





LA RÉGALANTE,  
une micro-aventure en terres intérieures

La Régálante, c'est une **escapade à vélo de 275 kilomètres** entre la Normandie, la Bretagne et les Pays de La Loire.

Un périple qui peut se diviser en **neuf étapes** pour prendre le temps de **voyager dans l'histoire**, de **s'émerveiller** et de **se régaler**.

INFOS UTILES

• DÉNIVELÉ

Un itinéraire relativement plat : 86% de l'itinéraire a une pente inférieure à 3%. Quelques courtes montées peuvent surprendre les débutants.

• BALISAGES À SUIVRE

Pour vivre l'aventure La Régálante, suivez ces balisages :



• TYPES DE VOIES

Presque 50 % de l'itinéraire est en site propre, sur une voie verte dédiée aux cyclistes et aux modes de déplacement non motorisés.

50% de l'itinéraire emprunte des routes partagées avec les automobilistes et quelques kilomètres de route départementale. Vigilance à la traversée des départementales D175, D296, D155, D178, D173, D771.



L'itinéraire **LA RÉGALANTE** détaillé sur le site [francevelotourisme.com](http://francevelotourisme.com)

— EXPÉRIENCES À VIVRE

VIRÉE HISTORIQUE  
SUR LES TRACES DE 1500 ANS D'HISTOIRE



Pour une **incursion dans l'histoire de l'Ouest**, suivez le balisage. L'aventure démarre au Mont Saint-Michel, îlot rocheux mondialement connu qui s'impose au cœur d'une large baie et raconte treize siècles d'histoire, de pèlerinages et de légendes à travers son abbaye, ses ruelles et ses remparts. Le Mont et sa baie sont inscrits au **patrimoine de l'UNESCO**.

L'échappée se poursuit sur le **territoire historique des Marches de Bretagne** qui marque l'ancienne zone de frontière entre le duché de Bretagne et le royaume de France. Entourés de solides murs de fortification, gardés par d'imposantes tours, les somptueux châteaux de Fougères, de Vitré et de Châteaubriant sont les **témoins de la vie médiévale** et de l'activité artisanale et marchande qui y régnaient.

Plus au sud, découvrez le **passé minier** en parcourant le parc-musée des mines de la Brutz et le musée des Forges à Moisdon-la-Rivière.

Au bout des 275 kilomètres, voici Nantes ! Le Voyage y est permanent au cœur des musées et des œuvres d'art disséminées dans l'espace public et grâce au château des Ducs de Bretagne qui retrace l'histoire de la ville.

DÉCONNEXION NATURE  
SÉRÉNITÉ ET TRÉSORS RURAUX



La Régálante s'éloigne de la vaste baie du Mont Saint-Michel et chemine à travers un **paysage unique de polders**. En quittant la côte, vous entrez dans les terres en suivant le cours du Couesnon. Vous empruntez alors la **voie verte ombragée** qui vous mène à un rythme paisible jusqu'à la cité médiévale de Vitré, longeant le marais de Sougéal et traversant des vallons verdoyants, des villages fleuris ainsi que la ville de Fougères.

Cet itinéraire rural serpente le **long de lacs**, comme celui de la Cantache, d'**étangs**, tel celui de la Forge Neuve et d'autres plans d'eau. Il traverse la **forêt** de Vioreau et vous emmène aux bords du grand lac pour une pause bien méritée. À Nort-sur-Erdre, La Régálante rejoint le **canal de Nantes à Brest**, côtoie les marais de Mazerolles et suit enfin le cours de l'Erdre jusqu'à Nantes.

PAUSE GOURMANDE  
DÉCOUVERTE DE SPÉCIALITÉS LOCALES



Après l'effort, le réconfort d'une pause gourmande ! La Régálante porte bien son nom. Les **haltes gourmandes** et les **spécialités locales** sont nombreuses. Commencez par savourer **l'omelette renommée de la mère Poulard**, dont la recette est demeurée inchangée depuis deux siècles.

La découverte gastronomique se poursuit avec le **pommé**, "confiture" de pommes traditionnelle du pays de Fougères, qui se marie à merveille avec une crêpe ou une tartine. Tout le long de l'itinéraire régalez-vous aux marchés : à Fougères, à Vitré, à La Guerche-de-Bretagne, au marché de Talensac à Nantes, des lieux de gourmandise, de vie quotidienne et de rencontres.

N'y ratez surtout pas la **galette-saucisse**, la finger food à la bretonne. Une véritable institution qui se déguste en fin de marché accompagnée d'une bolée de cidre. Une régálade à savourer sans modération.

À Châteaubriant, vous prendrez bien **une Françoise de Foix** ? Cette petite douceur de raisins au rhum enrobée de chocolat assure le coup de boost nécessaire à la poursuite du périple.

Ce n'est pas tout ! **La scène gastronomique de l'Ouest** réserve encore de belles surprises au cyclovisiteur. Des crêperies, des restaurants bistrots engagés pour une cuisine locale, de saison et savoureuse compléteront l'expérience La Régálante.



**ACCUEIL VÉLO**

Accueil Vélo est une **marque nationale** qui garantit un **accueil**, des **services** et des **équipements spécifiques** adaptés aux besoins des touristes à vélo le long des **itinéraires cyclables** en France.

Ce logo vert vous permet de **repérer facilement** les établissements labellisés situés **à moins de 5 kilomètres d'un itinéraire**. Il peut s'agir d'**hébergements**, de **loueurs** ou de **réparateurs** de cycles, de **restaurants**, d'**Offices de Tourisme** ou même de **sites touristiques**.

OFFICES DE TOURISME	
<b>MONT SAINT-MICHEL - NORMANDIE</b> • Bureau d'Information Touristique du <b>Mont Saint-Michel</b> • Bureau d'Information Touristique de <b>Pontorson</b> 02 33 60 14 30 - <a href="http://ot-montsaintmichel.com">ot-montsaintmichel.com</a>	
<b>COUESNON MARCHES DE BRETAGNE</b> • Bureau d'Information Touristique de <b>Maen Roch</b> 02 99 97 85 44 - <a href="http://tourisme-marchesdebretagne.com">tourisme-marchesdebretagne.com</a>	
<b>DESTINATION FOGÈRES</b> • Office de Tourisme de <b>Fougères</b> 02 99 94 12 20 - <a href="http://destination-fougeres.bzh">destination-fougeres.bzh</a>	
<b>VITRÉ COMMUNAUTÉ</b> • Office de Tourisme de <b>Vitré</b> • Bureau d'Information Touristique de <b>La Guerche-de-Bretagne</b> 02 99 75 04 46 - <a href="http://bretagne-vitre.com">bretagne-vitre.com</a>	
<b>ROCHE AUX FÉES COMMUNAUTÉ</b> • Bureau d'Information Touristique de <b>Essé</b> 02 99 43 64 87 - <a href="http://tourisme.rafcom.bzh">tourisme.rafcom.bzh</a>	
<b>PAYS D'ANCENIS</b> • Bureau d'Information Touristique de <b>Ancenis-Saint-Géréon</b> 02 40 83 07 44 - <a href="http://pays-ancenis-tourisme.com">pays-ancenis-tourisme.com</a>	
<b>CHÂTEAUBRIANT</b> • Office de Tourisme de <b>Châteaubriant</b> 02 40 28 20 90 - <a href="http://tourisme-chateaubriant.fr">tourisme-chateaubriant.fr</a>	
<b>ERDRE CANAL FORÊT</b> • Bureau d'Information Touristique de <b>Nort-sur-Erdre</b> • Bureau d'Information Touristique de <b>Sucé-sur-Erdre</b> 02 51 12 60 74 - <a href="http://erdrecanalforet.fr">erdrecanalforet.fr</a>	
<b>LE VOYAGE À NANTES</b> • Office de Tourisme de <b>Nantes</b> 00892 464 044 (service 0,35€/min + prix appel) Accéo (sourds et malentendants) - <a href="http://levoyageanantes.fr">levoyageanantes.fr</a>	



LE MONT SAINT-MICHEL – NANTES À VÉLO

