



LE ROADBOOK

L'ÉVÈNEMENT

May'Etik Trail se déroule le samedi 6 juin 2026 de 5h00 à 20h.

Les courses seront suivies d'une soirée festive : animations musicales gratuites et restauration foodtrucks ([sur réservation](#)).

ACCÈS - STATIONNEMENTS

Le « village May'Etik Trail » est situé au parc de sports de St Jean sur Mayenne (53240).

Plusieurs zones de stationnement sont possibles à proximité plus ou moins immédiate du site.

ATTENTION : en application des instructions « Vigipirate » aucun stationnement possible devant la salle de l'Aquarelle. L'accès est réservé pour le secours, l'organisation, les navettes et les véhicules PMR.



TRANSPORTS

Les déplacements de l'organisation, des concurrents, des accompagnants représentent une part importante des émissions de CO₂ de notre événement. Pour plus d'informations dans le cadre du MET ou pour vos déplacements personnels, nous vous encourageons à consulter la ressource suivante : <https://impactco2.fr/transport>

Comment venir en vélo ?

Avec la marche à pied, le vélo est le mode de déplacement le plus vertueux ! Un bon échauffement pour le jour de la course... Pour venir sur le site de l'Aquarelle, plusieurs axes cyclables sécurisés sont à votre disposition :

Sur le village MET, vous trouverez un espace de stationnement au plus proche site de départ/ arrivées.



Utiliser les transports en commun !

Pour les usagers venant de « loin » nous vous encourageons à utiliser les transports en commun :

Le train reste le moyen de transport longue distance le plus vertueux. La gare TGV de Laval est située à une dizaine de km de Saint Jean sur Mayenne. Pour nous rejoindre, le réseau de [Transports Urbain Lavallois](#) propose plusieurs solutions :

- Prendre la ligne H jusqu'à Louverné puis rejoindre Saint Jean à pied (30 mn)
- Solliciter le service de taxi à la demande (sans surcoût) TULIB.



Et en plus le week-end c'est gratuit !

Utiliser les navettes de l'organisation !

Certains départs de courses sont situés à quelques kilomètres du village MET. Vous pouvez bien entendu vous y rendre à pied ou à vélo (7 km par le chemin de halage).

L'organisation propose aux concurrents une navette collective gratuite (réservation lors de l'inscription) pour rejoindre les départs à Montfours (MET40, MET20, MET10 et Rando). C'est pratique, c'est écologique et c'est tellement plus sympa.

ATTENTION : le stationnement est impossible sur le site de départ à Montfours. Prenez les navettes ou faites-vous déposer par un véhicule (« dépose minute »).

Si vous devez venir en voiture : privilégiez le covoiturage !

Vous trouverez forcément une connaissance qui participe à la même course que vous ! Organisez-vous et réduisez ainsi la pollution et le coût de votre déplacement. Plusieurs sites Internet et applications sont également disponibles moyennant une participation financière minime.

HÉBERGEMENTS

Si vous souhaitez passer la nuit à proximité, de nombreuses solutions d'hébergement sont possibles (gîtes, campings, ...). N'hésitez pas à prendre contact avec notre partenaire [Laval tourisme](#).



A NOTER : le départ de l'ultra MET80 étant très matinal, l'organisation vous propose de bivouaquer sur le site. Une zone herbeuse sera à votre disposition pour planter votre petite tente le vendredi soir. Attention, nous ne pouvons garantir la sécurité de la zone de bivouac durant la journée du samedi.

SÉCURITÉ

ATTENTION : La course n'est pas prioritaire !

Toutes les courses traversent et empruntent des voies publiques (routes, rue, villages) qui ne seront pas fermées à la circulation ! Vous devez respecter le code de la route au même titre que tous ses usagers. Des commissaires de courses seront présents pour assurer votre sécurité. Nous vous demandons de respecter strictement leurs consignes, en particulier s'ils vous demandent de vous arrêter pour laisser passer un véhicule peu compréhensif. Votre sécurité et celle des bénévoles est plus importante que votre performance.

RESPECT DES LIEUX TRAVERSÉS

Les circuits proposés par May'Etik Trail empruntent plusieurs propriétés privées. Leurs propriétaires nous autorisent exceptionnellement à traverser ces lieux magnifiques **uniquement le jour de la course**. Par respect pour ce geste et pour nous permettre de continuer à organiser ce type d'événements nous vous demandons de ne jamais tenter de revenir dans ces espaces.

Par respect pour les milieux traversés, qu'ils soient naturels ou agricoles, nous vous demandons de ne pas sortir du tracé des courses.

RETRAIT DES DOSSARDS

Afin de réduire l'impact environnemental, le dossard est **réutilisable**. Il vous est fourni pour la course et vous devrez le restituer à l'arrivée (ou le confier à un bénévole / commissaire en cas d'abandon).

Les dossards de toutes les courses sont à retirer sur le site du parc des sports à Saint Jean sur Mayenne.

- Vendredi 05/06 de 17h à 19h
- Samedi 06/06 de 04h00 à 14h30

ATTENTION : pas de retrait de dossards possible sur le site de départ de Montflours (MET40, MET20, MET10 et Rando 10)

RAVITAILLEMENTS

May'Etik Trail porte une attention particulière à la qualité des produits proposés au départ, sur les ravitaillements et à l'arrivée. (voir fin de ce document) . Les bénévoles seront à votre disposition pour vous expliquer la composition et l'origine de ces produits 100% bio et presque exclusivement locaux.

Vous ne trouverez donc pas les produits auxquels vous êtes peut-être habitués... Si vous êtes adeptes inconditionnels du cocktail « tuccocastyorre » il faudra le porter dans votre sac personnel !

ATTENTION : pas de verres ni de gobelets distribués sur les postes de ravitaillement. Vous devez avoir un contenant personnel dans vos poches.

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Matériel obligatoire :

	MET 80	MET40	MET20	MET10	RANDO10
Gobelet personnel	X	X	X	X	X
Couverture de survie (140cm x 120cm)	X	X			
Téléphone portable allumé et batterie chargée	X	X			
Réserve d'eau minimum	1 L	1 L	0.5 L		
Réserve alimentaire de secours	X	X			
Lampe frontale ou pectorale (jusqu'au km 22)	X				

ULTRA - MET 80

PARCOURS :



Une boucle unique avec départ et arrivée du « village May'Etik Trail », parc des sports à Saint Jean sur Mayenne (53240).

Cette course entre dans la catégorie des « ultra-trail ».

A ce titre elle est cotée index 3 par l'ITRA (International Trail Running Association) .

- **Distance approximative** : 82 km
- **Dénivelé approximatif** : 1600 m positif / 1600 m négatif
- **Départ à St Jean sur Mayenne** : 05h00
- **Descriptif général** : Le parcours de cet ultra trail emprunte des chemins de randonnée, des pistes agricoles et des petites routes de campagnes. L'essentiel se situe sur du domaine public mais plusieurs propriétés privées seront ouvertes exceptionnellement le jour de la course. Sans réelles difficultés techniques, ce circuit n'en est pas moins très exigeant par sa longueur et les nombreuses côtes, courtes mais parfois raides.
- **Traversées de cours d'eau** : Saint Jean sur Mayenne est situé à la confluence des rivières Mayenne et Ernée. Le tracé utilise les ponts existants sur la Mayenne (ouf !) et l'Ernée. **Cependant, 3 traversées à gué sont prévues sur des installations permanentes (type « pas japonais »).**

ATTENTION : des conditions climatiques exceptionnelles peuvent entraîner une hausse du niveau de la rivière et rendre dangereuses ces traversées. Votre sécurité étant notre priorité, nous pouvons être amenés à annuler ces passages, entraînant de ce fait une modification du tracé, du nombre de km et des dénivelés.

SACS D'ALLÈGEMENT :

- Ceux qui le souhaitent pourront nous confier un sac avec des affaires personnelles qui sera transporté au ravitaillement n°2 (km 44). Au retrait de dossard, signalez au bénévoles votre souhait de bénéficier de ce service. Il vous donnera un dispositif permettant d'identifier votre sac et ainsi faciliter le travail des bénévoles.
- Votre sac doit être bien fermé
- Ne placez aucun objet de valeur (monétaire ou affective) dans votre sac.
- Votre sac sera rapatrié sur l'aire d'arrivée au plus tard à 14h30.

RAVITAILLEMENTS

Le parcours en **semi-autonomie** comporte 3 ravitaillements complets (liquide et alimentaire) et deux points de recharge en eau :

- R1 : Eglise de Saint Germain le Fouilloux – Km 22 ----> complet
- R2 : Bourg d'Andouillé – km 44 ----> complet
- R3 : Montflours (la Guinguette) – km 58 ----> liquide
- R4 : Bourg de Sacé – km 65 ----> complet
- R5 : Louverné (Mézière) – km 76 ----> liquide
- Arrivée – km 82 ----> super complet !

Pour la composition précise des boissons et aliments proposés, connaître ou redécouvrir les producteurs et artisans qui fournissent les denrées consulter les informations en fin de ce document.

BARRIÈRES HORAIRES

Afin de maintenir le caractère sportif de l'épreuve et de garantir la sécurité de tous, deux barrières horaires sont fixées. Elles correspondent à une allure moyenne (toutes pauses comprises) de 5,5 km/h. Ces barrières sont à respecter **à la sortie** du point de ravitaillement. Un concurrent qui ne repart pas (ou arrive après) l'heure fixée est déclaré « hors course » et doit rendre son dossard aux bénévoles présents sur place.

- BH 1 : au ravitaillement d'Andouillé au km 44 à 13h00 (soit 8 heures de course)
- BH 2 : au ravitaillement de Sacé au km 65 à 17h (soit 12 heures de course)

ATTENTION : si un concurrent reprend le parcours après la barrière horaire : sa seule responsabilité est engagée / le balisage sera absent / les ravitaillements suivants ne seront plus accessibles / la sécurité assurée par l'organisation ne pourra pas être mobilisée en cas de problème.

ANDOUILLE

Ravito 2 (solide / liquide)

Km 44 / D+ 900

SAC D'ALLEGEMENT
BARRIERE HORAIRE 13H

MONTFLOURS

Ravito 3 (liquide)

Km 58 / D+ 1170

SACE

Ravito 4 (solide / liquide)

Km 66 / D+ 1350

BARRIERE HORAIRE 17H

**SAINT GERMAIN LE
FOUILLOUX**

Ravito 1 (Solide / liquide)

Km22 / D+ 500

LOUVERNE

Ravito 5 (point d'eau)

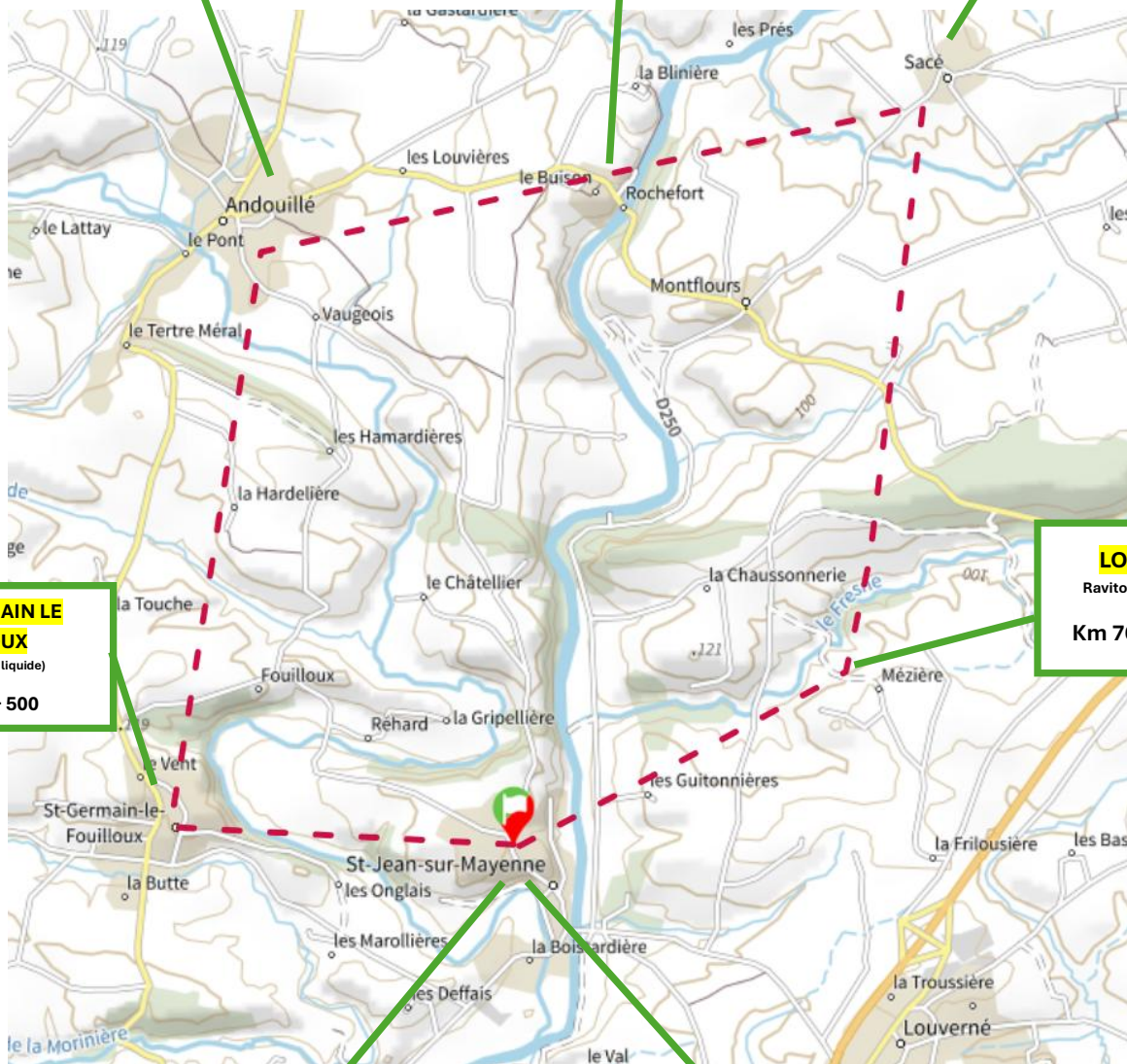
Km 76 / D+ 1500

**SAINT JEAN SUR
MAYENNE
DEPART**

Km 0 / D+ 0

**SAINT JEAN SUR
MAYENNE
ARRIVEE**

Km 82 / D+ 1600



MET 40

PARCOURS :



Une course en ligne avec un départ au bord du chemin de halage à Montflours et une arrivée du « village May'Etik Trail », parc des sports à Saint Jean sur Mayenne (53240).

Cette course est cotée index 2 par l'ITRA (International Trail Running Association) .

- **Distance approximative** : 40 km
- **Dénivelé approximatif** : 650 m positif / 650 m négatif
- **Départ à Montflours (la guinguette)** : 09h00
- **Descriptif général** : Le parcours emprunte des chemins de randonnée, des pistes agricoles et des petites routes de campagnes. L'essentiel se situe sur du domaine public mais plusieurs propriétés privées seront ouvertes exceptionnellement le jour de la course. Sans réelles difficultés techniques, ce circuit n'en est pas moins exigeant par sa longueur et les nombreuses côtes, courtes mais parfois raides.

NAVETTES :

- Pour des raisons environnementales et pratiques, l'organisation met en place des navettes gratuites pour vous acheminer au départ de la course à Montflours.
- **Départ des navettes** : 08h au parc des sport de St Jean sur Mayenne.
- **ATTENTION** : le stationnement est impossible sur le site de départ à Montflours. Prenez les navettes ou faites-vous déposer par un véhicule (« dépose minute »).

RAVITAILLEMENTS

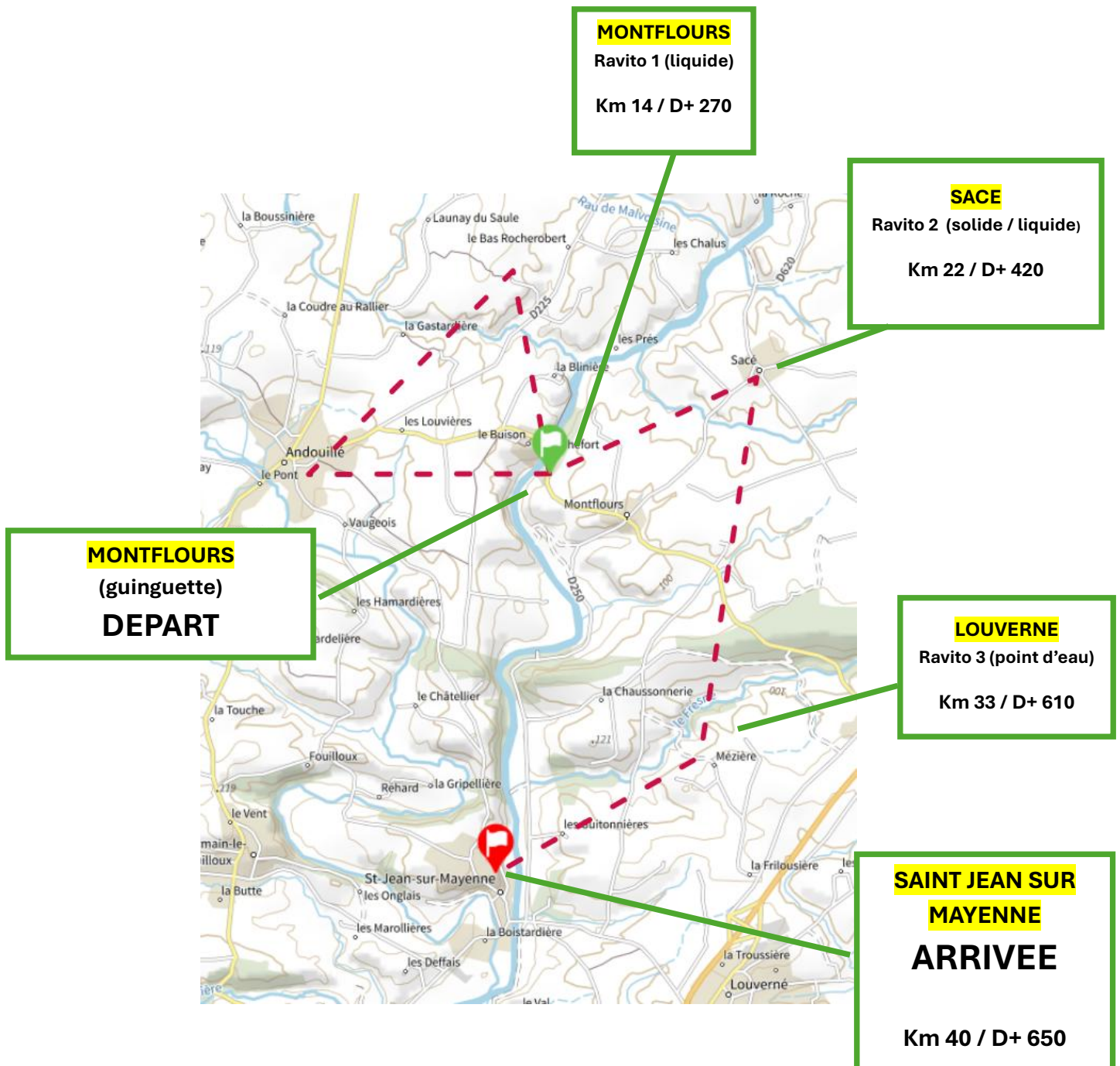
Le parcours en **semi-autonomie** comporte 1 ravitaillement complet (liquide et alimentaire) et deux points de recharge en eau :

- R1 : Montflours (la Guinguette) – km 14 ----> liquide
- R2 : Bourg de Sacé – km 22 ----> complet

- R3 : Louverné (Mézière) – km 33 ----> liquide
- Arrivée – km 40 ----> super complet !

BARRIÈRES HORAIRES

Pas de barrières horaires sur cette course.



MET 20

PARCOURS :

Une course en ligne avec un départ au bord du chemin de halage à Montflours et une arrivée du « village May'Etik Trail », parc des sports à Saint Jean sur Mayenne (53240).

- **Distance approximative** : 24 km
- **Dénivelé approximatif** : 370 m positif / 370 m négatif
- **Départ à Montflours (la guinguette)** : 14h00
- **Descriptif général** : Le parcours emprunte des chemins de randonnée, des pistes agricoles et des petites routes de campagnes. L'essentiel se situe sur du domaine public mais plusieurs propriétés privées seront ouvertes exceptionnellement le jour de la course.

NAVETTES :

- Pour des raisons environnementales et pratiques, l'organisation met en place des navettes gratuites pour vous acheminer au départ de la course à Montflours.
- **Départ des navettes** : 13h au parc des sport de St Jean sur Mayenne.
- **ATTENTION** : le stationnement est impossible sur le site de départ à Montflours. Prenez les navettes ou faites-vous déposer par un véhicule (« dépose minute »).

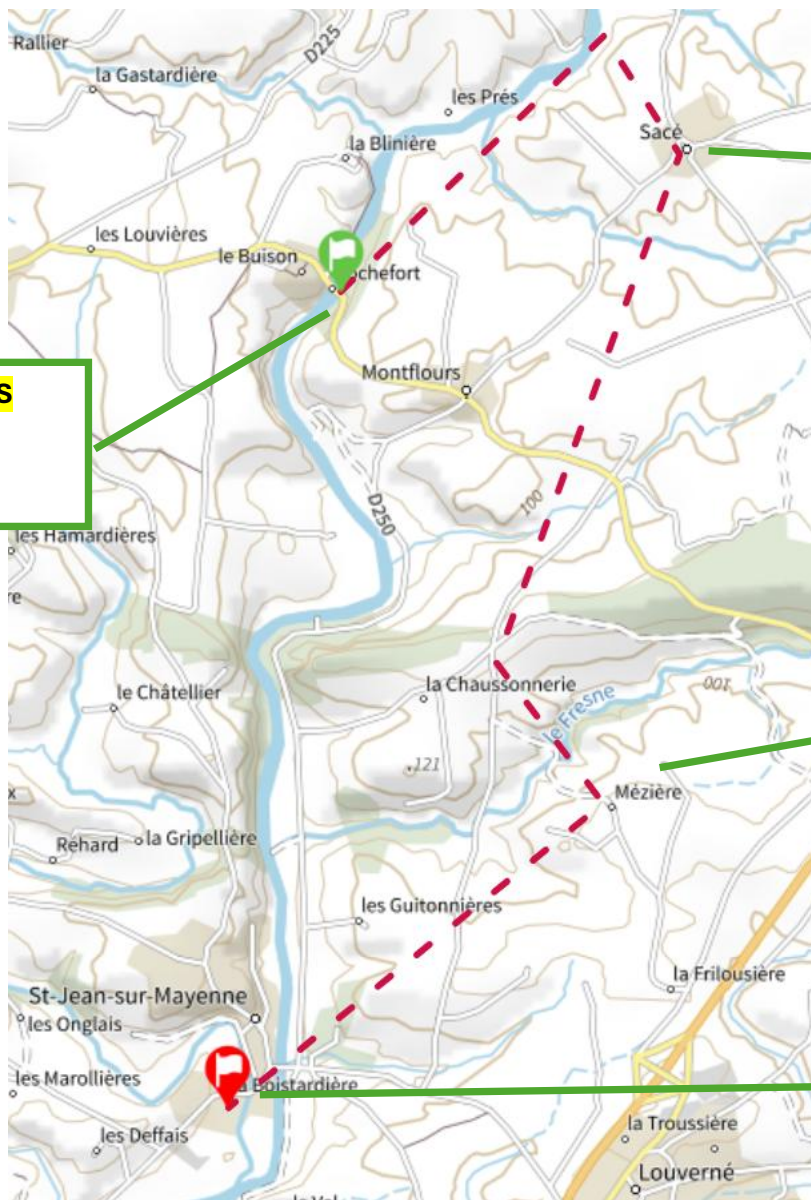
RAVITAILLEMENTS

Le parcours en **semi-autonomie** comporte 1 ravitaillement complet (liquide et alimentaire) et 1 point de recharge en eau :

- R1 : Bourg de Sacé – km 8 ----> complet
- R2 : Louverné (Mézière) – km 17 ----> liquide
- Arrivée – km 24 ----> super complet !

BARRIÈRES HORAIRES

Pas de barrières horaires sur cette course.



MONTFLOURS

(guinguette)

DEPART

SACE

Ravito 1 (solide / liquide)

Km 8 / D+ 150 m

LOUVERNE

Ravito 2 (point d'eau)

Km 17.5 / D+ 330

SAINT JEAN SUR

MAYENNE

ARRIVEE

Km 24 / D+ 370

MET 10 MET RANDO

PARCOURS :

Une course en ligne avec un départ au bord du chemin de halage à Montflours et une arrivée du « village May'Etik Trail », parc des sports à Saint Jean sur Mayenne (53240).

- **Distance approximative** : 11 km
- **Dénivelé approximatif** : 180 m positif / 180 m négatif
- **Départ a Montflours (la guinguette)** : 15h00
- **Descriptif général** : Le parcours emprunte des chemins de randonnée, des pistes agricoles et des petites routes de campagnes. L'essentiel se situe sur du domaine public mais plusieurs propriétés privées seront ouvertes exceptionnellement le jour de la course.

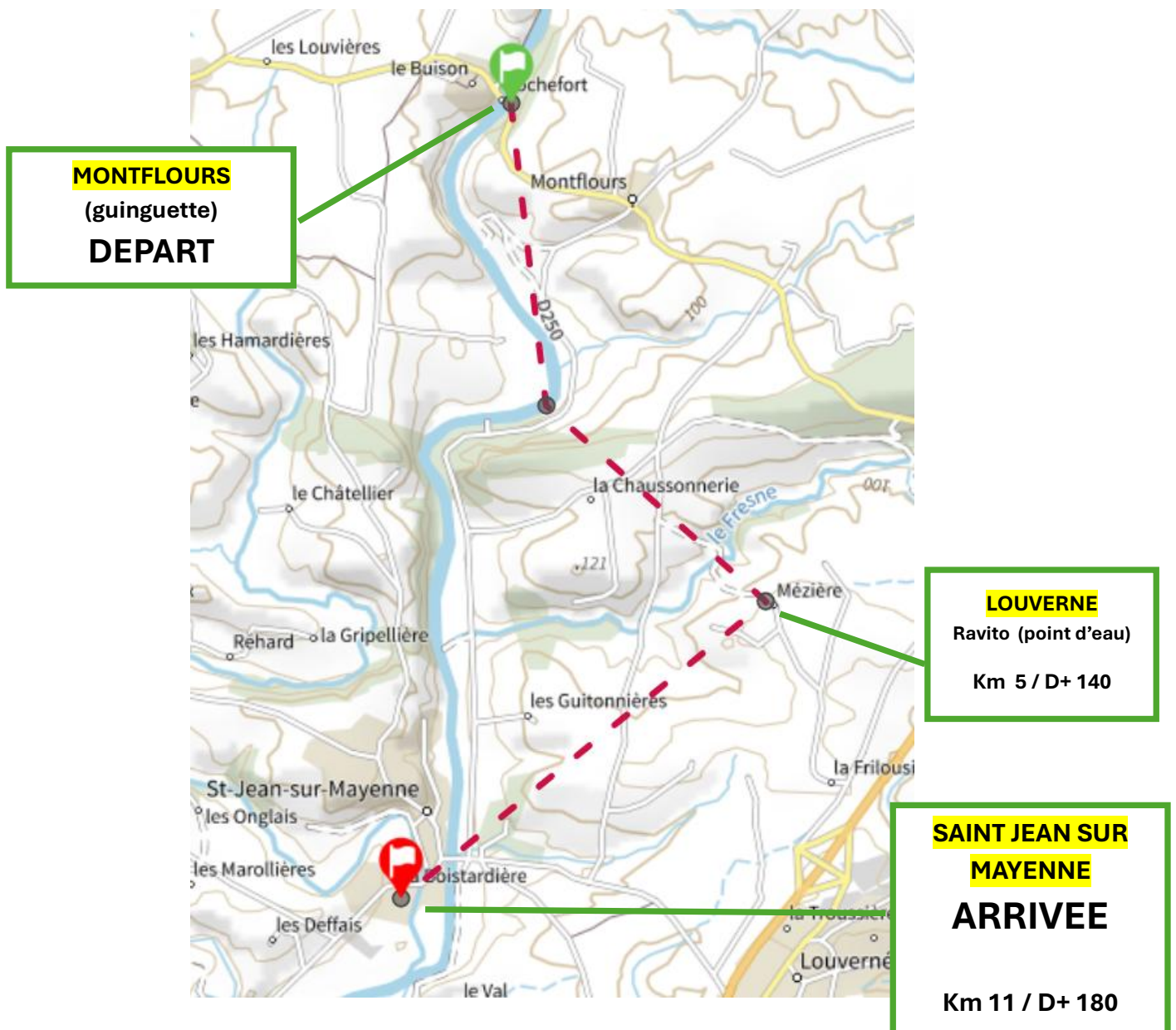
NAVETTES :

- Pour des raisons environnementales et pratiques, l'organisation met en place des navettes gratuites pour vous acheminer au départ de la course à Montflours.
- **Départ des navettes** : 14h au parc des sport de St Jean sur Mayenne.
- **ATTENTION** : le stationnement est impossible sur le site de départ à Montflours. Prenez les navettes ou faites-vous déposer par un véhicule (« dépose minute »).

RAVITAILLEMENTS

Le parcours en **semi-autonomie** comporte 1 point de recharge en eau :

- R1 : Louverné (Mézière) – km 5 ----> liquide
- Arrivée – km 11 ----> super complet !



MET

COURSES ENFANTS

INSCRIPTION / RETRAIT DES DOSSARDS :

- Tous les enfants inscrits doivent passer par le secrétariat.
- Pas de participation possible sans inscription préalable (avec autorisation parentale)

DÉCOUVERTE :

- **Parc des sports – Saint Jean sur Mayenne**
- **Départ à 17h30**
- Pour les plus jeunes (nés entre 2014 et 2018)
- Une boucle de 1 km autour du village May'Etik Trail
- Pas de chronométrage / pas de classement
- Que du plaisir !

TRAIS JEUNES :

- **Parc des sports – Saint Jean sur Mayenne**
- **Départ à 17h45**
- **Une boucle de 1.5 km** pour les jeunes athlètes nés entre **2015 et 2016**.
- **Deux boucles de 1.5 km** pour les jeunes athlètes nés entre **2011 et 2014**.
- **Pas de chronométrage**
- **Classement par catégorie.**

COMPOSITION DES RAVITAILLEMENTS

AUX DÉPARTS DES COURSES

- Thé, café.
- Sablés Kignonettes : Petits biscuits sucrés et salés
- Pain d'épices

SUR LES RAVITAILLEMENTS

	Saint Germain le Fouilloux 80km	Andouillé 80km	Montflours 80km 40km	Sacé 80km 40km 20km	Mézières (toutes les courses)	Arrivée
Solide	<ul style="list-style-type: none"> • Pâte de fruits • Sablés • Kignonettes : petits biscuits salés saveur fromagère • Chips de sarrasin • Pommes de terre • Sel • Sucre 	<ul style="list-style-type: none"> • Pâte de fruits • Sablés • Kignonettes : petits biscuits salés saveur provençales-olives • Chips de sarrasin • Pommes de terre • Pain du randonneur • Fromage • Sel • Sucre 		<ul style="list-style-type: none"> • Pâte de fruits • Sablés • Kignonettes : petits biscuits salés saveur italiennes • Chips de sarrasin • Vermicelle de riz • Pain du randonneur • Fromage • Sel • Sucre 		<ul style="list-style-type: none"> • Pâte de fruits • Biscuits sucrés • Pain du randonneur • Fromage • Pain d'épices
Liquide	<ul style="list-style-type: none"> • Eau • Boisson de l'effort • Bouillon de légumes chaud et salé • Thé, café 	<ul style="list-style-type: none"> • Eau • Eau pétillante « May'Etik Bulles » • Boisson de l'effort • Bouillon de légumes chaud et salé • Thé, café 	Eau	<ul style="list-style-type: none"> • Eau • Eau pétillante « May'Etik Bulles » • Boisson de l'effort • Bouillon de légumes chaud et salé • Thé, café 	Eau	<ul style="list-style-type: none"> • Eau • Limonade • Sirop de fraises • Jus de pommes

LES PRODUITS ET LEURS PRODUCTEURS

- **Kignonettes** : biscuits fabriqués à partir de pain recyclé, pour en savoir plus <https://kignon.fr/>
- **Pain du randonneur** (pain aux fruits secs) et **Pain d'épices** : Fabriqué par Patati Patapain, pour en savoir plus <https://locavor.fr/presentation/8492-patati-et-patapains>
- **Les chips de sarrasin** : fabriqués par la biscuiterie des Vénètes, pour en savoir plus <https://biscuiteriedesvenetes.com/>
- **Pommes de terre** : elles proviennent de « Au Champs des Mézanges », pour en savoir plus <https://auchampdesmezanges.socleo.org/pommes-de-terre-chaire-tendre-p1382544449138.htm>
- **Fromage à Andouillé** : tomme du Gaec « Arc en Ciel », pour en savoir plus <https://www.fermearcenciel.com/>
- **Fromage à l'arrivée** : tomme de Pré en Pail, pour en savoir plus <https://www.tommedepail.fr/>
- **Pâtes de fruits et biscuits sucrés de l'arrivée** : fabriqués par Fleur de Lupin, pour en savoir plus <http://fleurdelupin.fr/>
- **Boisson pétillante « May'Etik Bulles »** : eau et bicarbonates, sel alimentaire
- **Boisson de l'effort** : mélange eau, miel, sel
- **Limonade** : Bamonade, fabriquée par la BAM (Brasserie Associative de Montflours), pour en savoir plus <https://www.brasserie-montflours.fr/>
- **Jus de pommes** : fabriqué par l'ESAT le Ponceau, pour en savoir plus <https://annuaire.civambio53.fr/pro/esat-r-le-ponceau/>
- **La Biocoop de Laval** nous fournit : le sirop de fraises, le café, le sucre, le thé, le miel, le sel, le bouillon de légumes et les vermicelles de riz



Qui sont nos producteurs et productrices ?



- Lot d'accueil ou de podium
- Produits présents sur les ravitaillements

 Biscuiterie des Vénètes (56450)
Kignon Biscuits Kignons (44260)