

Circuit n° 1

Aller-retour Saint-Jean-sur-Mayenne en amont de la Mayenne

10
km



Départ de la base nautique	0 km
Écluse La Belle Poule	1 km
Pont de l'autoroute	2,1 km
Écluse Le Boisseau	3,9 km
Pont St-Jean-sur-Mayenne	5 km
Retour par le même chemin	10 km



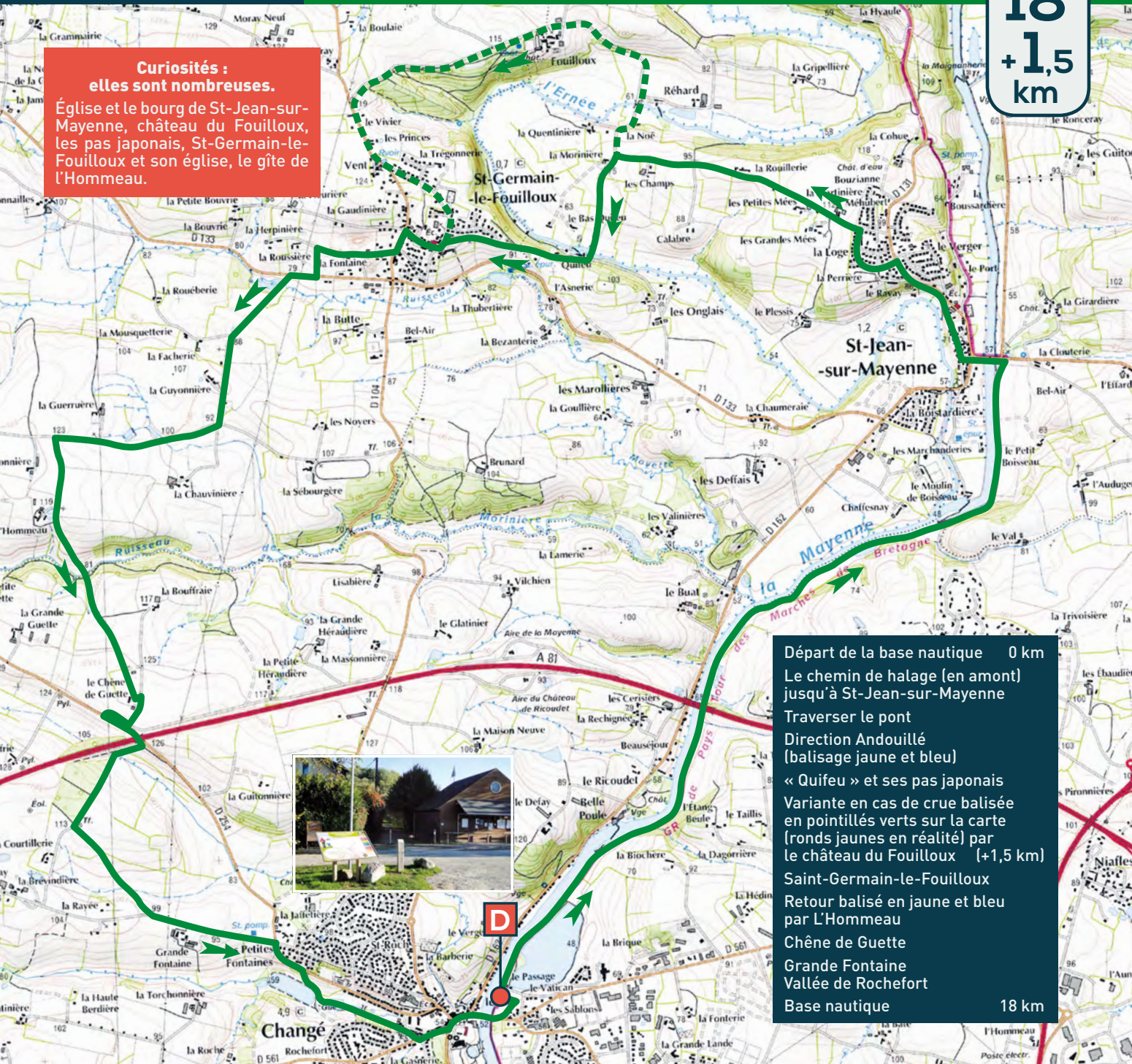
Départ de la base nautique	0 km
Pont de Pritz	1,7 km
Club de l'aviron	2,2 km
Barrière bleue du halage	3 km
Pont de l'Europe	3,8 km
Pont Aristide Briand	4 km
Vieux Pont	4,4 km
Église d'Avesnières	5,7 km
Vieux Pont	6,8 km
Pont Aristide Briand	7,2 km
Pont de l'Europe	7,5 km
Rue du Vieux-St-Louis vers Pritz	
Emprunter le sentier en montant vers les Chauminettes	
Rond-point pont de Pritz	9,7 km
Piste cyclable - Église	11,5 km
Base nautique	12,5 km



Départ de la base nautique	0 km
Écluse de Belle Poule	1 km
Pont de l'autoroute	2,1 km
Raccourci	2,5 km
Variante vers le golf	3 km
Écluse de Boisseau	3,9 km
A droite par la montée de la forêt	4,4 km
Rond-point club house du golf	4,8 km
Traverser la D 561 vers la Bâte	7 km
Lotissement de la Fonterie	
Base nautique	10 km

Curiosités :
elles sont nombreuses.

Église et le bourg de St-Jean-sur-Mayenne, château du Fouilloux, les pas japonais, St-Germain-le-Fouilloux et son église, le gîte de l'Hommeau.



Départ de la base nautique 0 km
Le chemin de halage (en amont) jusqu'à St-Jean-sur-Mayenne
Traverser le pont
Direction Andouillé (balisage jaune et bleu)
« Quifeu » et ses pas japonais
Variante en cas de crue balisée en pointillés verts sur la carte (ronds jaunes en réalité) par le château du Fouilloux (+1,5 km)
Saint-Germain-le-Fouilloux
Retour balisé en jaune et bleu par L'Hommeau
Chêne de Guette
Grande Fontaine
Vallée de Rochefort
Base nautique 18 km



Départ de la base nautique 0 km
 Halage rive gauche vers Laval
 Deux fois à gauche puis à droite
 rue du Coton
 Poursuivre par le passage
 vers la rue Prosper-Brou
 Rue Christian-d'Elva
 Chemin de la Biannerie des Vignes
 (la Blinière), puis l'Aubépin
 Rue de la Filature
 Chemin de Vaufleury, poursuivre
 vers le chemin de terre
 Emprunter le passage
 sous la rocade
 À la sortie du souterrain, à droite,
 contourner le bassin d'orage vers
 les ALLÉES (balisage jaune)
 Direction le parc des sports
 et la base nautique 10 km

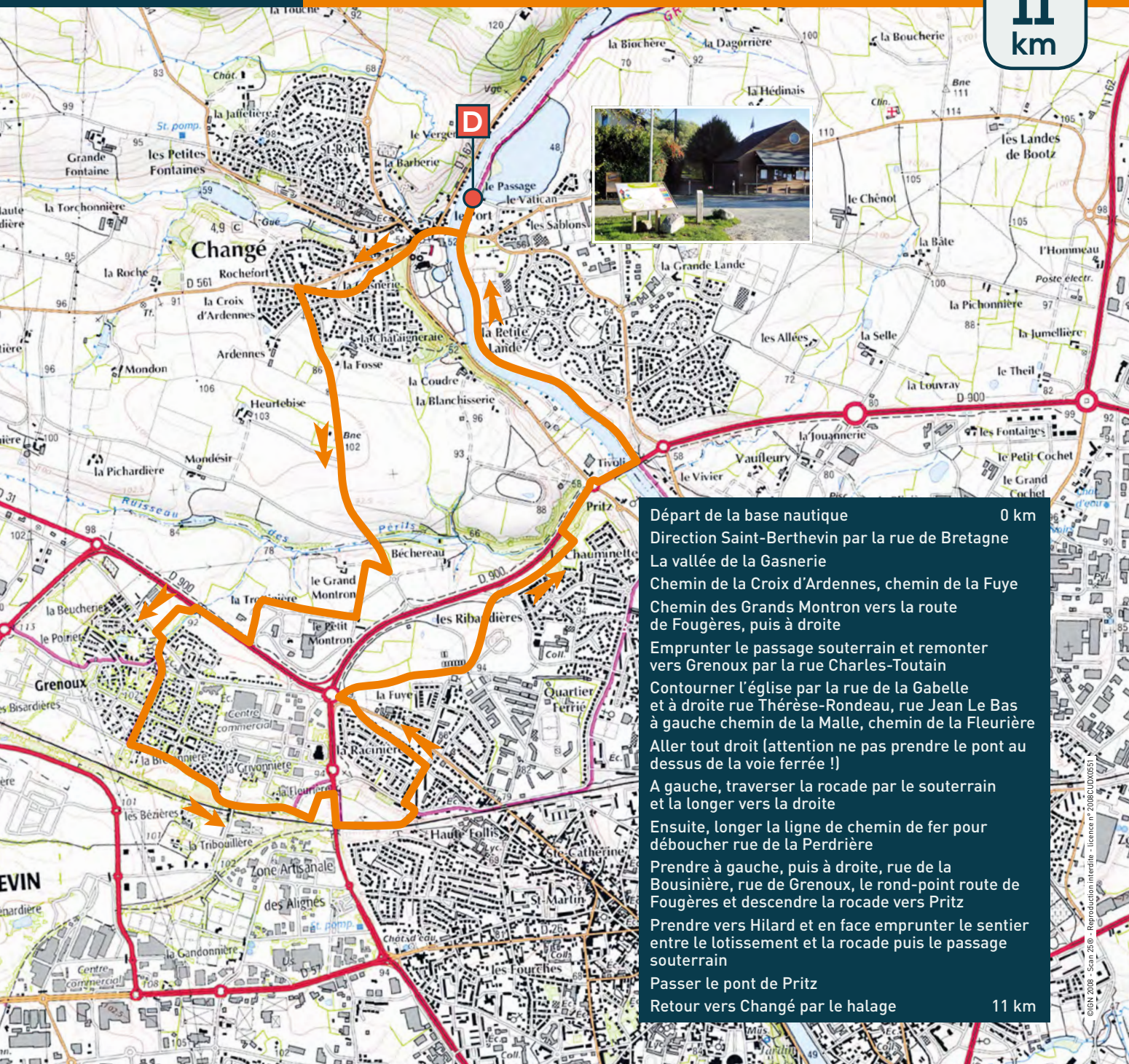


Départ de la base nautique 0 km
 Écluse de Belle Poule
 Pont de l'autoroute
 Écluse de Boisseau
 (continuer tout droit)
 Pont de St-Jean-sur-Mayenne
 Prendre à droite et suivre la route
 jusqu'à la Beaugrondière
 Fin de la montée, le calvaire
 Rond-point de l'autoroute
 Rond-point club house du golf
 Pont sur l'autoroute
 Traverser la D 561 vers la Bâte
 (chemin de terre)
 Lotissement de la Fonterie
 Base nautique 14 km

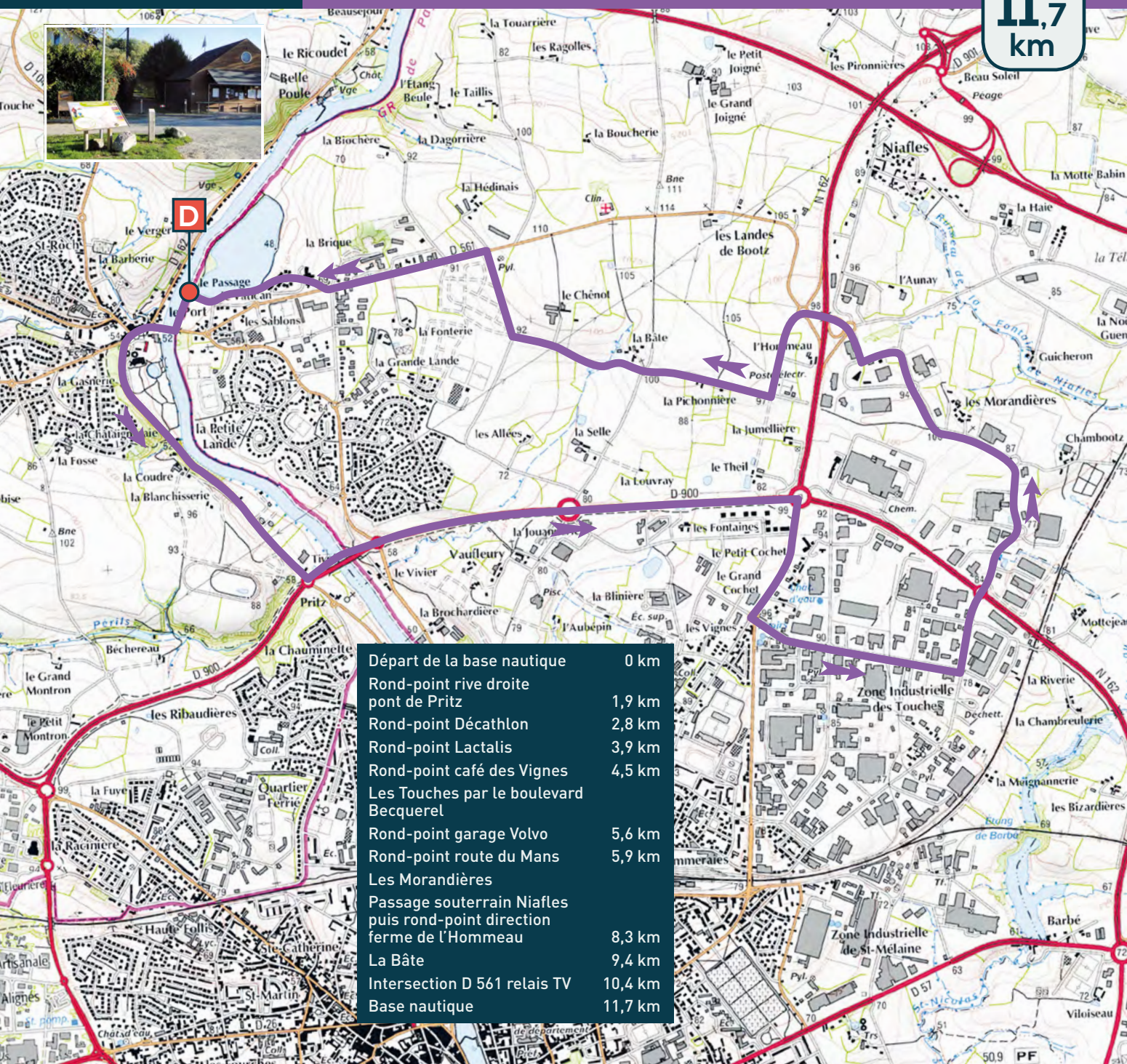


Départ de la base nautique	0 km
Pont de Pritz	1,7 km
Longer la rocade	
Rond-point route de Fougères	4 km
Longer la route de Fougères, puis derrière Parc Habitat	
Chemin des Montrons	
Intersection chemin de la Fuye, ferme Béchereau	5 km
Clos Heurtebize	5,8 km
Rond-point de la Croix d'Ardenne/Rochefort	6,4 km
Chemin de la Croix d'Ardenne	
Vallée de la Gasnerie	
Base nautique	7,5 km





- Départ de la base nautique 0 km
- Direction Saint-Berthevin par la rue de Bretagne
- La vallée de la Gasnerie
- Chemin de la Croix d'Ardennes, chemin de la Fuye
- Chemin des Grands Montron vers la route de Fougères, puis à droite
- Emprunter le passage souterrain et remonter vers Grenoux par la rue Charles-Toutain
- Contourner l'église par la rue de la Gabelle et à droite rue Thérèse-Rondeau, rue Jean Le Bas à gauche chemin de la Malle, chemin de la Fleurière
- Aller tout droit (attention ne pas prendre le pont au dessus de la voie ferrée !)
- A gauche, traverser la rocade par le souterrain et la longer vers la droite
- Ensuite, longer la ligne de chemin de fer pour déboucher rue de la Perdrière
- Prendre à gauche, puis à droite, rue de la Bousinière, rue de Grenoux, le rond-point route de Fougères et descendre la rocade vers Pritz
- Prendre vers Hilard et en face emprunter le sentier entre le lotissement et la rocade puis le passage souterrain
- Passer le pont de Pritz
- Retour vers Changé par le halage 11 km



Départ de la base nautique	0 km
Rond-point rive droite pont de Pritz	1,9 km
Rond-point Décathlon	2,8 km
Rond-point Lactalis	3,9 km
Rond-point café des Vignes	4,5 km
Les Touches par le boulevard Becquerel	
Rond-point garage Volvo	5,6 km
Rond-point route du Mans	5,9 km
Les Morandières	
Passage souterrain Niaffles puis rond-point direction ferme de l'Hommeau	8,3 km
La Bâte	9,4 km
Intersection D 561 relais TV	10,4 km
Base nautique	11,7 km



- Départ de la base nautique 0 km
- Le halage
- Passer sous le pont et immédiatement à gauche, monter sur le pont et emprunter la passerelle vers l'église
- Direction Saint-Berthevin par la rue de Bretagne
- Remonter la vallée de la Gasnerie
- Chemin de la Croix d'Ardennes, chemin de la Fuye
- Au niveau du ruisseau des Périls, prendre à droite vers Mondésir
- Ferme de la Boulonnaire
- Intersection D 561 puis 100 m à droite, ferme de la Torchonnaire
- Emprunter le chemin de terre, petit ruisseau et remonter la route
- Prendre à gauche vers les Chênes Secs et aussitôt à droite vers la Courtillerie
- Au point 113 chemin de terre à droite (ne pas entrer dans le bois)
- Retour par Grande Fontaine
- Croisement avec la D 254 à l'entrée de Changé
- Retour par la vallée de Rochefort
- Base nautique 12 km





- | | |
|--|--------|
| Départ de la base nautique | 0 km |
| Traverser le pont et s'engager dans l'impasse du Pont | 0,4 km |
| Remonter le ruisseau de la Jaffetière jusqu'au chemin qui monte au Verger | 1,1 km |
| Après le Verger, monter le chemin qui file dans le bois | 1,5 km |
| À gauche, longer le bois (point de vue) et descendre à la D104 | 2,6 km |
| Traverser la D104 et longer le ruisseau de la Jaffetière | 3 km |
| Remonter et traverser le lotissement par l'aire de jeu jusqu'à l'entrée du château | 3,6 km |
| Descendre la rue du Bosquet, prendre à gauche le boulevard St-Roch et atteindre la piste de bicross | 4,1 km |
| Au bas du bicross, traverser la rue Constantin-Matei et descendre vers l'étang de Rochefort | 4,2 km |
| Traverser le gué, monter la rue de Bel-Air et prendre le chemin de la Croix d'Ardennes (fours à chaux) | 4,8 km |
| Longer le ruisseau de la Gasnerie (fontaine) et rejoindre la rue de Bretagne face à l'église (à gauche : glacière, derrière le monument aux morts) | 5,2 km |
| Rejoindre l'église puis le pont et le port | 6 km |





Départ de la base nautique

Rue du Centre puis suivre le balisage « Libellule » jusqu'au boulevard Saint-Roch

Boulevard Saint-Roch

Après Grande Fontaine, prendre à droite le chemin de terre, au point 131 pénétrer à droite dans le bois, longer l'autoroute, passer sous le pont vers la croix blanche

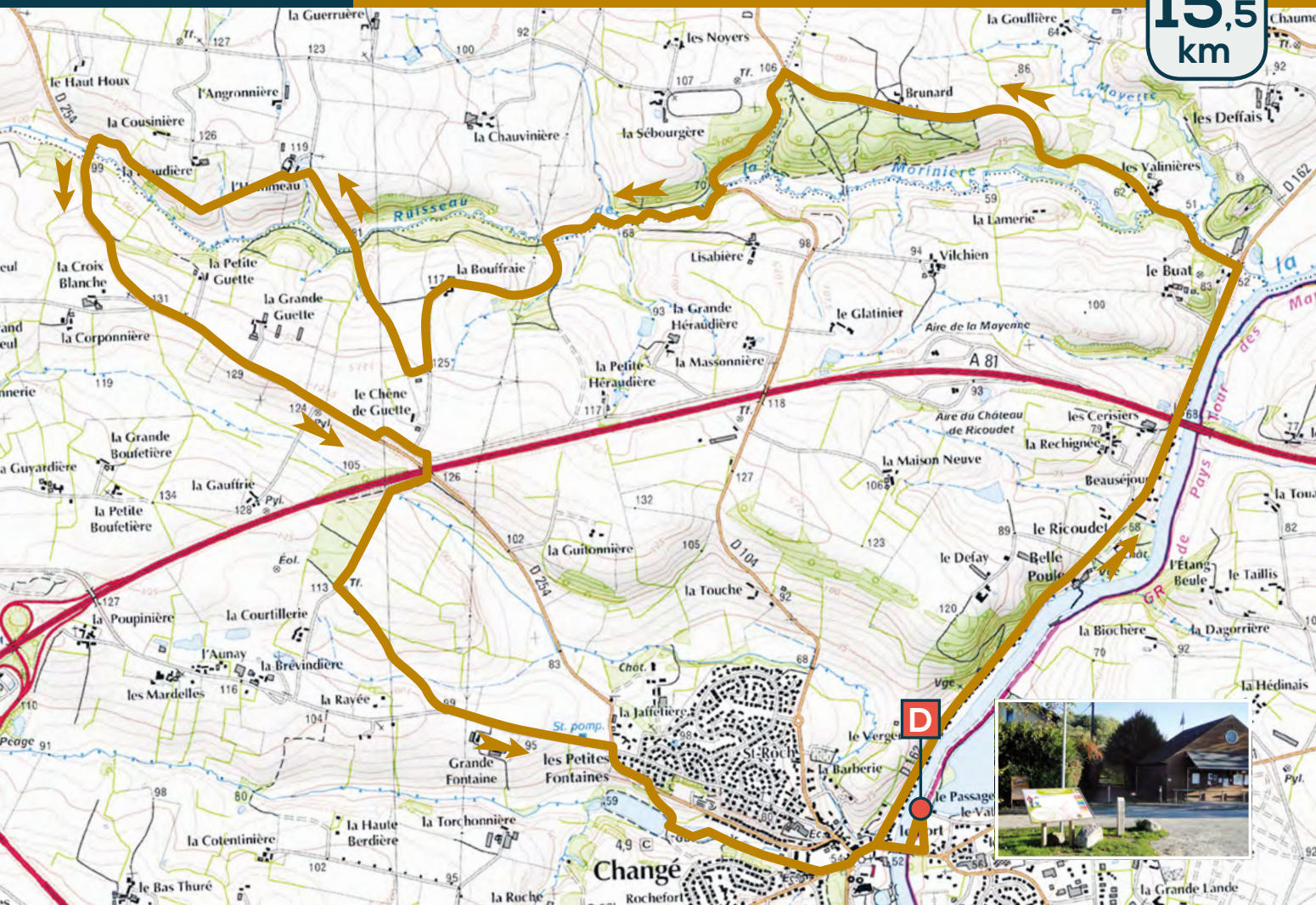
Boucle de la vallée Morinière (+2 km)

Continuer la D254 jusqu'au croisement des Poiriers
Aller vers St-Germain-le-Fouilloux, puis à droite, prendre le chemin de l'Hommeau (gîte)

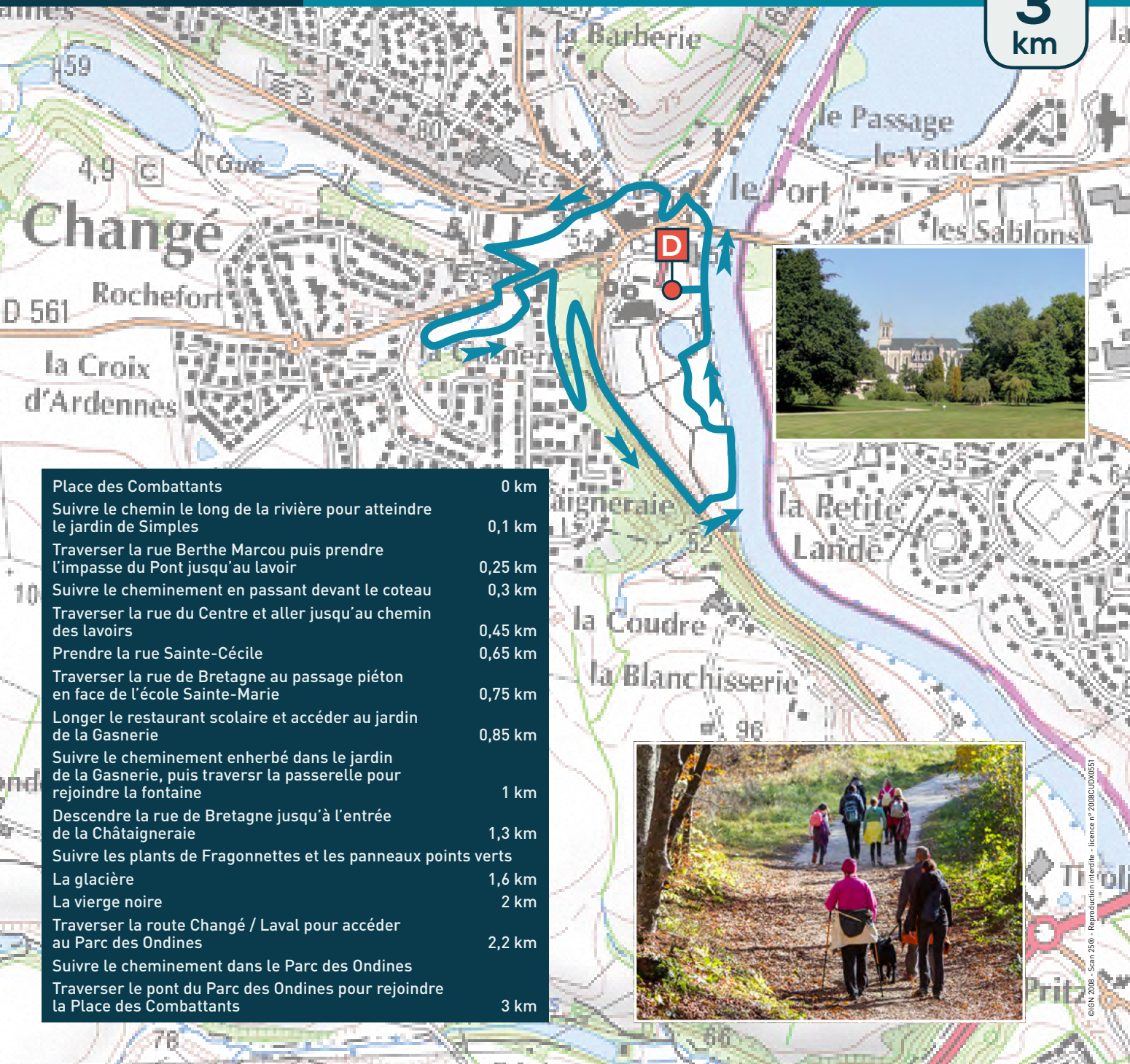
Continuer par le chemin de terre (attention les portails sont à refermer SVP !)

Traverser le ruisseau, remonter vers le Chêne-de-Guelle et retour vers Chagné par la D254 et la vallée de Rochefort





Départ de la base nautique	0 km	Rejoindre l'Hommeau et prendre à gauche le chemin qui rejoint le site de Séch	10,1 km
Traverser le pont et prendre la D162 en direction de St-Jean-sur-Mayenne	0,4 km	Sortir sur la D254 et la suivre jusqu'au pont de l'autoroute	12,2 km
Après le Buat, prendre à gauche les Valinières	3,1 km	Tourner à droite et rejoindre Changé par la Rayée et les Petites Fontaines	14,1 km
Continuer en longeant les champs jusqu'à Brunard, puis la D104	5,2 km	Descendre au plan d'eau de Rochefort et suivre le ruisseau	15,1 km
Prendre à gauche le chemin qui longe la route à travers bois	5,7 km	Rejoindre l'église puis le pont et le port	15,5 km
Traverser la D104 au pont et longer le ruisseau	6,5 km		
Remonter vers La Bouffraie puis le Chêne de Guette (raccourci possible vers Changé à 3 km)	8,2 km		



Place des Combattants	0 km
Suivre le chemin le long de la rivière pour atteindre le jardin de Simples	0,1 km
Traverser la rue Berthe Marcou puis prendre l'impasse du Pont jusqu'au lavoir	0,25 km
Suivre le cheminement en passant devant le coteau	0,3 km
Traverser la rue du Centre et aller jusqu'au chemin des lavoirs	0,45 km
Prendre la rue Sainte-Cécile	0,65 km
Traverser la rue de Bretagne au passage piéton en face de l'école Sainte-Marie	0,75 km
Longer le restaurant scolaire et accéder au jardin de la Gasnerie	0,85 km
Suivre le cheminement enherbé dans le jardin de la Gasnerie, puis traverser la passerelle pour rejoindre la fontaine	1 km
Descendre la rue de Bretagne jusqu'à l'entrée de la Châtaigneraie	1,3 km
Suivre les plants de Fragonnettes et les panneaux points verts	
La glacière	1,6 km
La vierge noire	2 km
Traverser la route Changé / Laval pour accéder au Parc des Ondines	2,2 km
Suivre le cheminement dans le Parc des Ondines	
Traverser le pont du Parc des Ondines pour rejoindre la Place des Combattants	3 km

