



# FLASH 53

Printemps 2020

## Éditorial

Un après..... confinement...

Le printemps est arrivé sans doute un jour du 20 mars comme à l'habitude. Les jours rallongent et le soleil est plus présent. Mais nous, les gens, nous sommes confinés, enfermés comme emprisonnés, interdit de profiter de notre liberté. Toutes nos organisations des différents clubs sont annulées ou bien reportées. La Semaine fédérale a aussi fait un bond pour l'an prochain.

Nos sorties vélo nous paraissent bien loin à présent que nous en sommes privés. Que faire pendant tout ce temps, qui semble long pour certains. On peut rêver ou faire des projets qui ne seront hélas réalisables on ne sait quand. Mais gardons le moral et pensons à ce que nous allons faire après. Pourrions nous se réunir à nouveau pour rouler sur nos routes de campagne ? Nous ne le savons pas mais laissons nous rêvasser et bien réagissons et faisons des projets.

Dans notre département «La Mayenne» moult possibilités de faire du vélo. Toutes les randonnées permanentes ou autres BPF-BCN. Ce flash va nous permettre de répertorier une partie de nos routes, chemins, halage et autres en vélo route ou bien en VTT.

Notre Mayenne est riche aussi de sites touristiques, de joyaux architecturaux, des musées, jardins et bien d'autres, d'un patrimoine certain.

## La Mayenne «Terre de randonnée à vélo»

### Sommaire

- 1- BPF-BCN : Ernée, Lassay les Châteaux, Pré en Pail, Jublains, Ménil, Ste Suzanne
- 2- RP : Randonnées des mille, Villes et villages de caractères, Haute Mayenne et Pays de Pail, Château-Gontier
- 3- Vélo Francette
- 4- Halage
- 5- Voies vertes et anciennes voies ferrées
- 6- Les Alpes Mancelles
- 7- Ville accueil du PBP : Villaines La Juhel
- 8- Site des Perles : base de VTT

Des visites : calvaires, lavoirs, chapelles, églises, musées, jardin, zoo, sites historiques etc..

**Commençons par ce que notre fédération nous propose :**

## **1 - BPF-BCN**

### **Brevet des Provinces de France**

incite à visiter les régions en profondeur, recueillant six cachets souvenirs par département. Ces cachets peuvent être recueillis lors de voyages, circuits en ligne ou en étoile.

### **Brevet de Cyclotourisme national**

permet de traverser l'ensemble de notre territoire. Il nécessite de recueillir un cachet souvenir par département ; le participant doit franchir à vélo, lors de sa randonnée, la « frontière » du département. Ce sont les mêmes lieux de pointage pour les deux orme de brevets.

### **En Mayenne**

#### **1) Ernée**



L'occupation humaine sur le territoire de la commune est attestée dès le Néolithique comme en témoignent les deux monuments mégalithiques encore visibles (dolmen de la Countrie, allée couverte de la Tardivière). Des traces d'un établissement gallo-romain ont été identifiées au début du XXe siècle, au village de Boisières sur la route de Carelles.

#### **2) Jublains**



Implantée sur les vestiges d'une ville gallo-romaine autrefois appelée Noviodunum, Jublains s'étend sur une superficie de 3 601 ha. La commune possède donc la particularité d'avoir été une cité romaine importante, et la faible urbanisation en fait un site avec une forte réserve archéologique : à cette fin, le département de la Mayenne y procède à des acquisitions foncières.

#### **3) Lassay les Châteaux on ne s'en lasse pas...**



Est une charmante Petite Cité de Caractère de la Mayenne. Son magnifique château du XVème siècle, mais aussi le château du bois Thibault et les ruines de Bois Frou. Des promenades dans la roseraie qui abrite plus de 300 variétés de roses jusqu'au vieux lavoir le long du «Lassay»... Au jardin médiéval, une très belle vue sur le château et son étang.

#### **4) Ménil**



Au village de Ménil, sur les bords de la Mayenne, le bac est à lui seul une attraction. Construit au XIXème siècle, il permettait aux écoliers et aux habitants du château de la Magnanne de rejoindre l'autre rive. Aujourd'hui, il est utilisé par les touristes qui s'amusent à traverser la rivière en admirant le passeur qui tire le bac à la force des bras.

## 5) *Pré en Pail*



La commune se situe au pied de la forêt de Multonne et du mont des Avaloirs, dans le parc naturel régional Normandie-Maine. Bien que située dans le Maine, elle est limitrophe de la Normandie, et ne se trouve qu'à une vingtaine de kilomètres d'Alençon. Couvrant 4 473 hectares, son territoire est le plus étendu de son canton.

## 6) *Ste Suzanne*



La cité médiévale de Sainte-Suzanne, surnommée la «perle du Maine», se situe au sommet d'une colline isolée dominant d'un à-pic de 70 mètres la rive droite de l'Erve. Sa situation géographique a longtemps été stratégique au cœur du Maine car elle se situe en lisière des monts des Coëvrons (Alpes mancelles, extrémité sud de la Normandie) et de la plaine d'Anjou, sur laquelle s'ouvre un très vaste panorama. La cité est bâtie à 170 mètres d'altitude mais son point culminant se situe au *Mont-Noir* (222 mètres).

## **Ce que le Comité Départemental de la Mayenne vous propose :**

*Demande de renseignements à Jean Philippe Letourneur pour les divers documents concernant les randonnées permanentes sachant qu'il y en a deux qui rapportent des points au challenge de France.(randos gratuites pour les licenciés FFCT à jour de licence 2020)*

*Tous renseignements : Jean-Philippe Letourneur : [jean-philipp.letourneur@orange.fr](mailto:jean-philipp.letourneur@orange.fr)*

## **2 - La Randonnée permanente**

Conçues et proposées par les clubs pour faire connaître leur région ou effectuer de longs périple qui mènent parfois à l'étranger, les randonnées permanentes sont des itinéraires de distance variable, à parcourir à allure libre, à tout moment.

Les clubs organisateurs fournissent aux postulants, moyennant une somme modique, un parcours détaillé, une carte de route et des informations relatives aux sites et aux particularités du secteur traversé.

Carte de route et itinéraire. Le club organisateur fournit au participant, sous forme de dépliant, un itinéraire détaillé, traitant un thème géographique, historique, culturel ainsi que la carte de route correspondante. Le participant doit valider sa carte de route par l'apposition de cachets souvenirs qui sera retournée dès la randonnée terminée, au correspondant du club. Elles peuvent s'effectuer en solo ou en groupe. Chaque participant choisit sa date de départ dans le créneau proposé par le club organisateur.

Lorsque la randonnée sera accomplie, le participant renverra sa carte de route au club organisateur pour homologation et le cas échéant pourra se procurer un souvenir.

Les délais sont généralement larges, permettant un cyclotourisme accessible à tous (60 à 80 km/jour).



## a) Les randonnées des 1000 (d'Émile)

Une randonnée permanente en étoile. Elles sont huit au total pour une semaine de vélo en parcourant la Mayenne. Les départs et arrivées se faisant à partir de Laval.

Boucle 1	Les Grottes et Guillaume le Conquérant	88 km	en passant par SAULGES et SAINTE SUZANNE (BPF)
Boucle 2	Le Haut Anjou	117 km	en passant par St DENIS D'ANJOU et MENIL (BPF)
Boucle 3	Les Musées et les Châteaux	126 km	en passant par CHEMAZE, RENAZE et COSSE LE VIVIEN.
Boucle 4	Les étangs et les haras	126 km	en passant par LE PERTRE, JUVIGNE, OLIVET.
Boucle 5	Entre Bretagne et Normandie	141 km	en passant par ERNEE (BPF), PONTMAIN, CHAILLAND.
Boucle 6	Le Bocage Mayennais	134 km	en passant par LASSAY LES CHÂTEAUX (BPF), FONTAINE DANIEL.
Boucle 7	Les vestiges gallo-romains et les Avaloirs	199 km	en passant par JUBLAINS (BPF), PRE EN PAIL (BPF), St LEONARD DES BOIS (BPF 72), le col de St Sulpice, BAIS, le MONTAIGU.
Boucle 8	En remontant la Mayenne	106 km	en passant par ANDOUILLE, AMBRIERES LES VALLEES.

## Quelques photos des sites traversés



Ancienne auberge  
Lassay-les-Châteaux

La Chapelle Ste Anne de Champfrémont



Le Manoir de Classe de  
St Germain de Coulamer



Le Bois Thibault



Le Sacré-Cœur à  
Lignères Orgères



## b) Les Randonnées permanentes des Villes et Villages de caractère en Pays Mayennais

275 km – dénivelé 3988 m – altitude maxi 288 m – mini 24 m

Découvrez les villes principales de la Mayenne ainsi que les petites cités de caractère, là où l'authenticité et la diversité du patrimoine sont mises en valeur, et où il fait bon s'attarder. 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. Côté gastronomie, le Mayennais sait accueillir ses hôtes, «goûter à la Mayenne» crée depuis quelques années, fait connaître les différents produits du terroir.

Le circuit vous étonnera par la diversité de ses paysages. Vous découvrirez des villes et villages chargés d'Histoire, telles que Laval, Mayenne, Château-Gontier, Ste Suzanne, Saulges, Lassay les Châteaux.

## c) A la découverte du Pays de Pail

Deux circuits établissant une boucle de 170 km au départ de Pré en Pail

Circuit 1	Châteaux, manoirs, musées & églises	90 km	(Lassay-les-Châteaux BPF BCN)
Circuit 2	Mont des Avaloirs & forêts de Pail, Multonne et Monaye	80 km	(Pré en Pail BPF BCN)

Les circuits traversent sur plusieurs dizaines de km le parc naturel régional Normandie-Maine. Le premier permet de découvrir les forêts de Pail et de Monaye avec un musée du cidre et un écomusée. Le deuxième passe par le col de St Sulpice, le seul en Mayenne avec 246 m et la côte de 2 km des Monts des Avaloirs, point culminant du Grand Ouest de la France avec 416 m. du haut du Belvédère en béton et de ses 102 marches, le panorama de 360° est somptueux.

Donjon de Villaines la Juhel

Le Belvédère

Une Lavandière





## Découverte le long de la Mayenne

Sur plus de 100 km de long, le halage ne quitte jamais la rivière du nord au sud. En toute saison ce chemin, entretenu et stabilisé est lieu de découverte, de dépaysement. Surtout de calme. Les écluses rythmes la navigation, des panneaux explicatifs qui présentent l'histoire de la navigation, le patrimoine bâti, ainsi que la faune et la flore. En tout saison, on découvre toujours quelque chose, un chemin de traverse, un château au crépuscule, de belles maisons du XVIIIème siècle mais aussi des guinguettes où l'on peut déjeuner et se rafraîchir. Et le halage permet aussi l'évasion vers d'autres sentiers et ainsi profiter des forêts et des sous-bois qui longent la rivière. Sur les hauteurs, on surplombe alors cette rivière sinueuse et cachée du reste du monde.

La Mayenne se révèle toute entière à Vélo! En ralentissant la cadence, les « aventuriers » qui traversent nos vallées, éprouvent un irrésistible sentiment de légèreté et de liberté. Ici, faire des balades ou des randonnées à vélo en toute sécurité en Mayenne, c'est possible : grâce aux 128 km des anciennes voies ferrées réaménagées et aux 85 km du chemin de halage de la rivière la Mayenne. On peut même traverser tout le département.

## 3 - La Vélo Francette

**La Vélo Francette®, de la Normandie à l'Atlantique, 630 km de douce France.**

Les 106 km du chemin de halage de la Mayenne constituent une partie de La Vélo Francette®. Les randonneurs rouleront en Mayenne sur un itinéraire sécurisé également fréquenté par des joggeurs, randonneurs pédestres, cavaliers et par les pêcheurs et les plaisanciers adeptes du tourisme fluvial. Depuis Ambrières les Vallées jusqu'à Mayenne, la

vélo Francette propose deux options rigoureusement l'autre se explore la rase ses bourgades Objectif cette étape allant bon train la vélocité, ne vie duraille conduira plutôt d'un



propose deux séduisantes. plus rapide suit une voie verte, dérouté pour campagne et fleuries. Mayenne pour éclair qui, en sur les rails de vous fera pas la mais vous à la découverte département,

d'une ville et finalement d'une rivière qui répondent au même non. Au fil des eaux mayennaises, l'itinéraire évolue sur un agréable chemin de halage jalonné d'écluses (*ci-photo-écluse de Montgiroux*) fleuries et de châteaux. Du Pays de Laval aux portes du Haut Anjou. En Mayenne angevine, il faudra de nouveau enfourcher son fidèle destrier pour rallier, au grand galop, le Maine et Loire. Attention toutefois à ne pas trop cravacher car comme l'écrivait Racine : « qui veut voyager loin ménage sa monture ».

Tout ce petit monde se retrouve à l'étape, aux terrasses des restaurants, dans les terrains de

campings, les chambres d'hôtes aménagées dans les moulins ou les hôtels du bord de l'eau. L'itinéraire passe par les villes principales : Mayenne, Laval et Château-Gontier-sur-Mayenne avant de rejoindre Angers et le tronçon commun avec La Loire à Vélo.

## 4 - Le chemin de Halage

Spécialement réaménagé, l'ancienne chaussée des mariniers, qui suit le cours de la Mayenne sur 85 km, est devenue un lieu de multirandonnée tout à fait adapté aux balades



à vélo à plat pour toute la famille. Pour les randonnées en toute sécurité. De plus, les routes mayennaises sont peu fréquentées. Un grand avantage pour les cyclistes, qui peuvent ainsi sillonner tranquillement la campagne en profitant d'un air parfaitement pur. De château en village de charme, de lieu de



baignade en aire de pique-nique, vous êtes invités à mettre la pédale douce.

Le soir venu, de nombreux hébergements vous réservent un accueil chaleureux et adapté, avec local fermé pour les vélos et le matériel de réparation en cas de besoin.

## 5 - Voies vertes et anciennes voies ferrées

En Pays de la Loire, le département de la Mayenne propose grâce à son réseau de voies vertes, des balades ou des randonnées à vélo en toute sécurité : grâce notamment aux 130 km des anciennes voies ferrées réaménagées. En profitant d'un air parfaitement pur, de châteaux en villages de charme, vous êtes invités à mettre la pédale douce.

### 1) *Ambrières à la Chapelle Anthenaïse* (41 km)



Cette Voie Verte en sable stabilisé commence à 10km au nord de Laval, et monte vers le nord en passant à Mayenne, puis va jusqu'à Ambrières-les-Vallees, à 25km de Domfront (où commence la Voie Verte Flers-Domfront !). Le parcours, sur l'emprise d'une ancienne voie ferrée, est agréable. Il permet des circuits en boucle avec la Voie Verte du chemin de halage de la Mayenne.

### 2) *Javron les Chapelles à Mayenne* (33 km)



La Ville de Mayenne, outre sa situation sur la Vélo Francette permet également de gagner une autre véloroute, la Véloscénie, via sa voie verte qui remonte en direction du nord-est jusqu'à Javron-les-Chapelles. En stabilisé compacté, cette voie verte de 33 kilomètres offre un agréable linéaire dans un paysage de polycultures et d'élevages bovins.

### 3) *St Berthevin à Renazé* (44 km)



Cette ancienne voie de chemin de fer reliait autrefois Laval à Nantes via Châteaubriant. Elle propose aux Lavallois 44 km de linéaire pour toutes les pratiques de randonnée sur un revêtement en stabilisé compacté. Le franchissement sur un viaduc de la vallée du Vicoin lui confère un aspect pittoresque, des fenêtres paysagères égayent le parcours.

### 4) *Château-Gontier à Segré en Anjou bleu* (23 km)



Démarrant non loin du centre de Château-Gontier, cette voie verte de 23 km enjambe le chemin de halage de la Mayenne et part vers le sud-ouest en direction de Chemazé. En revêtement stabilisé compacté, ce ruban vert rejoint Segré en Maine-et-Loire. Le parcours offre une alternance de vues sur des bois, pâturages et terres cultivées.

## 6- Alpes Mancelles

### Le VTT nature



Les Alpes Mancelles offrent un terrain idéal pour la pratique sportive du VTT. Ça monte et ça descend vraiment, en VTT, on se rend compte que les Alpes Mancelles portent bien leur nom. Avec leur point culminant du Mont des Avaloirs (416 m). Depuis le promontoire du Haut-Fouché, situé au dessus de St Léonard des Bois, le panorama est remarquable. Au loin, les falaises recouvertes d'un épais couvert forestier surplombent les prés tendre, paradis des campeurs. Entre coteaux et vallées les amateurs de vtt ont de quoi s'offrir de bons dénivelés.

## 7 – Village d'accueil Paris-Brest-Paris

### En Mayenne. L'étape du Paris-Brest-Paris à Villaines-la-Juhel, la fierté de toute une commune

C'est le moment pour la 40e fois, le Paris. 400 pour accueillir, à 6 000 cyclistes. Et anodin, fait la fierté précédente édition, cyclistes avaient fait de Villaines-la-Juhel (Mayenne) sont calmes, en ce 15 août. Quelques fanions flottent dans



fort de l'année pour la mayennaise qui accueille, le passage de la Paris-Brest-Paris, bénévoles sont mobilisés à l'aller et au retour, plus de ce passage, loin d'être des Villainais. Lors de la il y a quatre ans, 5 300 étape à Villaines. Les rues



le vent, et des vélos posés ci et là présagent de l'effervescence. Car Villaines sera, pour la 40<sup>e</sup> fois, une ville étape de la célèbre randonnée cycliste Paris-Brest-Paris. Dans la nuit de dimanche 18 août à lundi 19 août 2019, les cyclistes traverseront la ville, souvent sans s'arrêter, en direction de Brest (Finistère). Mardi 20 et mercredi 21 août, ils repasseront par là pour rentrer à Paris. Trois jours de festivités, mais aussi d'accueil des cyclistes où rien n'a été laissé au hasard. Car entre Villaines-la-Juhel et la Paris-Brest-Paris, c'est une véritable histoire d'amour qui s'écrit depuis quarante ans. « On organise ça depuis au moins un an », glisse Christian Bullot, co-président du cyclo-club de Villaines et chargé de l'accueil des cyclistes par les organisateurs de la randonnée cycliste.



Villaines la Juhel : lieu de passage incontournable de la caravane du Paris-Brest-Paris Randonneur vanté pour son accueil chaleureux, les festivités organisées nuit et jour, la disponibilité et la gentillesse des bénévoles. A la tête de toute l'équipe d'organisation, avec un regard aiguisé sur tous les aspects de la manifestation : Christian Bullot. Lors de la récente cérémonie des Trophées de la Mayenne, Christian a été nommé dans la catégorie 'Personnalité de l'Année 2019'. A cette occasion, il a reçu des mains de l'artiste créateur, Alain Goisbault, un trophée représentant sa plaque de cadre lors de son PBP 1987 (*ci-photos*). Cette année là, Christian et Alain étaient participants. Bel hommage Christian. L'Audax Club Parisien sera ravi de te retrouver pour le prochain PBP en 2023.



## 8 - La Base VTT au site des Perles à Averton

8 circuits en boucle et 4 liaisons pour unir les spots VTT de la région internet «VéloenFrance.fr»



Profitons de cette visite du département aussi pour nous équiper de notre appareil photo afin d'immortaliser nos randonnées, nos visites.

Rappelons que le thème du concours photo du comité est «*Le cyclotourisme et les Lavoirs*». En Mayenne il y a 133 lavoirs répertoriés. Sachons les découvrir et si pour nos prochaines randonnées nous rallions tous les points, toutes les communes pour faire un joli diaporama sur tous ces lavoirs. (source internet Lavoirs de Mayenne – [lavoirs.org](http://lavoirs.org))

*Un lavoir est un bassin public pour laver le linge. Le lavoir est alimenté en eau soit par une source ou un cours d'eau, en général couvert où les lavandières lavaient le linge. Certains étaient équipés de cheminées pour produire la cendre nécessaire au blanchiment. En pierres, en briques, ou plus modestement en bois ou en torchis, ils méritent d'être conservés.*

Président : Christian Bullot

Vice-président : André Rousseau

Secrétaire : Odile Dessinet

Secrétaire-adjoint : Thierry Mérienne

Trésorier : Denis Rehel

Commissions : André Rousseau, Jean-Philippe Letourneur, Odile Dessinet, Christine Pottier, Thierry Mérienne, Denis Rehel, Christian Bullot, Daniel Fondbertasse.

Réalisation et mise en page : Odile Dessinet

Avec la participation du Président Christian Bullot ainsi que de tous les membres du Comité.

Photos : Odile Dessinet, Denis Rehel, Christian Bullot, site internet de la Mayenne, FFCT etc...