



LA RÉGALANTE,

UNE ÉCHAPPÉE À VÉLO ENTRE LE MONT SAINT-MICHEL ET NANTES



LA RÉGALANTE, une micro-aventure en terres intérieures

La Régalante, 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**.



Ici pas d'épreuve, que du plaisir !
Une véritable aventure à deux roues,
ponctuée d'émotions et de belles surprises,
pour petits et grands.

INFO 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 Régalante, 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**
détailé sur le site
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 mondial 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 régnait.

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.



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 **locuteurs** ou de **réparateurs** de cycles, de **restaurateurs**, d'**Offices de Tourisme** ou même de **sites touristiques**.

Direction de publication : comité de La Régalante - Impression : Média Graphic
Photo de couverture : © Simon Bourcier
Conception, Cartographie, Illustrations : © izatis.com



Le logo Accueil Vélo est une marque nationale qui garantit un accès à 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 restaurateurs, d'Offices de Tourisme ou même de sites touristiques.

Le logo Accueil Vélo est une marque nationale qui garantit un accès à 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 restaurateurs, d'Offices de Tourisme ou même de sites touristiques.

Le logo Accueil Vélo est une marque nationale qui garantit un accès à 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 restaurateurs, d'Offices de Tourisme ou même de sites touristiques.

Le logo Accueil Vélo est une marque nationale qui garantit un accès à 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 restaurateurs, d'Offices de Tourisme ou même de sites touristiques.

Le logo Accueil Vélo est une marque nationale qui garantit un accès à 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 restaurateurs, d'Offices de Tourisme ou même de sites touristiques.

Le logo Accueil Vélo est une marque nationale qui garantit un accès à 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 restaurateurs, d'Offices de Tourisme ou même de sites touristiques.

Le logo Accueil Vélo est une marque nationale qui garantit un accès à 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 restaurateurs, d'Offices de Tourisme ou même de sites touristiques.

Le logo Accueil Vélo est une marque nationale qui garantit un accès à 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 restaurateurs, d'Offices de Tourisme ou même de sites touristiques.

Le logo Accueil Vélo est une marque nationale qui garantit un accès à 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 restaurateurs, d'Offices de Tourisme ou même de sites touristiques.

Le logo Accueil Vélo est une marque nationale qui garantit un accès à 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 restaurateurs, d'Offices de Tourisme ou même de sites touristiques.

Le logo Accueil Vélo est une marque nationale qui garantit un accès à 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 restaurateurs, d'Offices de Tourisme ou même de sites touristiques.

Le logo Accueil Vélo est une marque nationale qui garantit un accès à 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 restaurateurs, d'Offices de Tourisme ou même de sites touristiques.

Le logo Accueil Vélo est une marque nationale qui garantit un accès à 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 restaurateurs, d'Offices de Tourisme ou même de sites touristiques.

Le logo Accueil Vélo est une marque nationale qui garantit un accès à 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 restaurateurs, d'Offices de Tourisme ou même de sites touristiques.

Le logo Accueil Vélo est une marque nationale qui garantit un accès à 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 restaurateurs, d'Offices de Tourisme ou même de sites touristiques.

Le logo Accueil Vélo est une marque nationale qui garantit un accès à 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 restaurateurs, d'Offices de Tourisme ou même de sites touristiques.

Le logo Accueil Vélo est une marque nationale qui garantit un accès à 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 restaurateurs, d'Offices de Tourisme ou même de sites touristiques.

Le logo Accueil Vélo est une marque nationale qui garantit un accès à 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 restaurateurs, d'Offices de Tourisme ou même de sites touristiques.

Le logo Accueil Vélo est une marque nationale qui garantit un accès à 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 restaurateurs, d'Offices de Tourisme ou même de sites touristiques.

Le logo Accueil Vélo est une marque nationale qui garantit un accès à 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 restaurateurs, d'Offices de Tourisme ou même de sites touristiques.

Le logo Accueil Vélo est une marque nationale qui garantit un accès à 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 restaurateurs, d'Offices de Tourisme ou même de sites touristiques.

Le logo Accueil Vélo est une marque nationale qui garantit un accès à 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 restaurateurs, d'Offices de Tourisme ou même de sites touristiques.

Le logo Accueil Vélo est une marque nationale qui garantit un accès à 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 restaurateurs, d'Offices de Tourisme ou même de sites touristiques.

Le logo Accueil Vélo est une marque nationale qui garantit un accès à 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 restaurateurs, d'Offices de Tourisme ou même de sites touristiques.

Le logo Accueil Vélo