

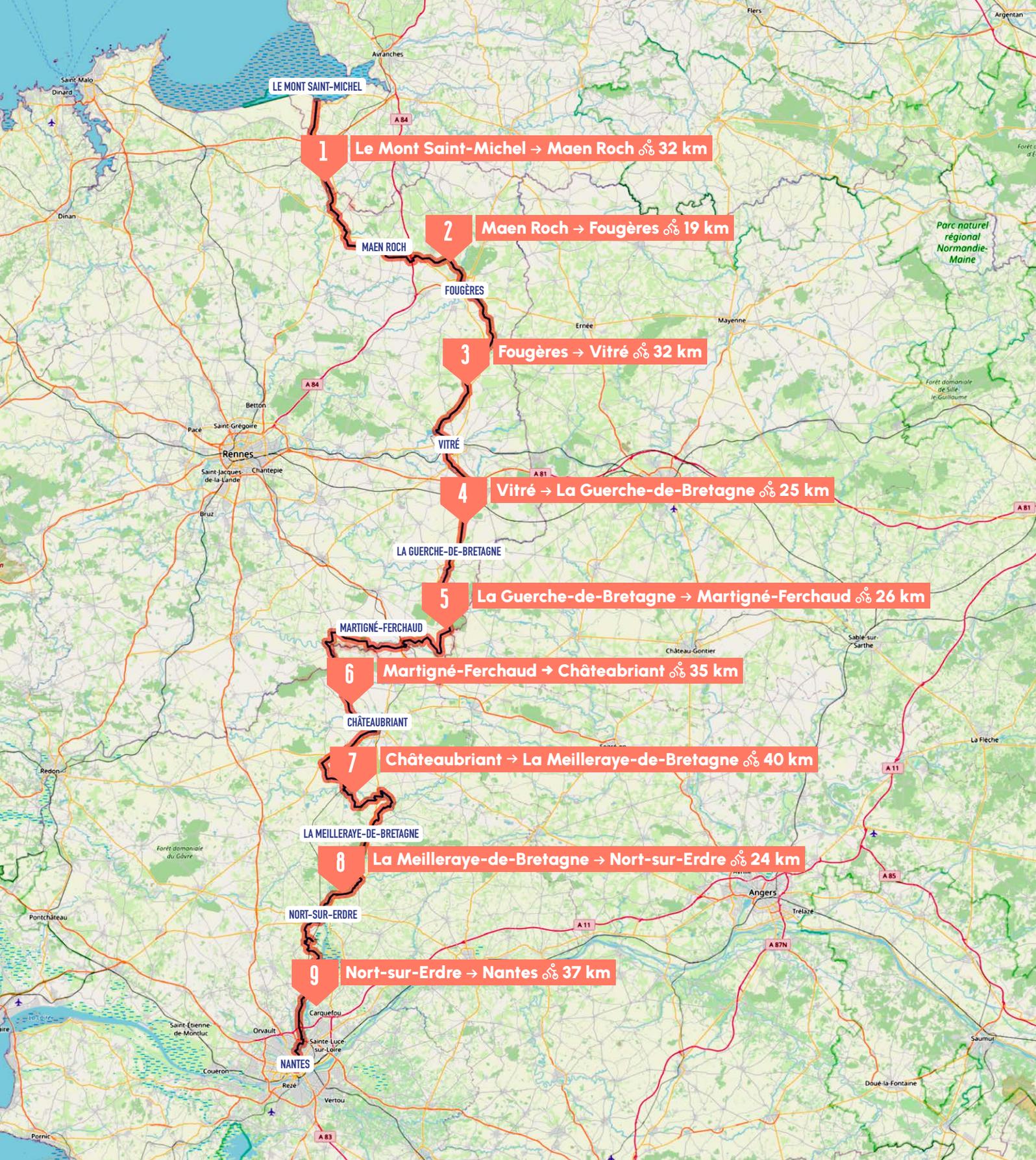
# LA RÉGALANTE

Une échappée à vélo Le Mont Saint-Michel ↔ Nantes



, La nouvelle  
**VELOROUTE**  
de l'Ouest

DOSSIER DE PRESSE



Édito .....	p.3
La Régalante, une micro-aventure en terres intérieures .....	p.4-5
Une échappée en 9 étapes & 9 jours, entre le Mont Saint-Michel et Nantes .....	p.6 À 15
9 pépites à ne pas manquer à proximité de la cycloroute .....	p.16-17
Les informations pratiques, les partenaires .....	p.18

# ÉDITO

La Régalante souffle sa première bougie et célèbre ainsi sa première année d'existence.

Une année démarrée en musique lors des événements organisés pour son inauguration au printemps 2024. Les acteurs touristiques, les professionnels et les élus des territoires traversés ont démarré la route au Mont Saint-Michel et se sont transmis le drapeau La Régalante jusqu'à l'arrivée dans la cour du château de Nantes. Ce trajet commun partagé, fêté dans les villes et centres-bourgs a marqué le lancement officiel de La Régalante.

A partir de là, La Régalante a tracé sa voie dans l'univers cyclotouristique de l'ouest et a vécu sa première saison touristique.

Le premier bilan est très encourageant. Les cyclotouristes ont été nombreux et ont vécu une expérience variée entre nature et patrimoine. Ils ont apprécié la diversité des paysages et les éléments de patrimoine : châteaux, villages, cœurs de villes médiévales (Fougères, Vitré, Châteaubriant), le Mont Saint-Michel et Nantes. Les paysages ruraux, les cours d'eau, les bourgs et les rencontres avec les habitants ont également eu la cote. Les hébergements en caban'étapes adaptés aux besoins spécifiques des cyclotouristes ont été plébiscités et ont connu une bonne fréquentation.

En 2025, La Régalante souhaite révéler son côté gourmand. Elle invite le cycliste à prendre le temps de découvrir une douceur locale, d'aller à la rencontre d'un producteur ou bien de finir la journée dans un lieu de convivialité que seuls les locaux connaissent. La Régalante fait la part belle à la régالade gourmande.

En 2025, pédalez et savourez La Régalante !

*Le comité d'itinéraire de La Régalante*

Dossier de presse réalisé par l'enthousiasme, l'intelligence 100% humaine et collective de passionnés de vélo, de gastronomie et d'amoureux de leurs territoires.

# MON EXPÉRIENCE SUR LA RÉGALANTE : UNE VÉLOROUTE À DÉCOUVRIR ABSOLUMENT !

**J'ai eu la chance de participer à l'inauguration de La Régalante, une toute nouvelle véloroute qui relie le Mont-Saint-Michel à Nantes. Et franchement... quelle belle surprise !**

Ce parcours de près de 275 km traverse trois départements en suivant une ancienne voie ferrée réhabilitée en voie verte sur de nombreux tronçons. Le tracé est à la fois fluide, bien balisé et très accessible : c'est une véritable invitation au voyage à vélo, entre patrimoine, nature et rencontres.

Ce que j'ai tout de suite aimé sur La Régalante, c'est le mélange entre paysages bucoliques et villages chargés d'histoire. En roulant, on découvre des petites perles comme Fougères et son imposant château médiéval, la cité de Vitré et son centre historique magnifique ou encore Châteaubriant et son superbe château. Chaque étape apporte son lot de surprises : des églises, des petites gares réhabilitées, des chemins bordés de haies et de vergers, des lacs et une ambiance paisible qui invite à prendre son temps.

Au-delà de la beauté du tracé, c'est l'ambiance générale du parcours qui m'a marqué. J'ai rencontré des habitants chaleureux, des hébergeurs passionnés, des cyclistes curieux et heureux de partager un moment, un bout de route ou un bon plan. Cette dimension humaine donne un vrai supplément d'âme à cette véloroute. La Régalante porte bien son nom : c'est un itinéraire qui fait du bien, qui régale les

« C'est une véloroute que j'ai déjà envie de refaire ! »

jambes, les papilles comme les yeux, et qui donne envie de revenir.

Le parcours est bien pensé, avec des étapes de 30 à 45 km qui permettent à chacun d'adapter son rythme, que ce soit sur 4, 5 ou 6 jours. On y trouve de nombreux hébergements « Accueil Vélo », des possibilités de location, et même des services de transport de bagages pour ceux qui veulent voyager léger.

En tant que passionné de cyclotourisme, je suis convaincu que La Régalante a tout pour devenir un itinéraire incontournable en France. Je le recommande à tous : aux familles, aux amateurs de vélo loisir, mais aussi aux voyageurs qui aiment découvrir un territoire autrement. C'est une véloroute que j'ai envie de pousser, de faire connaître, et que j'ai déjà envie de refaire !

**Julien Audigier,**

*Créateur de contenus spécialisés voyage et vélo*



## LES SINGULARITÉS DE CETTE VÉLOROUTE



### HISTORIQUE

- Une véloroute jalonnée d'un patrimoine remarquable : forteresses, châteaux, demeures, centres médiévaux, marchés historiques, maisons à pans de bois.
- Une ligne fortifiée, ponctuée d'imposants châteaux forts, qui traverse le territoire historique des Marches de Bretagne et incarne l'esprit médiéval.
- Une aventure à deux roues à travers 1500 d'histoire.



### ZEN & NATURELLE

- Un parcours qui présente un faible dénivelé, idéal comme première aventure itinérante.
- Un itinéraire rural qui serpente le long de plusieurs cours d'eau et de voies vertes qui inspirent la sérénité.
- Un esprit zen via un parcours peu fréquenté et hors des sentiers battus.



### CONVIVIALE & GOURMANDE

- Un accueil sincère et chaleureux dans les villes et villages traversés.
- Un itinéraire gourmand, avec de nombreuses possibilités de se régaler... de produits locaux bons, simples et sains.
- Une ambiance simple et accueillante, de marchés locaux qui sentent bon les galettes et le beurre salé.

# UNE ÉCHAPPÉE EN 9 ÉTAPES & 9 JOURS, ENTRE LE MONT SAINT-MICHEL ET NANTES

**La Régalante fait la part belle à la convivialité, à la découverte et aux instants partagés. Une véloroute qui invite familles et amis, petits et grands, à visiter des territoires, en toute simplicité. Pédalez le nez au vent pour cette micro-aventure!**

La Régalante c'est une échappée à vélo de 275 kilomètres. L'itinéraire permet de rejoindre la Normandie et la Bretagne, jusqu'aux Pays de la Loire. Neuf étapes, pour découvrir, s'émerveiller et se régaler. Dans les pages suivantes, elles sont déclinées par étapes: de A à Z, vous saurez tout, ou bien comment parcourir l'itinéraire d'un bout à l'autre, en 9 jours / 8 nuits.

Ici pas d'épreuve, que du plaisir! En danseuse ou en douceur, peu importe le « touché de pédale », chaque tronçon réserve de belles surprises.

« Quelle tranquillité!  
Ça fait du bien ! »

## CE WEEK-END, ON SE FAIT LA RÉGALANTE !

- 275 km d'itinéraire au faible dénivelé, à 99 % accessible à vélo (50 % en site propre)
- 25 centres-villes et centres-bourgs traversés avec une multitude de services, commerces...
- Une véloroute connectée à d'autres itinéraires nationaux et européens (La Vélomaritime, La Véloscénie, Vélodyssée, la Loire à Vélo et la Vélidéale)
- Un itinéraire ponctué de sites patrimoniaux incontournables
- Un paysage caractérisé par l'alternance de paysages agricoles, forêts, cours et plans d'eau
- Un territoire vivant: animations locales, festivals, marchés...

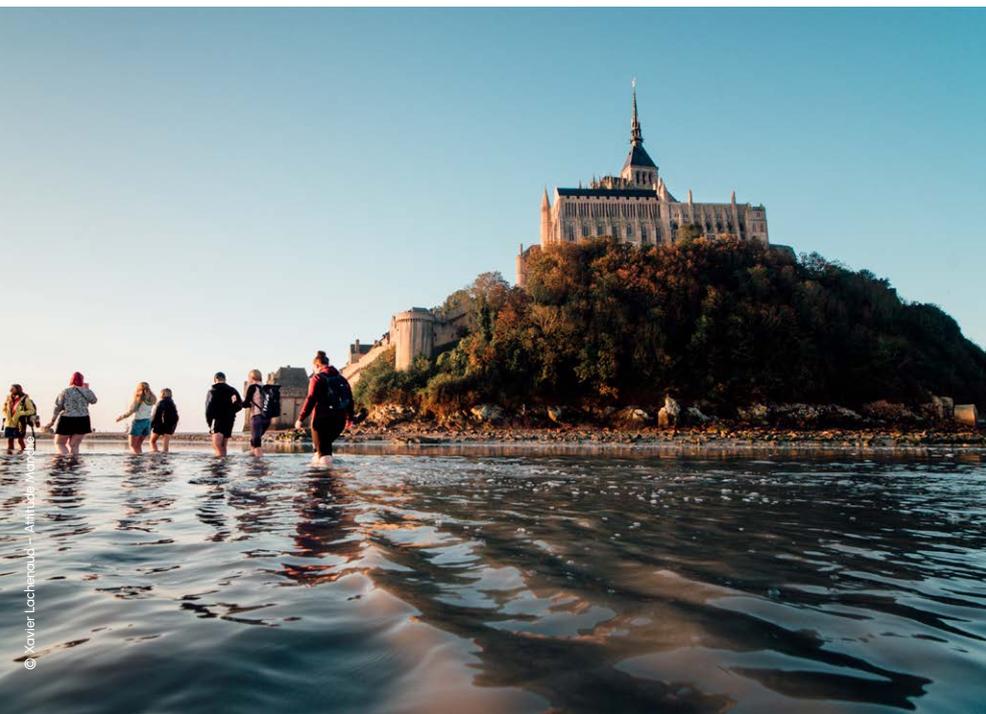
# Le Mont Saint-Michel → Maen Roch

🚲 32 km

Seule étape côté mer, au croisement de deux véloroutes majeures, et à cheval entre deux régions de Normandie et de Bretagne, ce premier jour est un incontournable des voyageurs en itinérance.

Ici s'épanouit le Mont Saint-Michel et sa baie, à perte de vue, un site insulaire et magique classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Explorer la baie est une expérience unique à vivre, un moyen insolite de découvrir ces paysages maritimes où culmine la Merveille.

Un nouveau coup de pédale et vous traversez Antrain, Tremblay (nouveau Val-Couesnon) et Maen Roch (ex Saint-Brice-en-Coglès), longeant rivières et paysages bocagers... Écrin préservé et authentique, voie verte et parcours bucolique attendent les cyclistes sur cette étape, sans oublier de bien se ravitailler pour éviter toute « fringale » !



## S'ÉVADER

### → Abbaye du Mont Saint-Michel

Fascinante illustration de la vie monastique d'autrefois. Fondé au VIII<sup>e</sup> siècle, ce trésor d'architecture a traversé les époques sans prendre une ride.

### → Traversée de la Baie

Phénomène des marées, richesse de la faune et de la flore, histoire du Mont, vie des hommes dans la baie... tout au long de la traversée, à pied ou à cheval, votre guide vous dévoile les secrets de ce site emblématique de la Manche.

## SE RÉGALER

### → L'omelette de la Mère Poulard

La fameuse, l'incontournable, véritable institution au Mont Saint-Michel ! Une recette à base d'omelette soufflée aux œufs frais et beurre salé de Normandie... Elle est devenue en 135 ans l'une des recettes les plus prisées au monde.

### → Le Pommé

Spécialité locale gourmande et sucrée de Haute-Bretagne et Normandie, réduction de pommes à cidre et de cidre. À l'automne, venez fêter le pommé nouveau.

# Maen Roch → Fougères

🚲 19 km

Sur ce tracé on caresse les pédales\* dans une ambiance bocagère garantie. 19 km à l'assaut de la plus grande forteresse d'Europe, à Fougères. Une étape pourvoyeuse d'émotions.

Un léger détour routier vous invite à contourner l'autoroute pour rejoindre l'ancienne gare de Saint-Germain-en-Coglès. Puis une descente douce et vous rejoignez la voie verte, unique en son genre, sur l'emprise de l'ancienne voie ferrée. Le long de cette coulée verte, découvrez les témoins de ce passé ferroviaire : tunnel, pont et fresque monumentale sur le thème du train. D'ici, les cyclotouristes accèdent facilement au centre-ville de Fougères, une des grandes villes étapes de La Régalante. Une ville multifacettes : médiévale, romantique, nature. Fait rare : la voie verte traverse ici le cœur de la ville ! Vous serez époustouflés par son quartier médiéval, ses panoramas, ses terrasses animées. Et surtout son Château, l'une des plus grandes forteresses les mieux conservées d'Europe, qui se dresse fièrement depuis 1000 ans.



## S'ÉVADER

### → L'aventure médiévale assurée

Le château de Fougères est un incontournable. Ses imposantes tours, la basse-cour, le moulin à roues, le chemin de ronde d'où l'on découvre un majestueux panorama sur le Pays de Fougères plongent le visiteur dans une ambiance médiévale. Une flânerie dans le quartier médiéval à travers ses

lavoirs, la place du Marchix et ses maisons en pierre ou à pans de bois complète cette aventure.

### → La chasse au trésor

*Demat Korry Gan*, À Saint-Germain-en-Coglès, faire étape pour les enfants, pour y démarrer une chasse au trésor géocaching. Dans ce village 4 fleurs aux Villes et Villages Fleuris, on trouve de quoi pique-niquer.

## SE RÉGALER

### → La galette saucisse

Incontournable de la Régalante, ce « sandwich breton » est composé d'une saucisse grillée glissée dans une galette de sarrasin. Il se déguste sans modération lors de votre passage au marché de Fougères, le samedi matin.

\*Quand un cycliste dégage une impression de facilité dans sa conduite sans montrer de difficultés physiques.

# Fougères → Vitré

 32 km

**Étape à pratiquer, le nez au vent, en itinérance ou à la journée, en famille ou entre amis. Sur ce tracé deux forteresses médiévales uniques dans l'Ouest... Une véritable épopée!**

Cyclez au cœur des Portes de Bretagne et de l'histoire, dans une campagne vallonnée. Construite sur l'ancienne ligne de chemin de fer, reliant Fougères à Vitré, la voie verte constitue un itinéraire agréable et rafraîchissant.

Cette étape marque donc un trait d'union entre deux grandes cités médiévales de Bretagne. Elle sillonne au cœur de la campagne où elle rencontre plusieurs lacs et plans d'eau. Également ponctuée par des éléments du passé ferroviaire comme les anciennes gares de la Selle-en-Luitré et de Châtillon-en-Vendelais. Pour spot d'arrivée, Vitré est une carte postale idéale. Haut lieu commercial au Moyen Âge, aujourd'hui classée « Ville d'Art et d'Histoire ».



### S'ÉVADER

#### → Les roches du Saut-Roland

Une balade entre légende et dépaysement sur l'espace naturel départemental, à Luitré-Dompierre (à 1 km du circuit). De la forêt, des prairies humides et même des falaises qui culminent à 173 m... Découvrez la « pierre dégouttante », source recouverte d'un gros rocher qui coule goutte à goutte et évoque la légende médiévale du Chevalier Roland.

### S'ÉCHAPPER

#### → Vitré

Visiter Vitré, arpenter ses ruelles médiévales et son cœur historique dominé par sa forteresse, revient à voyager dans le temps sur plus de dix siècles...

#### → Réserve ornithologique

Pause bucolique au lac Châtillon-en-Vendelais, labellisé réserve ornithologique. Un observatoire permet aux initiés comme aux néophytes de venir admirer le ballet de ces volatiles et leur reflet sur l'eau... magique et poétique.

# Vitré → La Guerche-de-Bretagne

🚲 25 km

**Liberté totale, pour une belle ligne droite entre Vitré et la Guerche-de-Bretagne. Leurs situations stratégiques, sur les Marches de Bretagne, ont favorisé les échanges commerciaux dès le Moyen Âge.**

Entre ces deux belles villes, Torcé et Domalain proposent une atmosphère champêtre et un patrimoine digne d'intérêt.

L'étape 4 a du caractère, avec son paysage rural chic! Sortez la tête du guidon et découvrez, entre autres, le Château des Tesnières, transformé en chambre d'hôtes de luxe (ouverture au public prévue en 2026), et une église classée aux Monuments historiques depuis 1926. La Guerche-de-Bretagne, ville médiévale, est en ligne de mire. Labellisée Petite Cité de Caractère®, elle offre au pédaleur une étape très gourmande.



## S'ÉVADER

### → Une quête de géocaching

Partez à l'aventure avec « Plus vrai que nature » sur l'application Trésors de Haute-Bretagne.

### → Le cœur médiéval

Visiter la Guerche-de-Bretagne, ses maisons à pans de bois, son parcours historique (23 stations-clés), c'est réaliser les efforts patrimoniaux de nos prédécesseurs. La place principale a conservé de belles maisons à porche et demeures à colombages des XVI<sup>e</sup> et XVII<sup>e</sup> siècles.

## SE RÉGALER

### → Un marché historique

Rendez-vous au marché de La Guerche-de-Bretagne, chaque mardi matin, au cœur de la cité médiévale. Il demeure l'un des plus grands de France et l'un des trois marchés incontournables d'Ille-et-Vilaine. Il perdure depuis plus de 900 ans!

# La Guerche-de-Bretagne → Martigné-Ferchaud

🚲 26 km

Un nouveau coup de pédale et vous traversez la forêt de la Guerche. Parcourez le centre-ville dynamique de Martigné-Ferchaud qui marque l'entrée du Pays de la Roche aux Fées.

Cette étape enchantée, invoque la nature, les fées, et même la ville durable... Labellisée « Petite Ville de Demain », elle réinvente sa centralité en aménageant tout un nouveau quartier en plein cœur de ville, avec le développement durable comme fil conducteur. Juste après, passez les carrières et le célèbre étang de la Forge de Martigné-Ferchaud. Classé « Espace Naturel Départemental », il s'étire sur le cours du Semnon, rivière qui prend sa source en Mayenne et va rejoindre la Vilaine. Il accueille le spectacle annuel des Étincelles aquatiques, véritable institution et moment de magie.



### S'ÉCHAPPER

#### → Les étincelles aquatiques

Chaque année, en août, ce féérique spectacle pyroscénique invoque les Fées de l'eau, de l'air, du feu et de la terre. Avec plus de 15 représentations et 900 bénévoles dont 350 acteurs.

#### → Artisan vannier

La famille Hérisset, vanniers depuis six générations à Rannée, perpétue l'art du panier en osier. Jean-Claude, spécialiste du tressage avec des rameaux de saule, est présent chaque mardi matin au marché de La Guerche-de-Bretagne.

### SE RÉGALER

#### → Dame Cerise, une histoire fruitée

L'histoire de Dame Cerise commence dans le verger familial où elle a appris à déguster et à apprécier les fruits selon leur saison. De ces premières expériences, Dame Cerise en a fait son métier de confitière artisanale. Elle produit un large panel de confitures cuites dans des bassines en cuivre, avec des fruits cueillis au meilleur de leur maturité. Sur une crêpe, l'expérience sera complète et exquise.

# Martigné-Ferchaud → Châteaubriant

🚲 35 km

**On change de décor. Cet itinéraire en pleine campagne, à l'ombre des arbres quand le soleil est au zénith, est idéal pour une immersion entre art et nature.**

Entre voie verte et ancienne voie ferrée, offrez-vous des escales patrimoniales et gourmandes... de véritables havres de paix.

Sur une courte distance, la commune de Teillay vous réserve quelques belles surprises patrimoniales : les Mines de la Brutz transformées en musée, le bucolique parc Saint Eustache et la légendaire Tombe à la Fille ! La commune est idéale pour une pause détente alliant découverte et accessibilité aux commerces. Si cet écrin de verdure vous invite à vous attarder, le parc Saint Eustache dispose d'une aire naturelle de camping flambant neuve. En vue, voici Thourie et son centre bourg entièrement restauré. Et terminez à Châteaubriant (voir étape 7). À la fin de cette étape, vous passez de l'Ille-et-Vilaine à la Loire-Atlantique.



## S'ÉMERVEILLER

### → Street art

La commune de Thourie accueille plusieurs œuvres de Streetart dont celle de l'artiste rennais DeuxBen de Rennes ou Ali et ses fresques au sol.

### → Mines de la Brutz

Le site, parc-musée, est une ancienne mine de fer exploitée de 1912 à 1952. Situées dans un écrin de verdure et à proximité immédiate de la Voie Verte, les Mines offrent un cadre idéal pour les cyclistes et le pique-nique ! Palet breton et mölkky sont mis à disposition gratuitement pour les amateurs !

## SE RESSOURCER

### → La Tombe à la Fille

La forêt privée de Teillay abrite cette tombe (accès ouvert). Parmi les vertus qui lui sont conférées, citons celles de délivrer de la fièvre, de la stérilité ou encore de la paralysie... En témoignent toutes les offrandes de fleurs, de vêtements et d'autres objets hétéroclites déposés sur celle-ci.

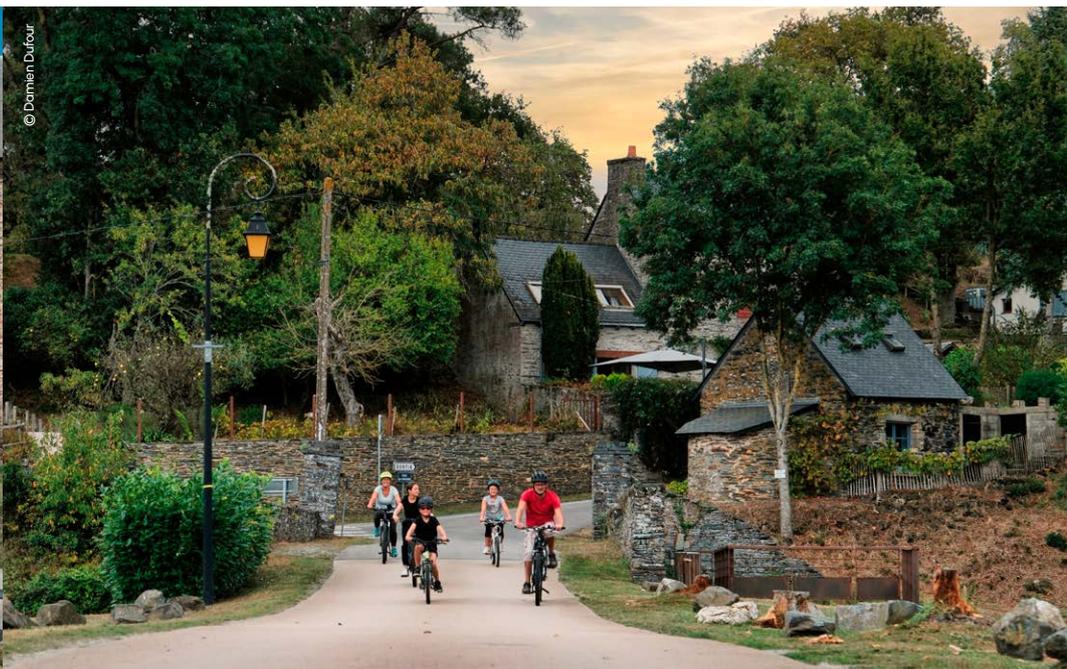
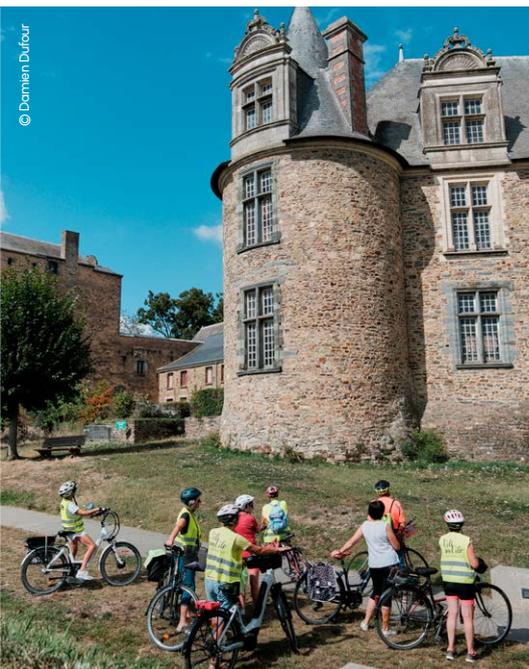
# Châteaubriant → La Meilleraye

🚲 40 km

**Chacun son rythme, chacun son vélo, chacun son chemin, pour cette partie de campagne. Au regard du cycliste : petits bourgs authentiques, vieilles pierres et château majestueux.**

Châteaubriant, terre d'accueil et d'histoire, est au carrefour de la Bretagne et des Pays de la Loire. En fin d'étape, c'est la ville de La Meilleraye-de-Bretagne

À Châto (pour les intimes), il y a tellement de possibilités, qu'il faut choisir : visiter le Château, la carrière des Fusillés, le Musée Numérique Micro-Folie ? Ou faire une pause nature sur le site des étangs de Choisel au Triportech, bar sur une plateforme flottante, ou au centre aquatique tout proche ? À Meilleraye de Bretagne vous découvrirez l'incontournable Abbaye de Melleray et le Parc des Lavandières : parcours sportif, zone de pêche, départ de sentier, city parc, futur pump track.



## S'ÉCHAPPER

### → Château de Châteaubriant

Du Moyen-Âge à la Renaissance, ce château raconte dix siècles d'histoire et possède, bien sûr, son fantôme...

### → Moisdon la Rivière

Fabrique de fer au XVII<sup>e</sup> siècle, le site abrite aujourd'hui le musée des Forges qui éclaire sur le passé minier du territoire.

## SE RÉGALER

### → Une douceur à déshabiller !

Il s'agit de « Françoise de Foix », une gourmandise au chocolat qui fait référence à celle qui fut la favorite de François Ier et qui confectionnait ces douceurs pour plaire à son amant.

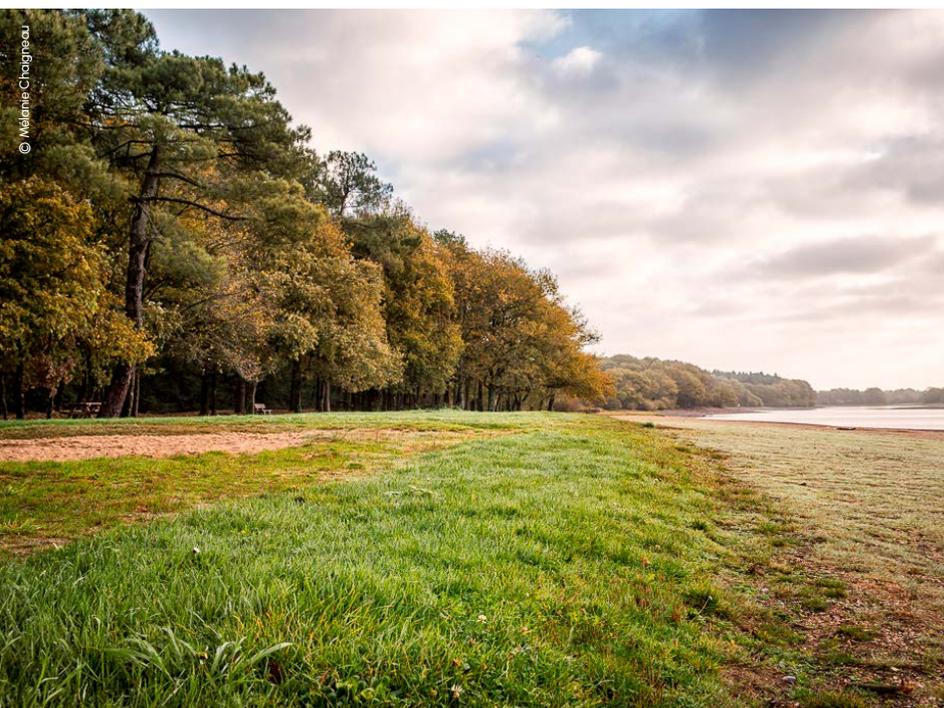
# La Meilleraye → Nort-sur-Erdre

 24 km

**Ralentir pour mieux ressentir. Au fil de l'eau, le cyclo-visiteur trouve l'évasion près d'un lac, d'une rivière, d'une rigole et même de marais! Jusqu'à Nort-Sur-Erdre et son cadre naturel.**

Faire étape au lac de Vioreau, site Natura 2000, et sa forêt! Un incontournable sur la cycloroute. Puis prendre les paisibles petites routes de campagne, en traversant Joué-Sur-Erdre et en découvrant sa brasserie locale Cali.

L'Erdre est le thème central de cette étape, une rivière à la fois naturelle, sauvage et royale. La navigation marchande a laissé la place à la plaisance. Poser pied à Nort-Sur-Erdre pour profiter de son port de plaisance, halte idéale pour les adeptes de « slow tourisme ». Sans coup de pompe, promis!



### S'ÉVADER

#### → Louer des canoës-kayaks

Se ressourcer au lac et dans la forêt de Vioreau. Louer des canoës-kayaks ou des catamarans ou des VTT. Des courses d'orientations sont également possibles avec plus de 60 boîtiers et 130 puces SI à découvrir!

#### → Les Aqueducs du Petit Canal

Au détour d'une randonnée, le long de la rigole d'alimentation qui relie le Lac au canal de Nantes à Brest, on peut admirer des aqueducs construits il y a près de 200 ans. À partir du Gué de la Roche, la rigole passe sur les arcades en pierres au-dessus de l'Erdre, c'est surprenant!

### SE RÉGALER

#### → Une pépite gourmande

Pour une pause gourmande sur le pouce, arrêtez-vous à la Boulangerie Schnellbach et rencontrez Rémi Schnellbach et Mélanie Cadiot, des artisans passionnés!

## Nort-sur-Erdre → Nantes

🚲 37 km

**La Régalante touche à sa fin. L'étape 9 réserve aussi des découvertes insolites... Dernier coup de pédale vers la capitale de la Loire-Atlantique. En ligne de mire : Nantes !**

Cet itinéraire se pratique, sur votre monture bien entendu, au gré de la déconnexion du canal de Nantes à Brest, du charme des petits ports de l'Erdre, du bouillonnement artistique nantais.

Se remettre en selle en quittant Nort-sur-Erdre et cycler le long de la rigole, ses plaines, les marais de Blanche Noë, le canal de Nantes à Brest et son halage ! Ici la Régalante rejoint la célèbre Vélodyssée. Et hop, voici Nantes, le Voyage permanent au cœur des musées, au cœur des œuvres d'art. Le lieu est surtout réputé pour sa collection unique de plus de 100 œuvres d'art dans l'espace public, révélant un riche patrimoine culturel et historique. Visiter en roue libre !



### S'ÉVADER

#### → Le château des ducs de Bretagne

Un monument au cœur de la ville avec ses bâtiments du XV<sup>e</sup> au XVIII<sup>e</sup> siècle. Château phare du patrimoine urbain nantais. La cour, le circuit des remparts, le jardin des douves, autant de visites en accès libre. Toute l'année, riche programmation culturelle.

#### → Musée d'histoire de Nantes

Entrez dans l'histoire avec la visite qui brosse un portrait de la ville, depuis ses origines jusqu'à la métropole d'aujourd'hui. Passionnant.

### SE RÉGALER

#### → Marché de Talensac

Véritable institution... Inauguré en 1937, ce marché est le plus ancien et le plus important de Nantes. Ses étals de poissons et fruits de mer sont particulièrement réputés. Les Américains s'en conseillent la visite : c'est en effet le mélange des genres qui en fait toute la renommée.

# HALTES GOURMANDES



Le nom de La Régalante est né du croisement de plusieurs sonorités : un peu de gallo, de galette, de régalade et des références aux fêtes galantes. La somme de ces thématiques a généré un mot chaleureux, gourmand, qui ouvre l'appétit et apporte une promesse de plaisirs gustatifs. Quoi de mieux que l'ambiance d'un marché pour satisfaire ce besoin de gourmandise, de convivialité et de découverte d'un territoire ? Il suffit de se laisser porter par le parfum des crêpes dorées sur le bilig, par l'air iodé des fruits de mer et par l'ambiance chaleureuse. Les marchés sont autant de lieux pour faire le plein de produits locaux et d'histoires mais aussi la véritable âme gourmande de La Régalante. En complément de ces lieux naturellement gourmands et conviviaux, La Régalante vous révèle quelques pépites à savourer le long de l'itinéraire.

## Pontorson

### Les chocolats de La Baie des Gourmandises

Voici un lieu à la fois gourmand, réconfortant et très pratique pour un cyclotouriste.

**Gourmand** : pour savourer les délicats chocolats primés de la maison Delaveaux notamment les Pavés de Pontorson au praliné et à la crêpe dentelle et des tablettes ornées du Mont Saint-Michel. **Réconfortant** : le salon thé offre un cadre adapté pour une pause, une boisson chaude et pour revoir son itinéraire. **Pratique** : situé près de la gare, l'établissement propose un service de bagagerie où l'on peut déposer en toute sécurité son vélo et ses bagages.

→ [www.labaiedesgourmandises.fr](http://www.labaiedesgourmandises.fr)

## Maen Roch

### La mère Poulard, côté biscuit

La Mère Poulard sait faire les omelettes mais aussi de délicieux biscuits au beurre dans sa biscuiterie située à Maen Roch.

À l'approche des lieux, le visiteur est appâté par les effluves de beurre et de caramel. Depuis 1996, la biscuiterie régale les becs sucrés avec ses délicieux biscuits. En suivant La Régalante, vous n'êtes qu'à un petit kilomètre de ce lieu de gourmandise. Savoureuse escale bien méritée après les coups de pédale.

→ [www.biscuiterie-mere-poulard.com](http://www.biscuiterie-mere-poulard.com)

## Fougères

### Les galettiers de Fougères

Les galettiers de Fougères sont des artisans spécialisés exclusivement dans la préparation de galettes bretonnes à emporter. Ici, pas de tables ni de chaises. Les clients viennent y chercher des galettes pour les déguster chez eux ou sur le pouce. Certains boulangers proposent également des galettes à emporter, témoignant ainsi de l'importance de cette spécialité dans le patrimoine culinaire de Fougères. Le vendredi, traditionnellement « jour maigre », est le jour de la galette. Elle se savoure en famille en galette/saucisse, complète ou simplement au beurre.

## Vitré

### Un cookie et ça repart

Chez **Gaël Pâtisserie**, le plus difficile sera de choisir entre les cookies pistache, noix de cajou, sarrasin, agrumes, trois chocolats. Ils sont tous élaborés à partir de matières premières d'exception et ont un goût unique.

L'engagement de la pâtisserie pour des produits innovants dans le respect de la tradition a été reconnu et récompensé par le Collège Culinaire de France.

→ [www.gaelpatisserie.fr](http://www.gaelpatisserie.fr)

## Étrelles

### Halte pour amateurs de fromage

À quelques coups de pédale de La Régalante, la **Belle Fromagerie** est le paradis du fromage. Le lieu idéal pour composer un panier pique-nique gastronomique ou pour une formule déjeuner prête à dévorer.

Fondée par un maître fromager affineur, la Belle Fromagerie propose une belle sélection de plus de 250 fromages mais aussi un espace épicerie pour s'approvisionner et continuer la route en toute sérénité.

→ [www.labellefromagerie.com](http://www.labellefromagerie.com)

## Châteaubriant

### Le Châteaubriant,

#### plat emblématique de la ville

À Châteaubriant, une halte gastronomique s'impose. Une pause pour s'asseoir à une table bien dressée, de savourer un plat revigorant qui redonne de l'énergie pour la suite du parcours. **Le Châteaubriant**, c'est le plat signature de la ville: une pièce de bœuf généreuse, une belle sauce au porto, à l'ail et aux aromates, accompagnée d'une purée crémeuse.

Le Châteaubriant se savoure dans plusieurs restaurants de la ville:

→ [www.tourisme-chateaubriant.fr/decouvrir/les-incontournables/si-on-parlait-gastronomie/](http://www.tourisme-chateaubriant.fr/decouvrir/les-incontournables/si-on-parlait-gastronomie/)

## Joué sur-Erdre

### Brasserie de L'Ouche:

#### maison-mère de la jovialité

Il y a un lieu qui incarne à la perfection l'esprit de convivialité de La Régalante: c'est la **brasserie de l'Ouche**. Halte idéale en fin de journée pour se désaltérer, pour comprendre le processus de brassage et déguster les Joviales, bières locales brassées par Arnaud Lefèvre dans l'ancienne ferme de l'Ouche. Le projet d'une bière La Régalante est à l'étude. Patience. Dégustation et vente directe. Restauration sur place.

## La Chapelle-sur-Erdre

### La Ferme Fruitière de la Hautière:

#### le fruit, maître à bord

Frais, en confiture, en jus, à la **ferme de la Hautière**, le roi des étals c'est le fruit. Des pommes, des fraises, des cassis, soit une vingtaine de variétés produites dans le respect de la terre et des hommes et transformées depuis plusieurs décennies à la ferme. On les retrouve au magasin de la ferme aux horaires d'ouverture mais en cas d'accès de gourmandise le distributeur automatique est disponible 24h/24.

→ [www.fermefruitierelahautiere.com](http://www.fermefruitierelahautiere.com)

## Nantes et Sucé-sur-Erdre

### Maison Guerlais

Âmes gourmandes, ne pas s'abstenir! La **maison Guerlais** est une chocolaterie de haut vol qui apporte la juste dose de réconfort après une journée à vélo. Une ode à l'élégance gustative et à la gourmandise. Des chocolats d'excellente facture, issus de fèves sélectionnées, torréfiées et magnifiées par Vincent Guerlais en tablettes pure origine, en bonbons, en glaces et pâtisseries. Toutes ces douceurs sont à retrouver dans les boutiques le long de La Régalante.

→ [www.vincentguerlais.com/fr/nos-boutiques](http://www.vincentguerlais.com/fr/nos-boutiques)

### Manoir Claudine

Prolongez l'expérience avec un chocolat chaud ou un dessert dans le cadre somptueux du **Manoir Claudine** au bord de l'Erdre ou avec un atelier gourmand pour apprendre le secret de fabrication de ces douceurs.

→ [www.manoirclaudine.com](http://www.manoirclaudine.com)



# LES INFORMATIONS PRATIQUES, LES PARTENAIRES

## À retenir, l'essentiel

**9** étapes

**275** km

**25** villes & villages

De **2** à **90** ans

## Organiser son séjour

Pour organiser votre séjour et vos étapes, de 1 à 9 jours, contacter chacun des Offices de Tourisme. Ils présentent l'ensemble des étapes du parcours entre le Mont Saint-Michel, Fougères et Nantes. + les accueils vélos + lieux d'entretien/réparation + les bons plans + les bonnes adresses pour manger et dormir.

### Plus d'informations

[France vélo Tourisme - www.francevelotourisme.com/itineraire/la-regalante](http://www.francevelotourisme.com/itineraire/la-regalante)

## Les partenaires du projet

Départements: Le Conseil Départemental de la Manche ; Le Conseil Départemental d'Ille-et-Vilaine ; Le Conseil Départemental de Loire-Atlantique.

Agences de développement touristique: Attitude Manche ; Ille & Vilaine Tourisme ; Loire-Atlantique développement.

Établissement public de coopération intercommunale (EPCI): Nantes Métropole ; Communauté de communes d'Érdre et Gesvres ; Communauté de communes du Pays d'Ancenis ; Communauté de communes de Châteaubriant-Derval ; Roche aux Fées communauté ; Vitré communauté ; Fougères Agglomération ; Communauté de communes de Couesnon Marches de Bretagne ; Bretagne Porte de Loire Communauté ; EPIC Office de Tourisme Mont-Saint-Michel-Normandie.

© Alex Julliot



© S. Bourcier



© Antoine Volleau

© Damien Dufour



# CONTACTS PRESSE

## Attitude Manche

Julie Fablet

[julie.fablet@manche.fr](mailto:julie.fablet@manche.fr)

## Ille & Vilaine Tourisme

Eva Besnard

[e.besnard@ille-et-vilaine-tourisme.bzh](mailto:e.besnard@ille-et-vilaine-tourisme.bzh)

## Loire-Atlantique développement

Anne-Cécile Laubion

[ac.laubion@lad44.fr](mailto:ac.laubion@lad44.fr)

### DÉPARTEMENTS



### AGENCES DE DÉVELOPPEMENT TOURISTIQUE



### ÉTABLISSEMENT PUBLIC DE COOPÉRATION INTERCOMMUNALE (EPCI)

