

Randonnée permanente d'Émile  
8 circuits en étoile au départ de Laval d'un total de mille Km

Boucle 1	<u>Les Grottes et Guillaume le Conquérant</u>	90 km
Boucle 2	<u>Le Haut Anjou</u>	112 km
Boucle 3	<u>Les Musées et les Châteaux</u>	126 km
Boucle 4	<u>Les étangs et les haras</u>	98 km
Boucle 5	<u>Entre Bretagne et Normandie</u>	137 km
Boucle 6	<u>Le Bocage Mayennais et les sites Gallo Romains</u>	134 km
Boucle 7	<u>La Chaîne des Coëvrons et les Avaloirs</u>	210 km
Boucle 8	<u>En remontant la Mayenne</u>	110 km

### **Cette organisation Du comité départemental De cyclotourisme de la Mayenne**

est ouverte à tous les cyclotouristes français ou étrangers, licenciés ou non, régulièrement assurés pour la pratique de la bicyclette.

Les participants doivent se déplacer dans le respect du code de la route, de la nature et son environnement.

Les participants non licenciés à la FFCT sont assurés au minimum en RC par l'organisateur.

Les mineurs devront être obligatoirement accompagnés par un parent, tuteur légal ou éducateur qualifié.

Le participant fera viser son carnet de route par tampon du commerce ou photo du vélo devant le panneau de la localité dans les sites suivants :

Boucle 1 : Laval - Saulges - Ste Suzanne BPF - Laval
Boucle 2 : Laval - St Denis D'Anjou - Ménil BPF - Laval
Boucle 3 : Laval - Chemazé - Renazé - Laval
Boucle 4 : Laval - Le Pertre - Juvigné - Laval
Boucle 5 : Laval - Pontmain - Gorron - Laval - Ernée BPF - Laval
Boucle 6 : Laval - Jublains BPF - Lassay BPF - Laval
Boucle 7 : Laval - Pré en Pail BPF - St Léonard des Bois BPF 72 - Bais - Laval
Boucle 8 : Laval - Fontaine Daniel - Ambrières les Vallées - Laval

## COMITE DEPARTEMENTAL DE CYCLOTOURISME DE LA MAYENNE

# La Randonnée d'Emile

Ou comment découvrir la Mayenne par monts et par vaux a Votre rythme!

Cette randonnée est ouverte à tout cyclotouriste licencié ou non a la FFCT

Elle se compose de 8 boucles : le départ et l'arrivée de chaque boucle aura lieu à LAVAL

Cette randonnée de 1000 km à travers le département de la Mayenne a été voulue et conçue par EMILE, l'ancien secrétaire du comité départemental de la Mayenne

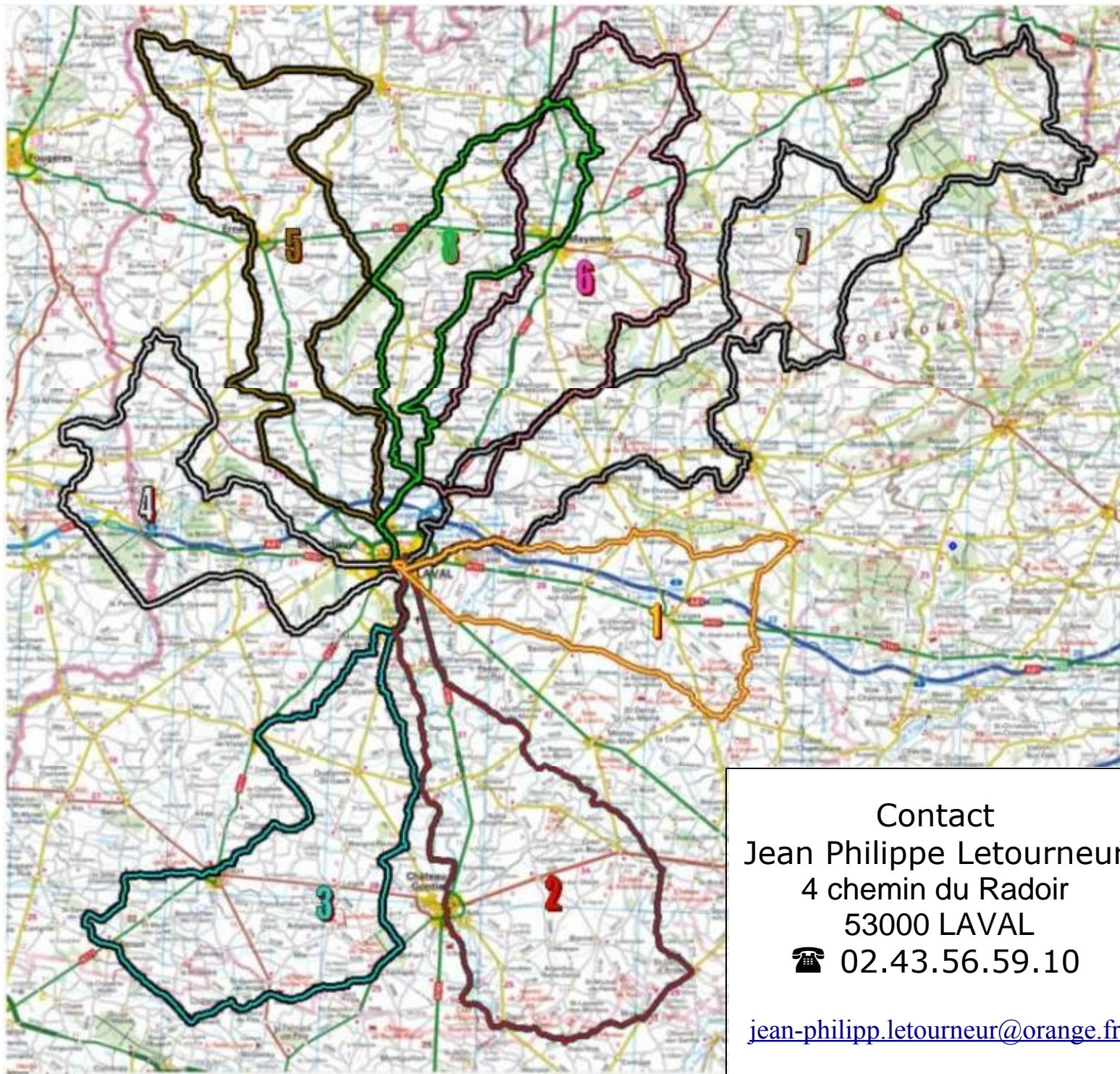
Amis Cyclotouriste,  
Venez pédaler en MAYENNE, vous ne le regretterez Pas



**Laval**







Ce département rural, bocager au nord, situé entre la Bretagne, la Normandie et l'Anjou, longtemps replié sur lui-même, s'ouvre maintenant au tourisme vert en vogue aujourd'hui : tourisme fluvial avec sa rivière la Mayenne, Circuits de randonnées pédestres, équestres et VTT.

EN MAYENNE, des petites routes départementales, communales vous permettront de faire du cyclotourisme en toute tranquillité, de nombreux sites sont à découvrir, gîtes d'étapes et gîtes ruraux permettent d'héberger de nombreux touristes.

Contact  
Jean Philippe Letourneur  
4 chemin du Radoir  
53000 LAVAL  
☎ 02.43.56.59.10

[jean-philipp.letourneur@orange.fr](mailto:jean-philipp.letourneur@orange.fr)

Côté gastronomie, le Mayennais sait accueillir ses hôtes, «goûter à la Mayenne» crée depuis quelques années, fait connaître les différents produits du terroir

**Randonnée Permanente d'Emile**

LAVAL – Circuit 7 : Départ	LAVAL – Circuit 8 : Départ
Date de Passage	Date de Passage
PRE EN PAIL - BPF	FONTAINE DANIEL
Date de Passage	Date de Passage
SAINT LEONARD DES BOIS BPF	AMBRIERES LES VALLEES
Date de Passage	Date de Passage
BAIS	LAVAL – Circuit 8 : Arrivée
Date de Passage	Date de Passage
LAVAL – Circuit 7 : Arrivée	N° d’homologation ..... VISA DU CODEP 53
Date de Passage	

Nom..... Prénom..... Adresse..... ..... Licenciés FFCT N° Club..... N° Licence.....	
LAVAL – Circuit 1 : Départ	LAVAL – Circuit 2 : Départ
Date de Passage	Date de Passage
SAULGES	ST DENIS D’ANJOU
Date de Passage	Date de Passage
SAINTE SUZANNE - BPF	MENIL - BPF
Date de Passage	Date de Passage
LAVAL – Circuit 1 : Arrivée	LAVAL – Circuit 2: Arrivée
Date de Passage	Date de Passage

LAVAL – Circuit 3 : Départ	LAVAL – Circuit 4 : Départ
Date de Passage	Date de Passage
CHEMAZE	LE PERTRE
Date de Passage	Date de Passage
RENAZE	JUVIGNE
Date de Passage	Date de Passage
LAVAL – Circuit 3: Arrivée	LAVAL – Circuit 4 : Arrivée
Date de Passage	Date de Passage

**Merci aux commerçants et aux autorités Officielles qui ont apposé leur cachet prouvant le passage au contrôle du cyclotouriste**

LAVAL – Circuit 5 : Départ	LAVAL – Circuit 6 : Départ
Date de Passage	Date de Passage
PONTMAIN	JUBLAINS - BPF
Date de Passage	Date de Passage
GORRON	LASSAY - BPF
Date de Passage	Date de Passage
LAVAL – Circuit 5: Arrivée	LAVAL – Circuit 6 : Arrivée
Date de Passage	Date de Passage

**(Celui-ci sera renvoyé à l'organisateur une fois la randonnée terminée pour homologation).**



## Restaurants - Pointage

### Parcours N° 1

### Fichier GPS : GPX-TRACK

Sainte Suzanne – Restaurant Hotel - 4 - 6 rue de la Libération 53270 SAINTE SUZANNE Tél.: 0033 (0)2 43 01 40 31

Saulges - Hôtel Restaurant L'Ermitage (SA)' 02 43 64 66 00)

Pointage : [Laval](#) - [Saulges](#) - [Sainte-Suzanne BPF](#) - [Laval](#)

### Parcours Openrunner

### Parcours N° 2

### Fichier GPS : GPX-TRACK

St Denis D'Anjou - Restaurant « Le Relais de la Calèche» (02 43 70 61 00)

Daon L'Auberge Hôtels - Restaurants(02 43 06 91 14) - Ménil - Camping

Pointage : [Laval](#) - [Saint Denis D'Anjou](#) - [Ménil BPF](#) - [Laval](#)

### Parcours Openrunner

### Parcours N° 3

### Fichier GPS : GPX-TRACK

Craon - La Station Restaurants 7 promenade Charles de Gaulle (02 43 06 02 21)

Renazé - Restaurant du Fresne rue du Frêne (02 43 09 17 40)

Pointage : [Laval](#) - [Chemazé](#) - [Renazé](#) - [Laval](#)

### Parcours Openrunner

### Parcours N° 4

### Fichier GPS : GPX-TRACK

Le Pertre - Les 2 Provinces Restaurants 10 rue de la Poste (02 99 96 89 45)

Juvigné - Relais des Voyageurs Restaurants 19 place de l'Eglise (02 43 68 51 89)

Pointage : [Laval](#) - [Le Pertre](#) - [Juvigné](#) - [Laval](#)

### Parcours Openrunner

### Parcours N° 5

### Fichier GPS : GPX-TRACK

ERNEE Restaurants Le Rond Point (02 43 05 16 41)

SAINT MARS SUR LA FUTAIE Auberge la Camillane (02 43 05 32 37)

Gorron Restaurant du Bocage 9 rue Corbeau Paris (02 43 08 61 74)

Pointage : [Laval](#) - [Pontmain](#) - [Gorron](#) - [Laval](#) Ernée BPF

### Parcours Openrunner

### Parcours N° 6

### Fichier GPS : GPX-TRACK

LASSAY LES CHATEAUX Restaurant du Château (02 43 04 69 02)

Ambrières Restaurant Le Relais de la Varenne (02 43 04 90 54)

JUBLAINS Restaurants La Cella (02 43 04 30 36)

Pointage : [Laval](#) - [Jublains BPF](#) - [Lassay-les-châteaux BPF](#) - [Laval](#)

### Parcours Openrunner

### Parcours N° 7

### Fichier GPS : GPX-TRACK

SAINT PIERRE DES NIDS Hôtel Restaurant Le Dauphin (02 43 03 52 12)

AVERTON Gîte des Perles (02 43 04 31 79)

PRE EN PAIL Restaurants Le Normandie (02 43 03 52 88)

Pointage : [Laval](#) - [Pré en Pail BPF](#) - [St Léonard des Bois BPF 72](#) - [Bais](#) - [Laval](#)

### Parcours Openrunner

### Parcours N° 8

### Fichier GPS : GPX-TRACK

Ambrières Restaurant Le Relais de la Varenne (02 43 04 90 54)

Pointage : [Laval](#) - [Fontaine Daniel](#) - [Ambrières les Vallées](#) - [Laval](#)

### Parcours Openrunner

Villes et villages de caractère : [Laval](#) - [Saulges](#) - [Sainte-Suzanne](#) - [Lassay-les-châteaux](#) - [Saint-Pierre-sur-Erve](#) - [Saint Denis D'Anjou](#) - [Chailland](#) - [Fontaine Daniel](#) - [Parné-sur-Roc](#) - [Château-Gontier](#) - [Mayenne](#)