grandchamp - Casson - Nort s/E. - Les Touches - Ligné - St-Mars du D. – Carquefou.	65	11-Juil
Ste Luce - Thouaré - Bout des Ponts - Boire Courant - La Roche - Embreil - Hte Goulaine - La Haie Fouassière - Monnières - Chapelle Heulin - Bas Briacé - Bout des Ponts - Thouaré - La Salle – Carquefou.	65	18-Juil
Thouaré - Mauves - St Mars du Désert - dir. Ligné puis à g. : la Bouffetière - Petit Mars - Les Touches - Nort s/E - Héric - Casson - Sucé - La Couronnerie - Carquefou.	67	25-Juil
Montobonnière – Longrais- La Fannière- La Valinière- La Bérangerie- Petit Mars – Les Touches - Joué – D33, puis à gauche Les Friches – La Marchanderie- Nort- Avant Casson, à gauche La Cour- Sucé – après le pont, à Gauche – Grandonneau - D178 - Carquefou.	66	01-Août
Petit Mars – Les Touches – Joué – Saffré – La verdinière – Casson – Sucé – Carquefou.	66	08-Août
Petit-Mars q Les Touches – Joué - à gauche: D33 - Franchaud - Saffré - D39 - La Verdinière - à gauche: D37 - Casson - Sucé - La Couronnerie – Carquefou.	66	15-Août
Sucé - Casson - Nort s/E. - Saffré - La Verdinière - Grandchamp des F. Treillières - La Chapelle s/E. - Sucé - Route de Nort s/E (D178) à d.: Carquefou.	67	22-Août
Tournebride - Longrais - Mauves - La Chapelle b/Mer - La Ville en Bois - à g. D23 : Landemont - St Laurent des Autels - D17 - La Carrée - à g. D253: St Sauveur de Landemont - La Varenne - La Divatte - St Simon - Mauves - Thouaré – Carquefou.	70	29-Août
Sucé - Casson – Héric – Fay de bretagne – Temple de Bretagne – Vigneux – Treillières – Sucé – Carquefou.	71	05-Sept
Grandonneau - Sucé – Casson – Nort sur Erdre – Les Touches – Trans sur Erdre – Trans su Erdre – Riaillé – Teillé – Mouzeil – Le Boulay - Ligné – St Mars du Désert – La Gueffrais – Carquefou. NOUVEAU !	78	12-Sept
Thouaré - Mauves - la Varenne - Champtoceaux - Drain Liré - Ancenis - Oudon - Vandel - Le Celier - Mauves - La Gouachère – Carquefou.	72	19-Sept
Sucé – Casson – Héric – St Emilien de Blain – Fay de Bretagne – Direction La Pâquelais (D81) -Au carrefour des Ardillères prendre à gauche vers Notre Dame des Landes Grandchamp – Sucé – Grandonneau – Carquefou. NOUVEAU !	78	26-Sept

SAISON 2024 - **JEUDIS Après-midi** – CIRCUITS 4e TRIMESTRE

Ste Luce - Pont de Bellevue – L'Ile Chaland – Haute Goulaine – vers la Haie Fouassière au Rond Point des Cosmonautes prendre direction Le Pallet – Vallet – Rte du Landreau – La Renouère à droite – La Remaudière – La Chapelle Basse Mer – Mauves – Thouaré Carquefou. NOUVEAU !	75	03-Oct
St Mars - Ligné - Mouzeil - Teillé - Riaillié - Trans s/Erdre - Les Touches - Nort - Casson - Sucé - La Couronnerie – Carquefou.	76	10-Oct
Thouare - Mauves – Chapelle Basse Mer – Barbechat – Landemont – St Laurent des Autels – Liré - Drain – Champtoceaux – La Varenne – Thouaré – Carquefou.	72	17-Oct
Sucé - Casson – Nort s/Erdre – D69 – Franchaud – à d. D33 – Joué s/Erdre – D31 – Les Touches – Petit-Mars – St Mars – Longrais, à g. – La Fosse Garreau – Rideau – La Gouachère – Carquefou.	68	24-Oct
Thouaré - St Julien de Concelles - La Chapelle B/M. - La Ville en Bois - La Remaudière - le Landreau - Vallet - la Chapelle Heulin – D756 – la Bernardière - D74 – Haute Goulaine – Boire Courant - Thouaré - la Salle - la Gouachère – Carquefou.	67	31-Oct
La Salle - Thouaré - Bout des Ponts - Les Planches - D104 : Bas Briacé - La Chapelle Heulin - Vallet - D37: Le Landreau - D55: La Remaudière - à gauche, D31: La Ville en Bois - La Chapelle B/Mer - Mauves - Graslan - Rideau - La Gouachère - Carquefou.	67	07-Nov
Ste-Luce Thouaré - Bout des Ponts - à gauche, D751: St Simon - à droite: D31 - Le Chêne Vert - à droite: La Tronnière - D115, à droite: Embreil - à gauche: D74 - Haute Goulaine - La Haie Fouassière - Monnières - à gauche, D7: La Chapelle Heulin - Bas Briacé - D7, D104 - Les Planches - Le Bout des Ponts - Thouaré - Carquefou.	67	14-Nov
Thouaré - Basse Goulaine - Vertou - Haute Goulaine - Le Loroux Bottereau - La Chapelle Basse-Mer - Mauves - Thouaré - Carquefou.	59	21-Nov
Sucé - Pépinières Thoby – Le Grd-Frène – La Rivière – traverser route de Nort s/Erdre – La Valinière – La Bouffetière – Ligné – Les Mazeries, avant Couffé à dr. : la Briantière – à dr. Puis à g. : St Mars du D. – Carquefou.	53	28-Nov
Sucé - La Chapelle s/Erdre – Mazaire - Tourneuve - Orvault - D42 - Châtillon - La Pâquelais - à droite : Treillières - Sucé - La Couronnerie – Carquefou.	51	05-Déc
Thouaré - St Julien de Concelles - à g., D74 : - La Chapelle B/Mer - à g., D31: St Simon - Mauves – dir. St Mars du Désert - avant le pont sous l'A11, à dr.: Le Plessis - Le Pavillon - D31, à dr.: St Mars du Désert - Longrais - à dr.: La Noë - Sucé - La Couronnerie – Carquefou.	56	12-Déc
Sucé - La Chapelle S/E - Macigné - Treillieres - La Brosse - Grandchamps - Casson - Sucé – Carquefou.	53	19-Déc
La Salle - Thouaré - Le Bout des Ponts - à droite : Boire Courant - à gauche, D374 : Cahérault - à gauche: St Julien de Concelles - Le Loroux Bottereau - La Chapelle B/Mer - Barbechat - à gauche, D207: l'Auberdière - à gauche, D751: St Simon - Mauves - La Filtière - Carquefou.	52	26-Déc

SAISON 2024 – *LUNDIS* – CIRCUITS PROMENADE

Chaque semaine un de ces circuits est choisi pour le lundi qui suit.

CIRCUITS	KM (approximatifs)	CIRCUITS
1 Du haut Carquefou à l'Erdre	26/27 33 Si prolongement	Florigny – Rue du Rocher – château de Maubreuil – Chemin rural n° 23 - La Poterie – Chemin du Fresne – Chemin de la Bruyère – La Salle – rue de la Gravaudière – à gauche puis à droite, vers la Montaubonnière – Le Landreau – à gauche – CVO n°6 – à droite, chemin vers La Tournière – à gaucheCVO n°19 – Route de Petit Mars, à gauche puis aussitôt à droite – La Touche – Traverser prudemment la route de Sucé – La Couronnerie – La Chambre – CVO n°17 – Port Jean – piste piétons – La Fleuriaye – Bd des Européens (1)– Bd Louis Fouchard – Florigny. http://www.routeyou.com/route/view/184122/randonnee-a-velo-lundi-circuit-n1.fr (1) Prolongement possible : la Savaudière, la Chantrerie, le Housseau
2 Ste Luce La Divate Thouaré	25/26	Florigny – La Madeleine – Ste Luce - Pont de Bellevue – La Divate – Thouaré – Traverser prudemment la RN 23(1) – L'ébaupin (passer devant la déchetterie) – à gauche, chemin de la cane – passer sous l'A11 – Chemin du fresne – à droite, les Courtes – CVO n°5 – à droite – à gauche , la Méneraie - La Pintinière – Le Mail des Gauteries – Florigny. http://www.routeyou.com/route/view/184126/randonnee-a-velo-lundi-circuit-n2.fr (1) Prolongement possible jusqu'à la Seilleray
3 Thouaré La Divate Mauves	26/27 31 si prolongement	Florigny – La salle – avant la côte, tourner à droite puis prendre la 1ère à gauche – Chemin du Fresne – Passer sous l'A11 – Chemin de la cane – Passer devant la déchetterie – Traverser prudemment la RN 23 – Thouaré – Le bout des ponts – à gauche, la divate – *pause au port miniature de La Pierre Percée* - Mauves – Après le pont, à gauche, prendre la piste le long de La Loire (1)– Thouaré – La Belle étoile – Secteur Antarès – Les Briords – Florigny http://www.routeyou.com/route/view/184127/randonnee-a-velo-ludi-circuit-n3.fr (1) Prolongement possible en poursuivant jusqu'à la sablière - à droite la Gicquelière – la Maison Neuve – la Vincendière - Florigny
4 Sucé La Noé Longrais	24/25	Florigny – La Couronnerie – Le chêne – à droite – Route de Sucé – après Logné, à droite – au carrefour à droite - à gauche vers les pépinières Thoby – La Noë – *pause* - Traverser prudemment la route de Petit Mars – Longrais, à droite – Rouler en file indienne sur la D9 en direction de Carquefou – Après Tournebride, tourner à gauche CVO n°19 - à droite, traverser l'ancienne voie ferrée - Le Landreau – La Montaubonnière – La Méneraie – Florigny . http://www.routeyou.com/route/view/184129/randonnee-a-velo-lundi-circuit-n4.fr

5 Vieux Doulon Ile Clémentine	26/27 32 si prolongement	Florigny – La Madeleine – Ste Luce – Après l'église, tourner sur la droite – à Métro, prendre sur la gauche au rond point – Place du Vieux Doulon – à gauche, le pont des Américains – Suivre les voies de la gare de triage – à Malakoff, tourner à gauche et prendre le GR3 le long de la Loire – *pause* - Bellevue – Île Clémentine – à gauche au camping de Ste Luce – Longer le camping – Traverser prudemment la route de Thouaré – Traverser prudemment la RN23 – La Vincendière (1) – Florigny http://www.routeyou.com/route/view/184131/randonnee-a-velo-lundi-circuit-n5.fr (1) Prolongement possible : le Housseau, Bd des Européens, Le Souchais, Clouet, Voie Verte, Florigny
6 Carquefou Vincendière 5 chemins de la Gouachère	27/28 Environ 31 si prolongement	Florigny – Moulin Boisseau – Rue du Moulin Boisseau – Au bout, tourner à gauche et prendre la rue de la Vincendière – à droite, prendre le CVOn°14 – Vieille ville – route de Thouaré à gauche, passer le pont au dessus de l'A11 puis aussitôt à droite – A droite, chemin rural n°23 – La Poterie – à droite, chemin du Fresne – *Pause* - La Salle – La Gravaudière – à droite, la SPA – à gauche – La Gouachère - Les 5 chemins de La Gouachère – La Tournière (1)– La Méneraie – La Pintinière – Florigny http://www.routeyou.com/route/view/184133/randonnee-a-velo-lundi-circuit-n6.fr (1) 1) Prolongement possible: Girouard, D178, Clouet, Cinq chemins, Port Jean, Les Renaudières, Bd Européens, Le Housseau, Florigny
7 Sucé Rive gauche de l'Erdre	27/28 Environ 30 en allant jusqu'à l'Onglette	Florigny – La Couronnerie – Le Chêne – à droite, route de Sucé – Après Logné, à droite – Au carrefour, tout droit vers La Baraudière – Longer l'Erdre – *Pause* – Retour par le chemin de terre à gauche après le château – Beau soleil – L'Onglette –(1)– Le Chêne planté – Grandonneau – Tournebride – à gauche, la Méneraie – La Pintinière – Florigny – http://www.routeyou.com/route/view/184136/randonnee-a-velo-lundi-circuit-n7.fr (1) La Noë – pause - Traverser prudemment la route de Petit Mars – Longrais, à droite – Rouler en file indienne sur la D9- à gauche dir Thouaré – à droite la Tournière - Florigny
7 Bis	29	Sucé, retour vers bulotière , tertre Juin, Jacopière, Gouachère, le Prouzeau, la Salle, Provostière, la Favrière. http://www.routeyou.com/fr-fr/route/view/4195574/itineraire-a-velo-recreatif/7-bis
8 Ste Luce Ile Clémentine Thouaré	27/28 Environ 30 avec prolongement	Florigny – La Madeleine – Ste Luce - Île Clémentine - Le long de la Loire –-*pause*- Thouaré – Le chemin nantais vers La Seilleraie – La Salle – Les Courtes, à gauche – La Poterie – Chemin rural n° 23 (1)– à droite, le parc de Maubreuil - à gauche, rue du Rocher – M. d Gauteries – Florigny http://www.routeyou.com/route/view/184137/randonnee-a-velo-lundi-circuit-n8.fr (1)Prolong. possible le Housseau, La Chantrerie, La Savaudière, Florigny
8 bis	35	Ste Luce, Ile Clémentine, Thouaré, Mauves, Divatte (piste cyclabe) Thouaré, camping ste Luce, vincendière, moulin Boisseau. http://www.routeyou.com/fr-fr/route/view/4197119/itineraire-a-velo-recreatif/circuit-8-bis

9 De l'Erdre au Haut Carquefou	29/30	Florigny – Piste cyclable Bd de l'Epinay – Rue de La Maingais – à droite, aveniue des lapins – avenue du Housseau – RD Pt du Housseau – passer sous l'A11 – Bd des Européens – Allée des Renaudières – Ht Angle – Port Jean – *Pause* – La Chambre – à droite CVOn° 17 – Les 5 chemins - Traverser le rd Pt en direction du Tertreau – à droite, rejoindre la route de Petit Mars – à gauche puis aussitôt à droite vers La Tournière – Traverser prudemment la D209 – Route de la Chapelle – La Gouachère – CVOn°09 de la Burtière – Rabinard – à droite, la Jaunaie – Après la Favrière, prendre à gauche la route de la Gravaudière – A la Salle, prendre à droite – Les Courtes , à gauche – La Poterie – Route de la Charmelière – Mail des Gauteries- Florigny . http://www.routeyou.com/route/view/183360/randonnee-a-velo-promenade-circuit-n9.fr
9 bis Ile Chaland Et Circuit des Maraîchers		Florigny – Rue du Petit Breton – Moulin Boisseau – Gd rond-point traversée D723 dir Ste Luce – Pont de Bellevue – La Divate – 1ère route à droite, dir Basse Goulaine – Ile Chaland – Dir Haute Goulaine – Au rond-point prendre à gauche la D 115 en dir Le Loroux Bottereau – Faire environ 800 m et à Embreil prendre à gauche - Filer jusqu'à Chahérault – Prendre la D 374 jusqu'à Boire Courant – Le bout des Ponts – Thouaré – Traverser la D723 - Carquefou
10 La Vincendière Le Rideau La Gouachère ***Prolongement possible jusqu'à l'Erdre***	22/23 ou 31/32 Si prolongement jusqu'à l'Erdre	Florigny – Moulin Boisseau – Rue du Moulin Boisseau – Au bout, tourner à gauche et prendre la rue de la Vincendière – à droite, prendre le CVOn°14 des Ruettes– Vieille ville – route de Thouaré à gauche, passer le pont au-dessus de l'A11 puis aussitôt à droite – A droite, chemin rural n°23 – La Poterie – à droite, chemin du Fresne – *Pause* - La Salle – La Gravaudière – à droite, la SPA – La Filetière – à gauche – Le Rideau -La Gouachère – Les 5 chemins de La Gouachère – La Tournière *(1)*– La méneraie – La Pintinière - Florigny *1) Variante : Girouard, D178, Clouet, Cinq chemins, Port Jean, Les Renaudières, Le Verger, Florigny* http://www.routeyou.com/route/stats/183497/randonnee-a-velo-promenade-circuit-n10.fr
10 bis La Touche Sucé Beauchêne Les Chênaies (village de Grandchamps)	30/33	Florigny – Route de Chateaubriant – à l'échangeur, à gauche – la Touche – la Riaudière – Moulin de Fay – Sucé – Dir Casson D37 – après 3,8 km au lieu-dit Beauchêne, à gauche direction Bécheloup – après 2,8 Km à gauche – Les Chênaies – La Favrière – La Simonnière – à gauche La Rivière – La Boutière – à gauche D49 en direction de Sucé – Longer les quais de l'Erdre, après le pont, à gauche – le chêne planté – Grandonneau – D178 – Girouard – les Patureaux – la Montobonnière *(si nous avons le temps)*- Méneraie – Florigny .
11 Circuit « urbain » St Sébastien Ile de Nantes Malakoff	33	Florigny – La Madeleine – Pont de Bellevue – suivre la piste cyclable vers St Sébastien – à droite, passer le pont puis encore à droite, suivre la piste cyclable sur l'île de Nantes– Pont W. Brandt – Piste cyclable de Malakoff – GR3 le long de la Loire – Bellevue – Île Clémentine – le long du camping – Traverser prudemment la route de Thouaré – Traverser prudemment la RN 23 – La Vincendière – Moulin Boisseau – Florigny http://www.routeyou.com/route/view/183498/randonnee-a-velo-promenade-circuit-n11.fr
11 bis	33	Ste Luce, Pont de Bellevue, ST Sébastien (bords de loire), pont Senghor, pont Tabarly , Chemin de halage, Thouaré, Rd Pt belle Etoile.
12 De l'Erdre à la Salle	Environ 30	Florigny – Bd L. Fouchard -Bd des Européens – La Fleuriaye – Port Jean – Revenir vers La Chambre – La Couronnerie (1) – Traverser prudemment la route de Sucé – La Touche – à droite, Le Friteau – au rd point des 5 chemins dir Le Souchais- à l'école, à gauche – rejoindre CVO N° 7 (dit de port Jean) puis la route de Petit Mars – à droite, dir La Tournière – La Montaubonnière – Monter jusqu'à la route de Rabinard (RD 209 Thouaré-St Mars), prendre à droite, puis 1ère à

		droite dir la Favrière – puis à gauche. Ch de la Gravaudière – La salle - Ch; de la bruyère – Ch; du fresne – la Poterie (2)– château de Maubreuil – Rue du rocher - Florigny *1) Possibilité d'aller jusqu'au lieu-dit « le Chêne » puis de prendre sur la droite le chemin bordé de Châtaigniers qui permet de rejoindre le village de la Riaudière et celui de la Touche.* 2) *Détour possible par la Vincendière, la rue du Moulin Boisseau, le Bd de l'Epinay et Florigny.* http://www.routeyou.com/route/view/184229/cycling-route-lundi-circuit-n12.en

13 ***Sucé*** ***Procé*** ***Carquefou***	35	Florigny – Route de Chateaubriant – à l'échangeur, à gauche – La Touche – La Riaudière – Moulin de Fay – Sucé – Dir Casson – à la sortie de Sucé, à gauche Route de Procé – après 1,5km, à gauche, La Guérinière– Bel Air des Landes – La Maillère – à gauche, D49- Sucé – Après le pont, à gauche – Le chêne planté – Grandonneau – D178 –Les Gdes Bréheude - à gauche la Tournière - à droite La Montaubonnière – Monter jusqu'à RD 209 – à droite direction Thouaré – après l'autoroute à droite – chemin du Fresne – La Méneraie – Florigny . http://www.routeyou.com/route/view/184231/randonnee-a-velo-lundi-circuit-n13.fr
13 bis	36	Sucé, la Hocmardière, retour Grandonneau, Gdes Bréheudes, rte de st mars, rte de mauves, g Gouachère, le Prouzeau, Maubreuil .
14 ***Longrais*** ***Mauves*** ***Thouaré***	31/32	Florigny – Pintinière – SPA – à gauche, D209 – à droite D209 – Longrais, à droite dir Mauves - Mauves – Bords de Loire – Thouaré – Ste Luce – à droite, Bel Air - La Madeleine – Florigny. http://www.routeyou.com/route/view/184234/cycling-route-lundi-circuit-n-14.en
15 ***Thouaré*** ***La Divate*** ***Ste Luce***	25/26	Florigny – Mail des Gauteries – La Pintinière – La Méneraie – à droite – les courtes – Ch du fresne – passer sous l'A11 – à droite ch de la cane – l'ébaupin – traverser prudemment la RN23 – Thouaré – ponts de Thouaré – à droite, la Divate – Pont de Bellevue – Ste Luce – La Madeleine – Florigny . http://www.routeyou.com/route/view/184236/cycling-route-lundi-circuit-n15.en
15 bis	37	Thouaré par chemin nantais, St julien C, Cahérault, Embreil, pont de bellevue, bords de Loire, Thouaré, belle étoile
16 ***Thouaré*** ***La Divate*** ***Mauves***	32/33	Flotigny – Thouaré – Les ponts – à gauche, la Divate – Mauves – Bords de Loire – Thouaré – Ste Luce – à droite bel Air – La Madeleine – à gauche, longer La Maingais – Housseau – Carquefou centre par la piste cyclable – Florigny. http://www.routeyou.com/route/view/184238/cycling-route-lundi-circuit-n16.en
17 ***La Fontaine*** ***Caron*** ***La Salle***	25/26	Florigny – La Savaudière – à droite, ch. De la Guilblinière – Vieux Gachet puis retour – Port Brégeon puis revenir sur ses pas par la route de Gachet – Ecole vétérinaire – Ecole des mines - Dir St Joseph de Porterie – La Fontaine Caron – Retour Rd Point du Housseau – à droite, La Maingais – Moulin Boisseau – Dir La Vincendière - Vieille Ville – à gauche, route de Thouaré – Passer le pont et aussitôt à droite – La Poterie – Les Courtes – La Salle – à gauche, dir La Gouachère – à gauche, La Montobonnière – La Méneraie – Florigny. http://www.routeyou.com/route/view/184241/cycling-route-lundi-circuit-n-17.en
18 ***La Touche*** ***Sucé*** ***Mouline***	29	Florigny – Route de Chateaubriant – à l'échangeur, à gauche – La Touche – La Riaudière – Moulin de Fay, à droite - Sucé – Dir La Chapelle S/Erdre – à droite, Mouline – D49 – Sucé – Chêne planté – Grandonneau – D178 – Méneraie – Florigny. http://www.routeyou.com/route/view/184243/randonnee-a-velo-lundi-circuit-n18.fr
18 bis ***Les Enfas*** ***Sucé*** ***Mouline***	32	Florigny – Bd des Européens – La couronnerie – Les Enfas – Sucé – Dir La Chapelle sur Erdre - - à droite, Mouline – D 49 – Sucé – Chêne planté – Grandonneau – D 178 – La Méneraie – Florigny http://www.routeyou.com/route/view/184252/cycling-route-lundi-circuit-n22.en
19 ***La Gouachère*** ***Mauves*** ***La Divate*** ***Thouaré***	32	Florigny – La Méneraie – La Tournière – Les 5 chemins de La Gouachère – La Gouachère – Chemin du Rideau – Ch dit de Rouallan – Gralan – à droite, Mauves – Traverser la Loire – La Divate – à droite, Thouaré – dir Ste Luce – à droite, les bornes – La Vincendière – Florigny http://www.routeyou.com/route/view/184244/cycling-route-lundi-circuit-n-19.en

20 ***Carquefou*** ***Vincendière*** ***5 chemins de la Gouachère*** ***Les Enfas***	24/25 plus en allant jusqu'au Enfas	Florigny – Moulin Boisseau – rue du Moulin Boisseau – au bout , à gauche, dir la Vincendière – à droite CVO N° 14 – Vieille ville – route de Thouaré à gauche – Passer le pont, puis aussitôt à droite – Chemin rural N° 23 – La Poterie – à droite, ch du fresne – La Salle – La Gravaudière – à droite, la SPA – à gauche puis à droite, La Gouachère – Les 5 ch. De la Gouachère – à gauche, la Tournière (1)– à gauche,remonter chemin de la Gueffraie-D209, à droite puis encore à droite, Montobonnière- la Méneraie – Florigny. (1) variante possible pour allonger le circuit: descendre jusqu'à la route du Chateaubriant, à gauche puis à l'échangeur la Touche, la Riaudière, les Enfas, la Couronnerie, la Chambre, Bd des Européens, Florigny http://www.routeyou.com/route/view/184246/randonnee-a-velo-lundi-circuit-n-20.fr
21 ***Mauves*** ***Dir La Chapelle Basse Mer*** ***St Julien*** ***Thouaré***	28/29	Florigny – La Salle – Hôpital de la Seilleraie – Traverser prudemment la RN23 – La Touche – au stop, à gauche – Mauves – Traverser la Loire – Dir la Chapelle Basse mer – Le chêne vert, à droite- au Guineau, à droite et aussitôt à gauche – La Tronnière – Au camping, à droite *(attention, route passagère)* – St Julien de Concelle – Thouaré – Belle étoile – Florigny. http://www.routeyou.com/route/view/184248/cycling-route-lundi-circuit-n-21.en
23 ***La Touche*** ***Sucé*** ***Ile de Mazerolles***	33	Florigny – Route de Chateaubriant – à l'échangeur, à gauche – la Touche – la Riaudière – Moulin de Fay – Sucé – Dir Nort D69 – après 1,4km à droite - la voie ferré - les Vaux - le Houssay - retour à droite sur le D69 - après 200 m reprendre à droite - la Noue - à droite - l'ile de Mazerolles et la base nautique *« point de vue sur la plaine de Mazerolles »* - demi-tour - la Pinaudière - le Lavoir- à droite la Gamotrie *« port et resserrement entre la plaine de Mazerolles et la plaine de la Poupinière »* - demi-tour - la Giboire - retour à droite sur le D69 - après 200 m reprendre à gauche - la Démanchère (direction Casson) - la Cour - la Hussardière (1) - à gauche - Gaucherais - D37 à gauche direction Sucé – traverser Sucé, après le pont, à gauche – le chêne planté – Grandonneau – D178 – Girouard – les Patureaux – la Montobonnière *(si nous avons le temps* - Méneraie – Florigny *.(1) Possibilité de continuer jusqu'au bourg de Casson*
24 ***La Touche*** ***Sucé*** ***Ecluse de Quiheix, Le Pas D'Héric***	60 et +	Florigny – Route de Chateaubriant – à l'échangeur, à gauche – la Touche – la Riaudière – Moulin de Fay – Sucé – Dir Nort D69 – après 1,4km à droite - la voie ferré - les Vaux - le Houssay - retour à droite sur le D69 - après 200 m reprendre à droite - la Noue - la Pinaudière - le Lavoir- Circuit cycliste jusqu'au Canal - la Blanchetière - le Canal, écluse de Quiheix, demi-tour, chemin de halage jusqu'au Pas d'Héric, à gauche la D39 en direction de Grandchamps - La Verdinière (1)à Gauche la D37 Casson – à droite Sucé – à droite la Pré Neuve – à droite direct Grandchamps - à gauche Les Chênaies – La Favrière – La Simonnière – à gauche La Rivière – La Boutière – à gauche D49 en direction de Sucé – Longer les quais de l'Erdre, Retour à Carquefou par les Enfas – Florigny . *(1) Poursuivre en direction de Grandchamps puis rejoindre les villages : Les Chênaies, La Favrière, La Simonnière et à gauche La Rivière avant de revenir à Sucé puis à Carquefou*
24 bis	42	Thouaré via chemin nantais, Bords de loire avant le 1er pont, Mauves, direct. St Mars, direct. Petit-Mars, la Bérangerie, la Valinière, Beauchêne, traverser D178, Gd Fresne, vers Sucé, à la Bulotière retour vers D178 Grandonneau, gdes Bréheudes
25	45	Méneraie, Guéffraie, Vers st Mars, après Longrais à G, La Valinière, La butte, Petit-Mars , La Rivière, Vieux bourg, Janvraie, traverser D178, Gd Fresne, Beau Soleil, Sucé, Couronnerie, la Chambre, Souchais
26	42	Thouaré via chemin nantais, à G avant 1er pont, Bords de loire, Mauves, st Mars, vers mazerolles, les places, traverser D178, Gd Fresne, Beau soleil, retour vers Grandonneau, Gdes Bréheudes
27	51	Sucé par grandonneau, direction Casson, à Beauchêne à G , Grandchamp, Treillières, la Chapelle, Sucé
28	34	La Salle, SPA, D209, Renaudinière, Jacopière, Sucé, retour Couronnerie, Port-Jean, Bd Européens, Savaudière, Housseau

29	53	Sucé, direct. Casson à G , Beauchêne, Grandchamp, la Paquelais, Treillière, La Rinçais, Chapelle, Sucé, Couronnerie
30	39	Sucé par la Touche, vers la Chapelle, Mouline, Vaillantière, les Chênaies, rte de Nort vers Sucé, retour par grandonneau
31	50	Sucé par Grandonneau, Treillières la Paquelais, Grandchamp (Curette) Bouchais, Pérou, Mirais,
32	33	Sucé pa la Touche, la havardière, l'onglette, la Grée, la Bérangerie, la Valinière, Longrais, Gueffraie, la Méneraie
33	44.6	PETIT-MARS, Les TOUCHES
34	48/50	Sucé par Grandonneau, Nort, direct. Les Touches, Petit-Mars , SPA
35	65	Sucé par grandonneau, Casson direct. Héric, à la Verdinière à Dr, D39 Saffré, Nort, Sucé, D69 , Carquefou D37, Souchais
36	30	Chemin nantais, la Hilière, pont de Mauves, Chaplle BM, St Julien, piste cyclabe, Bout des ponts, Thouaré , Belle Etoile
37	40	Ste Luce, pont de Bellevue, secteur Maraichers, Bout des Ponts, bords de loire, pont de Mauves, bords de loire, Thouaré, camping ste Luce, Bougrière, Vincendière , maubreuil
38	90	Sucé, Casson, Grandchamp, Saffré, Puceul, Abbaretz, Franchaud, Vault, direct. Les Touches, la Haie de lignè, St mars, longrais, la Salle
39	41	Sucé, vers la Chapelle, Mouline, la Brosse, Grandchamp, direct. Casson, Sucé , Grandonneau
40	50	Chemin nantais, Mauves, direct. La Varenne, ChapelleBM, Le Loroux, St julien, Chebuette, Mauves, direct. St Mars, roualland, fosse Garreau, rideau, Gouachère, Tactière
41 ***Thouaré*** ***Mauves*** ***Le Cellier*** ***Ligné St Ma***	50	Thouaré, Mauves, le Cellier, Vandel, ligné, St Mars
42 ***Thouaré*** ***Loroux*** ***Hte Goulaine***	52	Thouaré, st Julien, le loroux, le Landreau, Bas Briacé, Hte Goulaine, Basse- G , ste luce
43 ***St Mars*** ***Mouzeil*** ***Nort***	64.5	St Mars, ligné, Mouzeil, les Touches, Nort, Casson, Sucé
44 ***Thouaré*** ***Loroux*** ***Ch. heulin***	52	Thouaré, st Julien, le Loroux, le Lanreau, Bas Briacé, Chapelle Heulin, Hte Goulaine, Basse G, ste luce
45 ***Chêne Planté*** ***P. Mars*** ***La butte***	42	Grandonneau, Chêne Planté, la Porte, Gd Fresne, Paulière, Janvraie, Naufrais, Petit-Mars, la Rivière, Vieux Bourg, retour la Butte, Valinière, Tactière, Méneraie
46	60	Mauves, via chemin nantais, le Cellier, Vandel, la Barre Peinte, Oudon,

Mauves ***Le cellier Oudon***		Couffé, les Mazeries, st
47 ***Gdes Bréheudes*** ***Longrais*** ***Mauves*** ***M. Boisseau***	50	*Gdes Bréheudes vers st Mars - la Ramonière à dr D209 vers Mauves à g descendre Ribellerie- Graslan- la Bazinière vers st mars - les Basloirs- traverser D9 - la Valinière -à G - la Pilotière retour vers D9 après Longrais - la Davière- la Malorière -la Bazinière - les Barettes - descendre vers dechetterie de mauves - Mauves - retour bords de Loire camping ste Luce - la Haute Forêt - Moulin- Boisseau*
48 ***Sucé*** ***Grandchamp*** ***Les chenais*** ***Sucé***	53	*Sucé - Treillières - la Paquelais – Grandchamp (curette)- les Chenais - Sucé - les monceaux - le Souchais*
49	41	4 chemins Gouachère, D209, d9, Longrais, D89, Fosse G, D31,Mauves, pont de Mauves, bords de loire, rive G, pont de Bellevue, ste Luce
50 ***Souchais*** ***Sucé*** ***Valinière*** ***Rideau*** ***Gouachère***	35	Souchais, la Chambre, Sucé, Havardière, Bulotière, Beau Soleil, Gd fresne, traverser D178, Valinière, Auvinière, Mortier, Basloirs, longchamp, Davière, fosse G, Rideau, Gouachère,, vers dechetteie Ebaupin, chemin du Fresne, Maubreuil
51 ***Sucé*** ***Mouline*** ***Grandchamp*** ***Les chênaies***	52	Sucé via la Touche, vers la Chapelle, Mouline, au grand rd pt à G rte de la table ronde vers D39, à G puis à D vers Treillières, Grandchamp, vers Casson, les Chênaies, hocmardière, retour Sucé, vers st mars, Gd Fresne, la Noé, Longrais, Tactière, Ménerais
52 ***Sucé Via Anc route St Mars*** ***Mazerolles*** ***Casson***	39	Sucé via ancienne rte de Petit-mars, traverser bourg Sucé vers Nort, plaines de mazerolles, base nautique, le Lavoir, retour vers D 69, à G la Louettière vers Casson, traverser bourg D37 à D Lande de Beauchêne, retour D69 Sucé, retour par Grandonneau
53 ***Thouaré*** ***St julien*** ***Le Loroux*** ***LAndemont***	44	Thouaré via la Belle étoile, vers St Julien de C, contourner par D104, Le Loroux par D115,vers Landemont D115, au km 22 environ à G, D31 la Chapelle BM, Mauves, direction St Mars, la Filletière, SPA