Spécial attelages

Une clé est nécessaire pour ouvrir les différentes barrières du halage et des anciennes voies ferrées. ●

Conseil Départemental de la Mayenne
02 43 59 93 60
agencecentre@lamayenne.fr

SPECIAL CARRIAGE RIDES

A key is needed to open the various gates on the towpath and the old railway lines.

© Pascal Beltrami

Besoin de vous déplacer ? Soyez mobile avec Destineo !

Pour faciliter vos trajets, l'application Destineo sera votre allié ! À pied, à vélo, en bus, en train ou en voiture, elle vous indique l'itinéraire et le mode de transport les plus adaptés à vos besoins. ●

www.destineo.fr

NEED TO GET AROUND? BE MOBILE WITH DESTINEO!

The friendly Destineo app will simplify your journeys. Whether travelling on foot, by bike, train or car, it will show you the best route and mode of transport suited to your needs.

www.destineo.fr

© Pascal Beltrami

Randonnez en toute sécurité

GO HIKING IN COMPLETE SAFETY

Code de balisage :

MARKING CODE:

FFRandonnée

	1 GRANDE RANDONNÉE *LONG-DISTANCE TRAIL*	2 GRANDE RANDONNÉE DE PAYS *LONG COUNTRY WALK*	3 PROMENADE ET RANDONNÉE* *WALKING AND HIKING**	4 EQUESTRE* *HORSE RIDING**	5 VTT** *MOUNTAIN BIKING**	6 ATTELAGE *CARRIAGE DRIVING*
TYPE D'ITINÉRAIRE *TYPE OF ROUTE*						
BONNE DIRECTION *RIGHT DIRECTION*						
TOURNER À GAUCHE *TURN LEFT*						
TOURNER À DROITE *TURN RIGHT*						
MAUVAISE DIRECTION *WRONG DIRECTION*						

* La couleur du balisage varie en fonction de la pratique ou du secteur.

** La couleur du balisage VTT varie en fonction de la difficulté.

SURICATE
TOUS SENTINELLE DES SPORTS DE NATURE

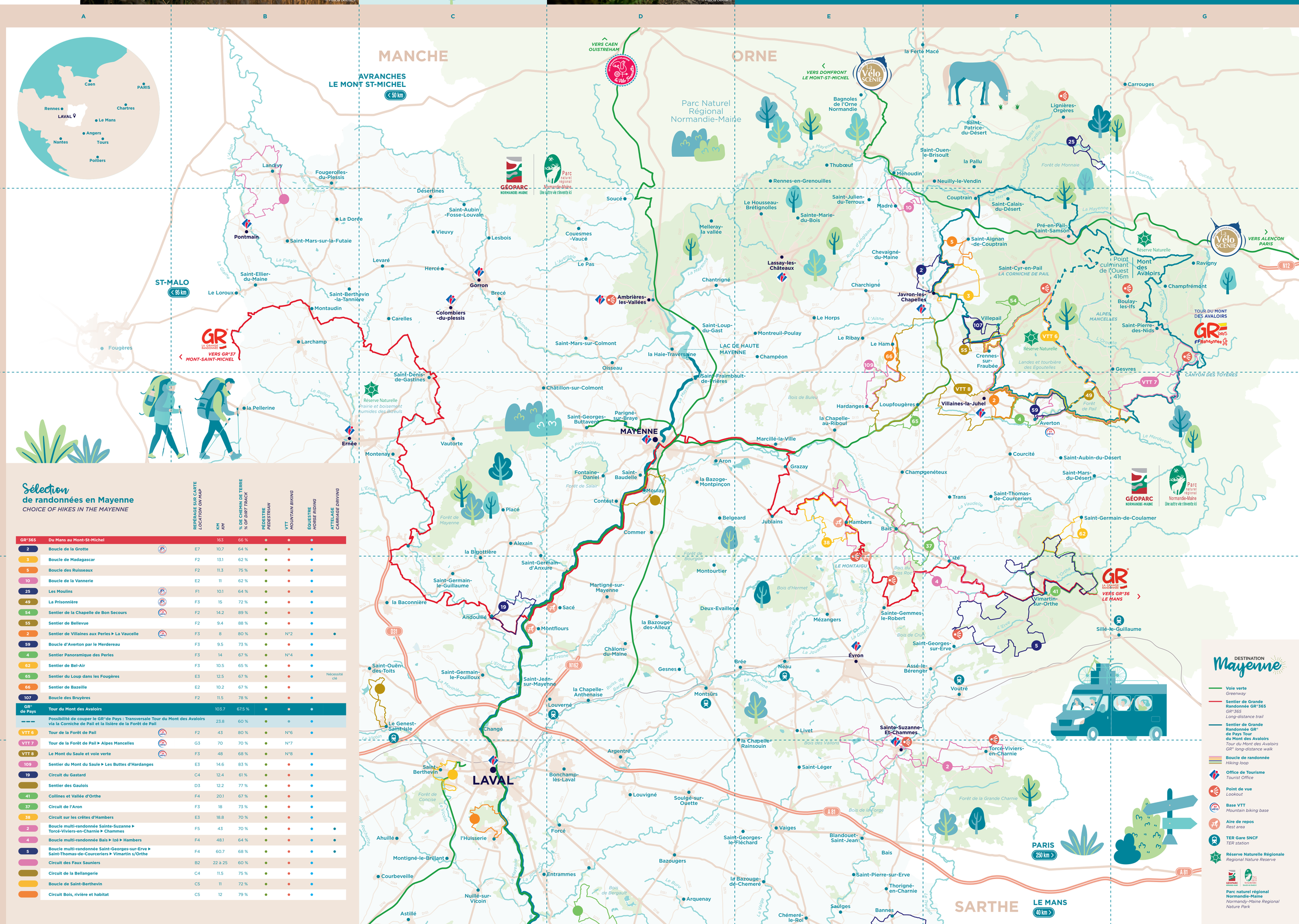
3 gestes simples pour signaler un problème et devenir une sentinelle des sports de nature !

3 SIMPLE STEPS TO REPORT A PROBLEM AND BECOME A NATURE SPORTS CUSTODIAN!

Vous constatez un problème sur le parcours ?

Merci de le signaler en vous connectant sur :
www.sentinelles.sportsdenature.fr

Noticed a problem on the route? Please report it by logging on to:
www.sentinelles.sportsdenature.fr



Sélection de randonnées en Mayenne

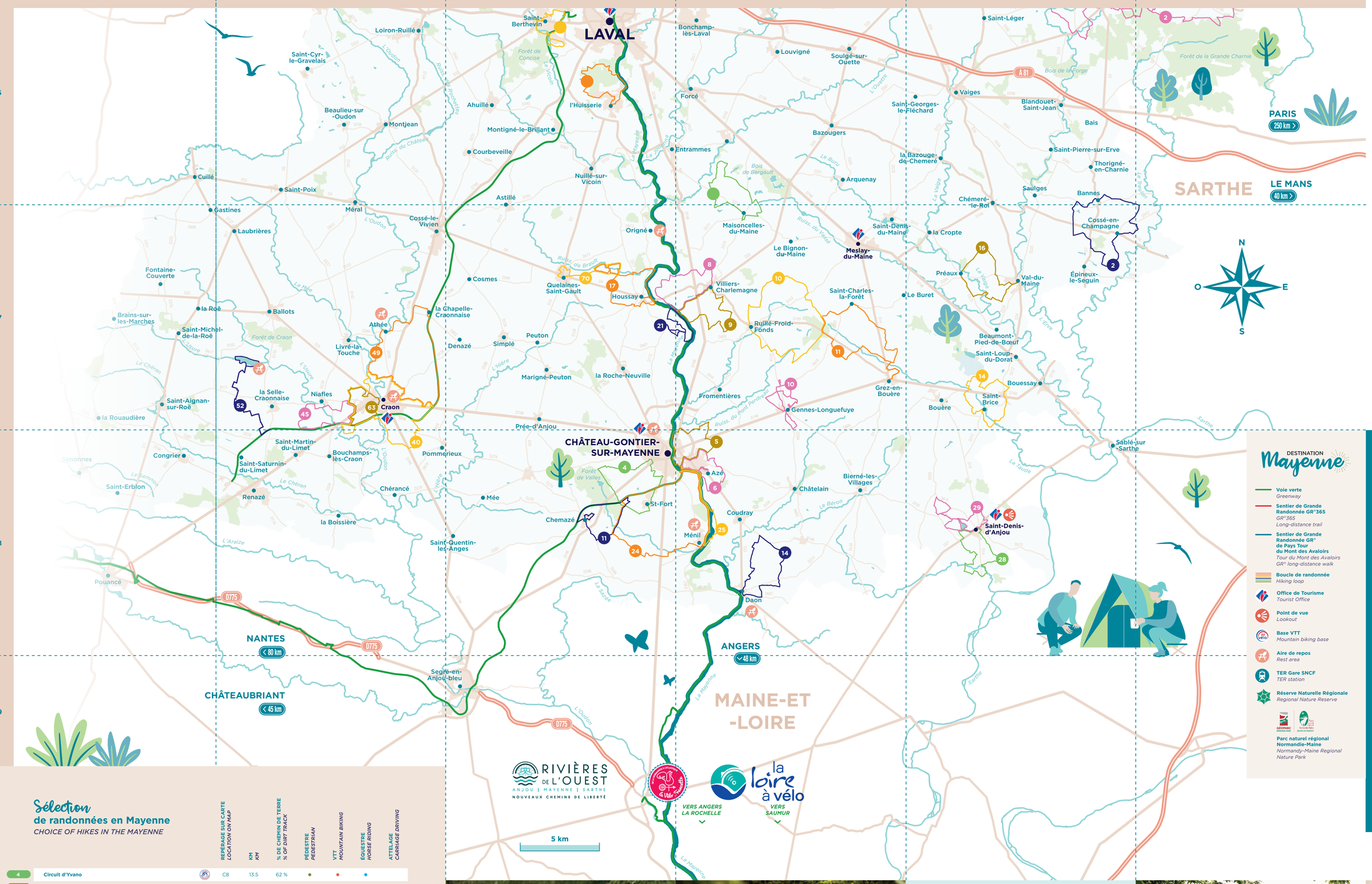
CHOICE OF HIKES IN THE MAYENNE

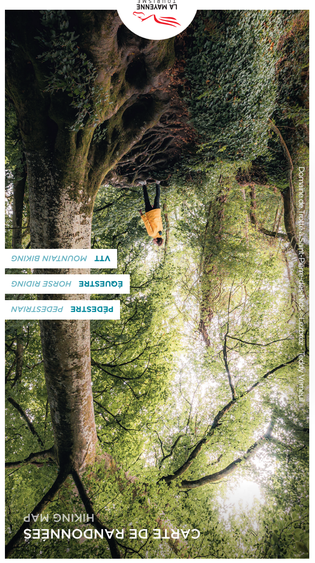
		REPÉRAGE SUR CARTE *LOCATION ON MAP*	KM *KM*	% DE CHEMIN DE TERRE *% OF DIRT TRACK*	PÉDESTRE *PEDESTRIAN*	VTT *MOUNTAIN BIKING*	ÉQUESTRE *HORSE RIDING*	ATTELAGE *CARRIAGE DRIVING*
GR®365	Du Mans au Mont-St-Michel		163	66 %	●	●	●	
2	Boucle de la Grotte	E7	10,7	64 %	●	●	●	
3	Boucle de Madagascar	F2	13.1	62 %	●	●	●	
5	Boucle des Ruisseaux	F2	11.3	75 %	●	●	●	
10	Boucle de la Vannerie	E2	11	62 %	●	●	●	
25	Les Moulins	F1	10.1	64 %	●	●	●	
49	La Prisonnière	F3	15	72 %	●	●	●	
54	Sentier de la Chapelle de Bon Secours	F2	14.2	89 %	●	●	●	
55	Sentier de Bellevue	F2	9.4	88 %	●	●	●	
2	Sentier de Villaines aux Perles ▶ La Vaucelle	F3	8	80 %	●	N°2	●	●
59	Boucle d'Averton par le Merdereau	F3	9.5	73 %	●	●	●	
4	Sentier Panoramique des Perles	F3	14	67 %	●	N°4	●	
62	Sentier de Bel-Air	F3	10.5	65 %	●	●	●	
65	Sentier du Loup dans les Fougères	E3	12.5	67 %	●	●	●	Nécessité clé
66	Sentier de Bazeille	E2	10.2	67 %	●	●		
107	Boucle des Bruyères	F2	11.5	78 %	●	●	●	
GR® de Pays	Tour du Mont des Avaloirs		103.7	67.5 %	●	●	●	
– – –	Possibilité de couper le GR®de Pays : Transversale Tour du Mont des Avaloirs via la Corniche de Pail et la lisière de la Forêt de Pail		23.8	60 %	●	●	●	
VTT 6	Tour de la Forêt de Pail	F2	43	80 %	●	N°6	●	
VTT 7	Tour de la Forêt de Pail ▶ Alpes Mancelles	G3	70	70 %	●	N°7		
VTT 8	Le Mont du Saule et voie verte	F3	48	68 %	●	N°8	●	
109	Sentier du Mont du Saule ▶ Les Buttes d'Hardanges	E3	14.6	83 %	●	●	●	
19	Circuit du Gastard	C4	12.4	61 %	●	●	●	
	Sentier des Gaulois	D3	12.2	77 %	●	●	●	
41	Collines et Vallée d'Orthe	F4	20.1	67 %	●	●	●	
37	Circuit de l'Aron	F3	18	73 %	●	●	●	
38	Circuit sur les crêtes d'Hambers	E3	18.8	70 %	●	●	●	
2	Boucle multi-randonnée Sainte-Suzanne ▶ Torcé-Viviers-en-Charnie ▶ Chammes	F5	43	70 %	●	●	●	●
4	Boucle multi-randonnée Bais ▶ Izé ▶ Hambers	F4	48.1	64 %	●	●	●	●
5	Boucle multi-randonnée Saint-Georges-sur-Erve ▶ Saint-Thomas-de-Courceriers ▶ Vimartin s/Orthe	F4	60.7	68 %	●	●	●	●
	Circuit des Faux Sauniers	B2	22 à 25	60 %	●	●	●	
	Circuit de la Bellangerie	C4	11.5	75 %	●	●	●	
	Boucle de Saint-Berthevin	C5	11	72 %	●	●	●	
	Circuit Bois, rivière et habitat	C5	12	79 %	●	●	●	

DESTINATION Mayenne

- **Voie verte** *Greenway*
- **Sentier de Grande Randonnée GR®365** *GR®365 Long-distance trail*
- **Sentier de Grande Randonnée GR® de Pays Tour du Mont des Avaloirs** *Tour du Mont des Avaloirs GR® long-distance walk*
- **Boucle de randonnée** *Hiking loop*
- **Office de Tourisme** *Tourist Office*
- **Point de vue** *Lookout*
- **Base VTT** *Mountain biking base*
- **Aire de repos** *Rest area*
- **TER Gare SNCF** *TER station*
- **Réserve Naturelle Régionale** *Regional Nature Reserve*

Parc naturel régional Normandie-Maine
Normandy-Maine Regional Nature Park





DESTINATION Mayenne

LA MAYENNE

Sélection de randonnées en Mayenne

CHOICE OF HIKES IN THE MAYENNE

		REPÉRAGE SUR CARTE LOCATION ON MAP	KM KM	% DE CHEMIN DE TERRE % OF DIRT TRACK	PÉDESTRE PEDESTRIAN	VTT MOUNTAIN BIKING	ÉQUESTRE HORSE RIDING	ATTELAGE CARRIAGE DRIVING
4	Circuit d'Yvano		C8	13.5	62 %	●	●	●	
5	Circuit de Sauveloup		D8	12	60 %	●	●	●	
6	Circuit de la Roche		D8	11.5	78 %	●	●	●	
10	Circuit des Boucles de Gennes ▸ Longuefuye : Le Petit Pineau		D7	14.5	70 %	●	●	●	
11	Circuit du Rouillard		C8	11.9	63 %	●	●	●	
14	Circuit des Châteaux		D8	13.5	60 %	●	●	●	
17	Circuit de La Baronnière		C7	13	71 %	●	●	●	●
21	Circuit d'Oliveau Saint-Sulpice		C7	10	70 %	●	●	●	
24	Circuit des 3 communes		C8	20	82 %	●	●	●	
25	Circuit du halage et contre-halage		D8	13.6	86 %	●	●		
28	Circuit des Mottes		E8	12.5	65 %	●	●	●	
29	Circuit de La Morinière ▸ Glandelles		E8	15	80 %	●	●	●	
40	Rocade verte de Craon		B8	27	74 %	●	●	●	●
49	Circuit des 3 communes		B7	22	71 %	●	●	●	
70	Circuit de la vallée du Brault		C7	10 à 12	65 %	●	●	●	
63	Circuit de Craon ouest		B7	10	74 %	●	●		
52	Circuit de la Rincerie à la voie verte		B7	20.5	68 %	●	●	●	
45	Circuit de Niafles		B7	12	61 %	●	●	●	
16	Circuit de la Croix de Pierre		E7	12.3	67 %	●	●	●	
2	Circuit des Deux Églises		E7	17.3	72 %	●	●	●	
11	Circuit du Bois du Puy		D7	17.3	72 %	●	●	●	
	Circuit de Maisoncelles		D6	13.7	60 %	●	●	●	
10	Circuit de Ruillé les Trotteurs		D7	18.3	75 %	●	●	●	●
14	Circuit du Chemin du Tambour		E7	12.5	62 %	●	●	●	
8	Circuit de la Valette		D7	12	60 %	●	●	●	
9	Circuit du Coudray		D7	12.6	65 %	●	●	●	
	Boucle de Saint-Berthevin		C6	11	72 %	●	●	●	
	Circuit bois, rivière et habitat		C6	12	79 %	●	●	●	

Retrouvez la liste de toutes nos randonnées sur :

FIND THE COMPLETE LIST OF OUR HIKING TRAILS:

www.mayenne-tourisme.com

© Pascal Beltrami

Marcher en s'amusant

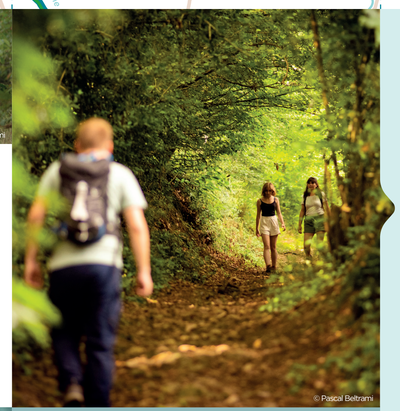
Pour tous les p'tits loups qui traînent un peu des pieds lorsqu'il s'agit de partir en randonnée, nous avons peut-être la solution. Géo-catching, escape game en extérieur, sentier d'interprétation, cani-rando ou balade contée, ces activités ludiques les réconcilieront avec la marche à pied. ●

Faites le plein d'idées sur : **www.mayenne-tourisme.com**

HAVE FUN WHILE WALKING

For those of a tender age who drag their feet when it comes to hiking, we may have the solution. Try these fun activities to put a spring in their step: Geocaching, outdoor escape games, nature trails, doggy treks or storytelling walks.

Find out more about these activities on: ***www.mayenne-tourisme.com***


© Pascal Beltrami

© Eric Médard

Découvrez l'agenda des sorties découverte des Espaces Naturels Sensibles de la Mayenne sur : www.lamayenne.fr/page/Sorties-ENS

You'll find our address book in the Destination Mayenne magazine: ***www.lamayenne.fr/page/Sorties-ENS***

Une nouvelle vie à ma carte !

Votre séjour en Mayenne est terminé ? Voici trois idées pour donner une seconde vie à votre carte de randonnées. Toutes testées et approuvées par l'équipe de Mayenne Tourisme.

A NEW LIFE FOR MY MAP!

Is your stay in the Mayenne over? Here are a few ideas to give your hiking map a new lease of life. All tested and approved by the Mayenne Tourisme team.

1. Emballez vos petits souvenirs de vacances accompagnés d'une carte postale « La Mayenne c'est là » disponible dans les Offices de Tourisme. *Use it to wrap up your little holiday souvenirs and add the 'This is the Mayenne' postcard, available from Tourist Offices.*
2. Fabriquez un oiseau en origami pour le plaisir des petits et des grands. *Make an origami bird for the pleasure of young and old.*
3. Personnalisez votre carnet de voyage avec votre carte et vos photos de votre séjour. *Personalise your travel diary with your map and photos of your stay.*

Les grandes randonnées en Mayenne

LONG-DISTANCE WALKS IN THE MAYENNE

GR®365 en Mayenne

DISTANCE **163 km**

La Mayenne a désormais son propre GR® qui traverse le département d'est en ouest sur 163 km. Le GR®365 a été créé pour permettre de relier, par des GR®, Le Mans au Mont-Saint-Michel. Il se raccorde aux GR®36 dans la Sarthe à Sillé-le-Guillaume et au GR®37 en Ille-et-Vilaine à la Chapelle-Janson. Découvrez le long de cette grande randonnée des paysages exceptionnels. ●

The Mayenne now has its own long-distance GR® hiking trail, which crosses the department from east to west over 163 km. The GR® 365 was created to link Le Mans to Mont Saint-Michel by official GR® hiking trails. It connects the GR®36 in the Sarthe Department at Sillé-le-Guillaume and the GR®37 in Ille-et-Vilaine Department at La Chapelle-Janson. Discover exceptional landscapes throughout this long-distance walk.

GR® de Pays : Tour du Mont des Avaloirs

DISTANCE **103.7 km**

Au départ de Sainte-Anne-de Champfrémont, gagnez Trotté et ses anciennes forges à Saint Pierre-des-Nids, puis Saint-Céneri et Saint-Léonard-des-Bois au fil du GR®36 jusqu'à l'Etang des Perles, Chattemoue et ses anciennes ardoisières jusqu'aux moulins d'Arrondeau et de Cordouen en Vallée de Saint-Calais. Ce GR® de Pays en boucle de 103,7 km permet de rejoindre le belvédère du Mont des Avaloirs, sommet de l'ouest de la France avec ses 416 mètres d'altitude. ●

From Sainte-Anne-de Champfrémont, go to Trotté and its old forges in Saint Pierre-des-Nids, then Saint-Céneri and Saint-Léonard-des-Bois along the GR®36 to the Étang des Perles, Chattemoue and its old slate quarries to the Arrondeau and Cordouen mills in the Saint-Calais valley. This 103.7 km long-distant GR® loop leads to the lookout point of Mont des Avaloirs, the highest peak in Western France at 416 metres.

Découvrez les étapes détaillées du GR®365 sur :

DISCOVER THE GR®365'S STAGES IN DETAIL ON:

www.mayenne-tourisme.com

© Refuge Technopole

Remplir sa gourde d'eau fraîche

Votre gourde est à sec ? Le dispositif May'Gourde 53, lancé par Mayenne Tourisme, vous permet de repérer les professionnels du territoire qui acceptent de remplir gratuitement votre bouteille en eau potable. ●

Vous pouvez les repérer via un autocollant apposé sur leurs devantures ou les localiser via une carte interactive en ligne : **www.mayenne-tourisme.com/le-mag/le-mag-bravo-les-pros/maygourde53/**

FILL UP YOUR WATER BOTTLE

And if you're out of water? The May'Gourde 53 scheme, launched by Mayenne Tourisme, makes it possible to find professionals in the area who are more than happy to fill up your water bottle free of charge.

You can find them thanks to the sticker on their shop window or via the interactive online map: ***www.mayenne-tourisme.com/le-mag/le-mag-bravo-les-pros/maygourde53/***

© Matheu Lassalle - French Wanderers

© Hello La Roux

La Mayenne votre plus beau chemin de traverse

La Mayenne est un bonheur de pleine et belle nature au cœur du Grand-Ouest. Du nord au sud, un itinéraire de 85 km au fil de l'eau ; d'est en ouest, les horizons du nouveau GR®365. Et tout autour, 3 000 km d'itinéraires à pied, en VTT, à cheval, pour découvrir vallées et forêts, lacs et rivières, villages de charme et hébergements labellisés. À la variété des parcours, adaptés à toutes les attentes, de la plus douce à la plus sportive, répond le talent de paysages inattendus, insoupçonnés. Envie de sentiers intimes ou de grands espaces, de prise directe avec la nature ou de rencontres, la Mayenne sera votre plus beau chemin de traverse. ●

BEAUTIFUL TRAILS IN THE OFF-THE-BEATEN-TRACK MAYENNE

The Mayenne is a delight of natural settings in the heart of the Great West of France. From north to south, a 85 km itinerary runs along the water's edge and from east to west you'll find the new long-distance hiking trail GR®365. These are surrounded by 3,000 km of routes for hiking, biking or riding, ideal for exploring the valleys and forests, the lakes and rivers, and the charming villages with accommodation that comes highly recommended.
The variety of routes, adapted to all expectations from the easiest to the most challenging, is matched by a range of unsuspecting, surprising landscapes. Whether you are looking for secluded paths or wide-open spaces, direct contact with nature or looking to meet new people, the off-the-beaten-track Mayenne will be your best destination.

DESTINATION Mayenne

- Voie verte *Greenway*
- Sentier de Grande Randonnée GR®365 *GR®365 Long-distance trail*
- Sentier de Grande Randonnée GR® de Pays Tour du Mont des Avaloirs *Tour du Mont des Avaloirs GR® long-distance walk*
- Boucle de randonnée *Hiking loop*
- Office de Tourisme *Tourist Office*
- Point de vue *Lookout*
- Base VTT *Mountain biking base*
- Aire de repos *Rest area*
- TER Gare SNCF *TER station*
- Réserve Naturelle Régionale *Regional Nature Reserve*
- Parc naturel régional Normandie-Maine *Normandy-Maine Regional Nature Park*

Retrouvez-nous ! Les Offices de Tourisme

VISIT US! TOURIST OFFICES

Bocage Mayennais Tourisme
Maison du bocage
1 grande rue , 53120 GORRON
02 43 11 26 55
www.hautemayenne-tourisme.com
Points info Tourisme : Ambrières-les-Vallées, Colombiers-du-Plessis, Pontmain

Office de Tourisme Vallée de Haute Mayenne
Quai de Waiblingen , 53100 MAYENNE
02 43 04 19 37
Bureau de Lassay-les-Châteaux
8 rue du Château
53110 LASSAY-LES-CHÂTEAUX
02 43 04 74 33
www.hautemayenne-tourisme.com

Office de Tourisme du Mont des Avaloirs
17 Bd du Général de Gaulle
53700 VILLAINES-LA-JUHEL
02 43 30 11 11
www.cc-montdesavaloirs.fr

Office de Tourisme de Sainte-Suzanne Les Coëvrons
1 rue Jean de Buell
53270 SAINTE-SUZANNE
02 43 01 43 60
www.coevrons-tourisme.com
Antenne : Évron

Office de Tourisme de Laval Agglomération
84 avenue Robert Buron
53000 LAVAL
02 43 49 46 46
www.laval-tourisme.com

Office de Tourisme du Pays de Meslay-Grez
La Gulternière
53170 MESLAY-DU-MAINE
02 43 64 29 00
www.paysmeslaygrez.fr

Sud Mayenne Tourisme
Pôle culturel Les Ursulines
Place André Counord
53200 CHÂTEAU-GONTIER/MAYENNE
02 43 70 42 74
www.sudmayenne.com

Tourisme en Pays de Craon
02 43 06 10 14 (juillet-août)
www.sudmayenne.com

Office de Tourisme de Saint-Denis-d'Anjou
2 Grande Rue
53290 SAINT-DENIS-D'ANJOU
02 43 70 69 09
www.saintdenisdanjou.com

www.mayenne-tourisme.com

Cette carte est éditée par l'Agence Départementale du Tourisme de la Mayenne, d'après des informations valides le 24/10/2022 en lien avec les Offices de Tourisme. Les informations touristiques mentionnées ne sont pas exhaustives et ont pour objectif d'assurer une promotion globale de la Mayenne. Les informations pratiques sont données à titre indicatif et ne peuvent engager la responsabilité de l'ADT de la Mayenne.

Création graphique : www.atelier-asap.com - Traduction : Susan CAMERON - Rédaction : Jacques Bonnet, Elise Courteille - Impression : tenerim'Services - Papier Magno TM, certifié PEFC 100 %. Encres bio-végétales. Pandion - Janvier 2023. - Ne pas jeter sur la voie publique.