

# CIRCUIT N° 1

Aller retour St-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

# CIRCUIT N° 1 bis

Aller retour Laval  
en aval de la Mayenne

6  
km



Départ de la base nautique	0 km
Pont de Pritz	1,7 km
Club aviron de Laval	2,2 km
Barrière bleue fin du halage	3 km
Retour par le même chemin	6 km

# CIRCUIT N° 2

Les 2 rives par Avesnières

11,5  
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	
Rond-point pont de Pritz	9,7 km
Piste cyclable - Église	11 km
Base nautique	11,5 km

# CIRCUIT N° 2 bis

Les 2 rives par le viaduc  
et les Chauminettes

8  
km



- Départ de la base nautique 0 km
- Pont de Pritz
- Club d'aviron
- Barrière bleue du halage
- Viaduc ; emprunter la passerelle rue du Vieux-St-Louis vers Pritz
- Rue de la Croix-de-la-Gaule
- Emprunter le sentier à droite en montant (chemin des Chauminettes)
- Remonter la rue Notre-Dame-de-Pritz
- Au rond-point à droite rue Beethoven
- Poursuivre cette rue jusqu'à la rue Charles-Gounod
- Emprunter le sentier bitumé qui passe sous la rocade
- Retour à Changé par piste cyclable
- Base nautique 8 km

# CIRCUIT N° 3

Le petit golf

10  
km



Départ de la base nautique	0 km
Écluse de Belle Poule	1 km
Pont de l'autoroute	2,1 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

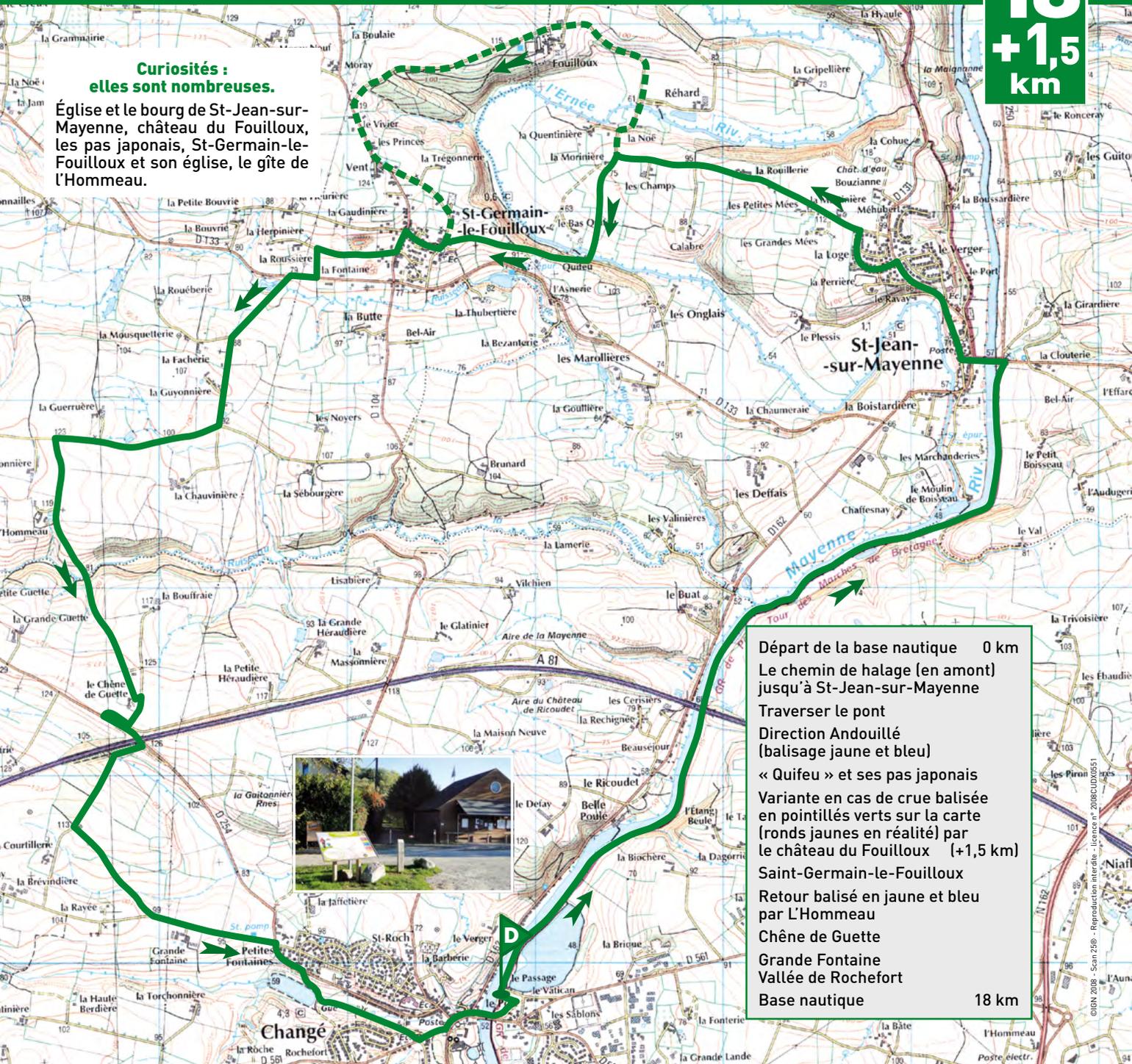
# CIRCUIT N° 4

Saint-Jean-sur-Mayenne  
Saint-Germain-le-Fouilloux

**18**  
**+1,5**  
**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

©IGN 2018 - Scan 250 - Reproduction interdite - licence n° 201801002651



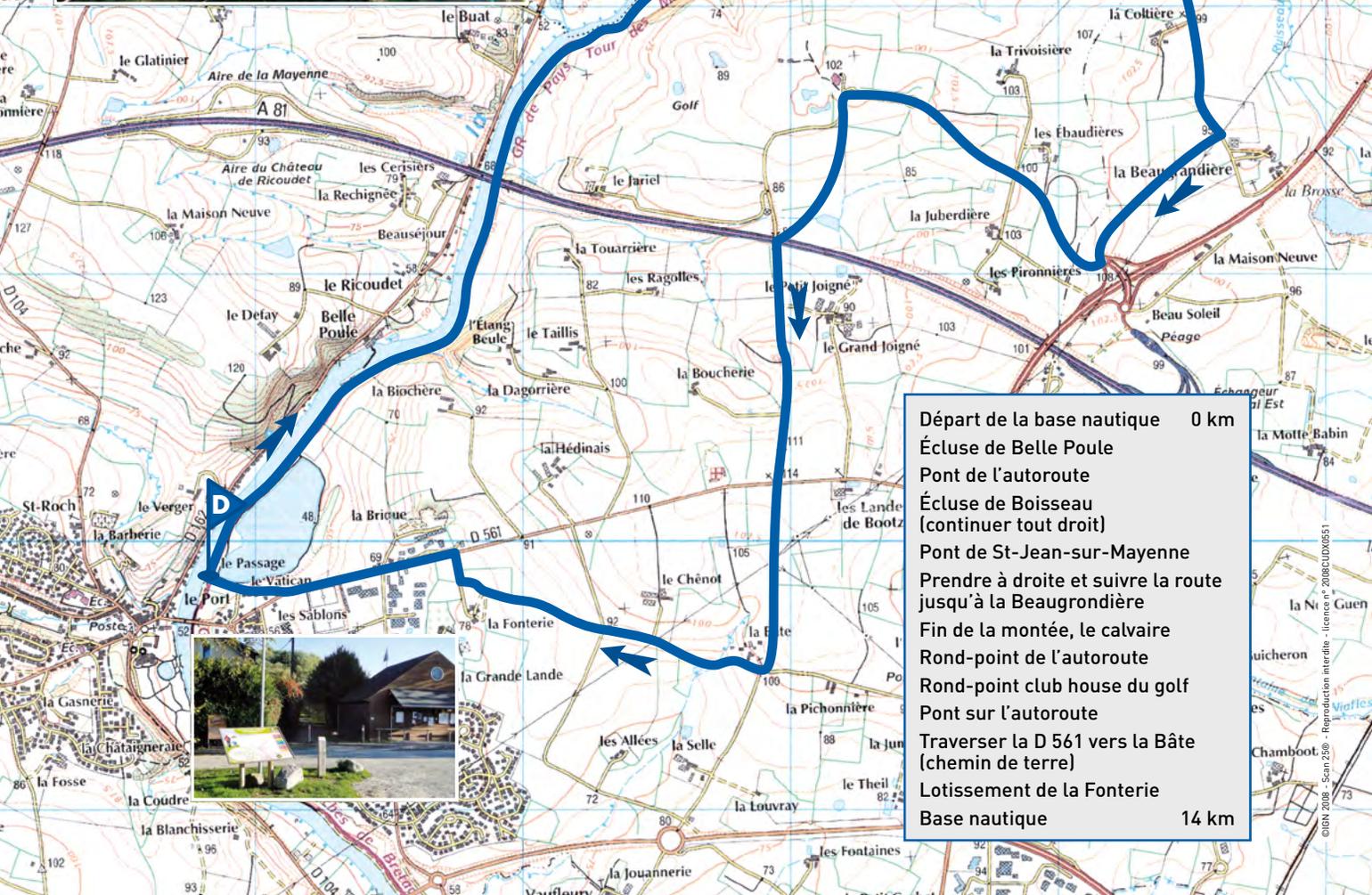
Départ de la base nautique 0 km  
 Halage rive gauche vers Laval  
 Deux fois à gauche puis à droite  
 rue du Coton  
 Poursuivre par le passage  
 vers la rue Prosper-Brou  
 Rue Christian-d'Elva  
 Chemin de la Biannerie des Vignes  
 (la Blinière), puis l'Aubépin  
 Rue de la Filature  
 Chemin de 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

©IGN 2008 - Scan 250 - Reproduction interdite - licence n° 2008/0002051

# CIRCUIT N° 6

Le grand golf

14  
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 Beaugrandière
- 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 Bête (chemin de terre)
- Lotissement de la Fonterie
- Base nautique 14 km

# CIRCUIT N° 7

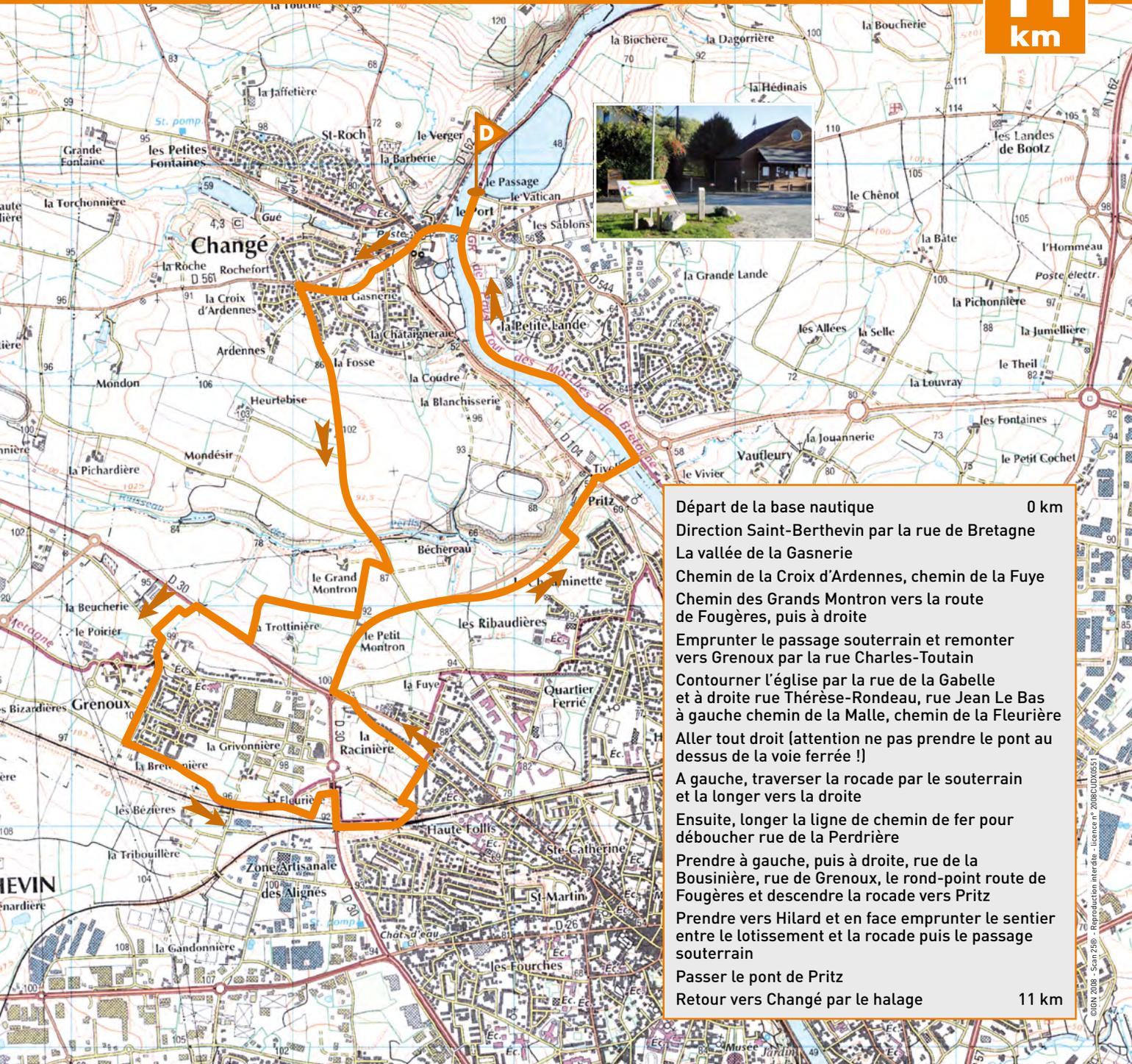
Carrefour, par le halage  
retour chemin de la Fuye

7,5  
km



Départ de la base nautique	0 km
Pont de Pritz	1,7 km
Longer la rocade	
Passage sous la rocade	3,4 km
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'Ardennes/Rochefort	6,4 km
Chemin de la Croix d'Ardennes	
Vallée de la Gasnerie	
Base nautique	7,5 km

©IGN 2018 - Scan 250 - Reproduction interdite - licence n° 2018/0102851



- 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 Perdière
- 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

# CIRCUIT N° 9

Les 2 zones industrielles  
Les Touches - Les Morandières

11,7  
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 Bequerel	
Rond-point garage Volvo	5,6 km
Rond-point route du Mans	5,9 km
Les Morandières	
Passage souterrain Niaffes 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 Boulonnière
- Intersection D 561 puis 100 m à droite, ferme de la Torchonnière
- 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 Chagné
- Retour par la vallée de Rochefort
- Base nautique 12 km

# CIRCUIT N° 11

La Jaffetière  
et les Petites Héraudières

7,8  
km



Départ de la base nautique	0 km
La Poste de Chagné	0,5 km
D 254, château de la Jaffetière	1,7 km
Pont de l'autoroute	2,9 km
Puis 100 m à droite, route parallèle à l'autoroute	
Intersection D 104, route de St-Germain	5 km
Rond-point cimetière de Chagné	6,5 km
Base nautique	7,8 km

