

MAG

DE NOUVEAUX
HORIZONS
PRÈS DE
CHEZ VOUS

L'ORNE, TERRE DE RANDONNÉES



© Adobe Stock

04
L'Orne à pied
la belle évasion

06
Domfront-en-Poiraie
marche et mystères

07
La Roche d'Oëtre :
la boucle des méandres

08
Le Perche
du virtuel à la réalité

09
Du camp de Bierre
au Vaudobin pas à pas
à travers les âges

10
Méandres de l'Orne
quand l'eau est reine

11
Prairies de Campigny
sur les traces
d'un naturaliste



© J.E. Rubio

12
Saint-Céneri-le-Gérei
vues d'artistes

13
GR 22 et GR 36
deux tracés pour une odysée

14
Bagnoles de l'Orne Normandie
au pas de course



© C. Aubert

16
Bocage domfrontais
frissons VTT

18
D'est en ouest
au fil de la Véloscénie



© D. Darraut



© D. Commerichal

20
Pays du Camembert
un circuit de caractère

22
Haras national du Pin
optez pour d'autres montures

24
La Suisse normande
l'étape montagne de
la Vélo Francette



© J.E. Rubio

26
Pays d'Ouche
à cheval

28
10 astuces
pour bien randonner

30
Lectures de randonneur

31
Pique-nique de randonneur

RANDONNER DANS L'ORNE AU MOINS 8 BONNES RAISONS

L'Orne est une terre de prédilection pour cheminer, aller à la rencontre de paysages, de sites emblématiques ou plus confidentiels, que nous pensons bien connaître. Et pourtant... La pratique de la randonnée présente nombre d'avantages insoupçonnés. Voici 8 bonnes raisons qui devraient vous donner envie de faire le pas !

1 DES PARCOURS POUR TOUS

Peu de dénivelé ? Moins de 20 kilomètres ? Quelques heures ou plusieurs jours ? Toutes vos envies trouveront leur sortie. Dans l'Orne, vous pourrez trouver des parcours pour tous les niveaux et varier les plaisirs.

2 SE DÉPAYSER PRÈS DE CHEZ SOI

Le dépaysement est au pas de votre porte... Forêts, montagnes, lacs, villages de charme : l'Orne est plurielle et montre différents visages que vous soyez en Suisse normande, dans le Perche ou dans le Pays d'Auge...

3 FAIRE LE PLEIN D'ONDES POSITIVES

Ces derniers mois ont été particulièrement éprouvants. Randonner permet à la fois d'être au grand air, de se vider la tête, de se ressourcer et de profiter de l'instant présent. Et puis, partir à pied, à vélo ou à cheval implique de se fixer une destination, un objectif... qui délivre une immense satisfaction une fois atteint.

4 SE SENTIR BIEN PHYSIQUEMENT

L'effort et le dépassement de soi vous maintiennent certes en bonne santé mais vous permettent aussi de libérer des hormones. Ces dernières agissent sur votre corps et votre esprit. Vous verrez, après une journée, vous vous sentirez plus détendu, plus relâché malgré quelques ampoules ou courbatures...

5 PROFITER DE LA NATURE

Appréhendez différemment ces paysages qui vous entourent ou que vous croisez en voiture. Au contact vrai de la forêt, des clairières, des champs et des vallons, tous vos sens seront (ré)activés. L'odeur des sous-bois, les pierres sous vos pieds, la surprise d'un panorama, le silence ou le bruit des animaux au loin...

6 ACCÉDER À DES ENDROITS INSOLITES

Les trésors sont souvent cachés. C'est d'autant plus vrai lorsqu'il s'agit de sites naturels (comme le Camp de Bierre, la réserve Roger-Brun) ou de patrimoines oubliés comme les anciennes forges et mines du Bocage domfrontais. Alors, à vos chaussures, vos vélos et vos montures : l'aventure vous attend !

7 PARTAGER DES MOMENTS AVEC VOS PROCHES

Il est temps de se retrouver, de profiter de chaque instant et de créer ensemble de nouveaux souvenirs. Randonner est un excellent moyen de partager avec les personnes qui vous sont chères, que ce soit votre famille ou vos amis.

8 C'EST GRATUIT

Pour faire de la randonnée, vous n'avez besoin de rien... à part une bonne paire de chaussures de marche, un sac à dos et de la motivation !

À PIED, À CHEVAL, À VÉLO
RANDONNER DANS L'ORNE, C'EST FACILE !

VOS CONTACTS

Tourisme 61 – Département de l'Orne
Tél. : 02 33 28 88 71
www.ornetourisme.com
www.randonnee-normandie.com

Espaces naturels sensibles de
l'Orne - Département de l'Orne
[www.orne.fr/services/environnement/
espaces-naturels-sensibles](http://www.orne.fr/services/environnement/espaces-naturels-sensibles)

POUR RANDONNER DANS VOS PARCS NATURELS RÉGIONAUX

Parc naturel régional du Perche
Tél. : 02 33 85 36 36
rando-perche.fr

Parc naturel régional et
géoparc Normandie-Maine
Tél. : 02 33 81 75 75
tourisme.parc-naturel-normandie-maine.fr

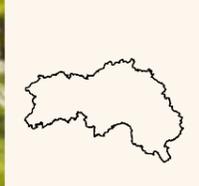
VOS COMITÉS DÉPARTEMENTAUX

Comité départemental de la
randonnée pédestre
www.cdpr61.org

Comité départemental de cyclotourisme
www.orne.ffct.org

Comité départemental du
tourisme équestre
www.facebook.com/cdte61





L'ORNE À PIED LA BELLE ÉVASION

DES COULOIRS TRACÉS À MÊME LES MASSIFS.

Des parcours qui donnent à voir, sur les bourgs et les villes, les monuments et les paysages...
Offrez-vous une échappée dans l'Orne que vous pensez connaître...

Deux parcs naturels régionaux, une centaine de sentiers balisés et près de 1 000 km de marche. L'Orne est comme une destination privilégiée pour prendre le temps, découvrir et se ressourcer. Balade ou aventure, à côté de chez vous, faites le choix de vos envies, relevez de nouveaux défis et suivez les balises, les fléchages et les cheminements tracés par les randonneurs.

Des randonnées inspirées

Emboîtez le pas de la comtesse de Ségur en Pays d'Ouche. Partez à la découverte de Domfront la médiévale, jalonnée d'étapes fixes et sonores. Empruntez le circuit du fer sous la colline à Dompierre. Faites le tour des collines du Perche. Visitez Bagnoles de l'Orne Normandie, la vallée du Noireau, le pays des haras, le Bocage et les Alpes mancelles... Les sentiers du département vous invitent à voyager à travers le temps et les paysages.

+ D'INFOS

Des randonnées à retrouver sur
www.randonnee-normandie.com



© J.E. Rubio - CD 61

☰ Au fil des pages, retrouvez une sélection d'itinéraires à faire à votre rythme.



© J.E. Rubio

☰ Le patrimoine se révèle pas à pas !



© J.E. Rubio

Itinéraires et grandes aventures

Vivez une vraie épopée... L'Aigle, Saint-Evroult-Notre-Dame-du-Bois, Gacé, Argentan, Putanges-le-Lac, Domfront-en-Poiraie, et Lonlay-l'Abbaye. Empruntez les routes des pèlerins qui se rendaient au Mont-Saint-Michel. Tracez sur les chemins de Chartres, de Rouen et reliez, d'est en ouest, du nord au sud, les communes de l'Orne.

Suivez sainte Thérèse et marchez depuis Alençon, ville natale de la religieuse, pour rejoindre Lisieux devenu, après le passage de Thérèse, l'un des hauts lieux de spiritualité en France.

Cheminez sur les collines du Perche et arpentez les chemins creux, les petites routes bucoliques et les villages pittoresques...

+ D'INFOS

Des itinéraires à retrouver sur
www.randonnee-normandie.com

GLISSEZ UN GUIDE DANS VOTRE SMARTPHONE : 58 RANDOS DANS L'ORNE

L'application mobile « L'Orne dans ma poche », créée pour vous par le Département, vous propose, dans la rubrique « À pied », une cinquantaine de circuits de randonnée dans l'Orne. De longueur et de difficultés variées, ces parcours détaillés livrent toutes les informations qui vous seront utiles : description du circuit, profil altimétrique, propositions de visites et d'hébergements à proximité.... Vous pouvez également localiser, avec le GPS de votre appareil, le début de votre prochaine sortie et lancer l'itinéraire une fois sur place. L'offre est également destinée aux vététistes, aux cyclistes et aux cavaliers.

+ D'INFOS

www.orne.fr Rubrique : services / numérique

Téléchargement : App Store (iOS), Play Store (Android)



DOMFRONT-EN-POIRAIE

MARCHE ET MYSTÈRES

« À LA DÉCOUVERTE DU TERTRE SAINTE-ANNE » balade entre roches et rivière, pins et genêts, ancienne carrière de pierre et points de vue inédits.



© DT Domfront

Une balade entre roches et rivière à faire en une heure et demie.



Deux choix s'offrent à vous pour découvrir le tertre Sainte-Anne : suivre la boucle de randonnée numéro 3 des « Randonnées du Domfrontais » ou opter pour la visite proposée par Anne-Laure Chausserie, responsable accueil et guide conférencière de l'office de tourisme du Pays de Domfront. « La

visite que je propose dure 1h30 et ne fait que 2,5 km. Dans tous les cas, le dénivelé est bien de 80 mètres ! » détaille-t-elle. Pensez à bien vous chausser avant de grimper !

Ce site récemment mis en valeur présente un tertre, une petite montagne entièrement boisée. Au pied, coule la rivière Varenne. La voie verte n'est pas bien loin, sur laquelle se croisent les cyclistes de la Véloscénie et de la Vélo Francette au niveau du quartier ancien des tanneurs. « La randonnée et la visite emmènent les promeneurs le long d'un verger pour pénétrer dans le bois de châtaigniers, bouleaux, chênes, hêtres et pins. On y observera aussi des genêts, ajoncs, bruyère et myrtilles. »

Points de vue inédits

La montagne à gravir est un affleurement de grès armoricain vieux de 500 millions d'années ! Ce tertre était autrefois appelé le tertre Grisière (la couleur de la pierre). C'est au 17^e siècle qu'un ermite s'y installe et fait construire une chapelle (en ruine aujourd'hui) dédiée à Sainte Anne. Elle donnera son nouveau nom au Tertre. On y trouve des bâtiments encore inexploités comme la Maison des Allemands. Ce sont surtout les pics qui font leur nid sur le tertre ! « La randonnée et la visite divergent après les points de vue spectaculaires et inhabituels sur le château de Domfront, façade ouest. La randonnée vous emmène faire le tour d'une jolie clairière pour rejoindre le pittoresque quartier du Pont de Caen alors que la visite coupera afin de regagner l'ancienne carrière de pierre en fonctionnement de 1910 à 1956 », poursuit la guide.

Cette balade est un coffre à légendes : on y raconte la création de la Fosse au Dragon, ou encore que Chrétien de Troyes s'en serait inspiré pour la rédaction de son épisode du Pont de l'Épée par Lancelot du Lac... Accessible toute l'année, il suffit de retirer le plan « Domfront 3 » à l'office de tourisme pour réaliser la boucle. « Nous déconseillons de partir sans la fiche. Bien que le balisage soit à jour, le tertre est sillonné de nombreux sentiers et le doute s'installe facilement », souligne Anne-Laure Chausserie.



LA ROCHE D'OËTRE

LA BOUCLE DES MÉANDRES

L'ESPACE NATUREL SENSIBLE DE LA ROCHE D'OËTRE ET LES GORGES DE LA ROUVRE SE PRÊTENT À LA RANDONNÉE. L'office de tourisme des Montagnes de Normandie propose dès cet été une variante pour découvrir le sentier des Méandres. Une boucle de 2,2 km à faire en famille.



© D. Commercial

À la question : existe-t-il des montagnes en Normandie ? la réponse est oui ! Pour en avoir le cœur net, cap sur la Roche d'Oëtre, une destination incontournable dans l'Orne. Son belvédère, ses paysages spectaculaires, de la verdure à perte de vue : plusieurs circuits sont proposés pour découvrir cet « Espace naturel sensible » ; des sentiers balisés, d'une durée de 20 minutes à 3h, parfois même accessibles en poussette. Une variante du sentier des Méandres (initialement d'une distance de 6,4 km) a été imaginée par l'équipe de l'office de tourisme des Montagnes de Normandie pour que tout le monde puisse profiter de la balade cet été.

Voir les gorges

Une heure : c'est le temps qu'il vous faudra pour parcourir ce sentier sans manquer les plus beaux points de vue. Aucun risque de se perdre, des panneaux verts indiquent le chemin. « La boucle permet de voir les gorges, mais sans descendre à pic. Vous pouvez emmener vos enfants à partir de 5 ans », assure Virginie Sauques, de l'office de tourisme des Montagnes de Normandie.

À ne pas manquer sur votre route : le Rocher des Gardes. L'autre belvédère remarquable du site, bien moins connu et moins fréquenté que la Roche d'Oëtre. Mais attention, il ne bénéficie pas d'un accès direct. Il faut faire quelques efforts à pied, mais ça vaut le détour !

+ D'INFOS

Renseignements auprès de l'office de tourisme des Montagnes de Normandie
02 31 59 1313

LA ROCHE D'OËTRE AUTREMENT

Le site de la Roche d'Oëtre est accessible toute l'année, gratuitement. Vous pouvez proposer à vos enfants de 3 à 12 ans de monter à dos de vaches pour une promenade inoubliable.

+ D'INFOS

4patbalad.fr

Envie d'aventure ? Un parcours d'accrobranches, situé à proximité du site, séduira celles et ceux qui manquent de sensations fortes.

+ D'INFOS

accrobranche.pontdoully-loisirs.com

Enfin, le Département de l'Orne a dégainé l'arme fatale pour convaincre vos enfants d'enfiler leurs chaussures de randonnée : l'application « Les Mystères à la Roche d'Oëtre » qui sensibilise à la nature grâce à des textes, des vidéos, de l'animation 3D.

+ D'INFOS

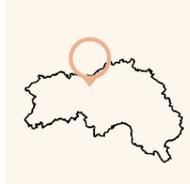
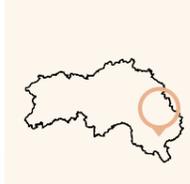
À télécharger sur Apple Store et Google Playstore



© M.E. Rubio

PRATIQUE

Visites guidées : vendredi 6 août à 11h et mercredi 13 octobre à 14h30 ou toute l'année sur rendez-vous. Prévoir de bonnes chaussures.
Durée : 1h30 environ, sur réservation, départ de Notre-Dame-sur-l'Eau à Domfront-en-Poiraie ; Distance : 2,5 km ou 4,5 km selon le parcours choisi.
Prix : 4 € par personne ou 1 € la fiche DFT3 vendue à l'office de tourisme, 12 place, de la Rolrie à Domfront-en-Poiraie. Contact : 02 33 38 53 97



© D. Orsi

DU CAMP DE BIERRE AU VAUDOBIN PAS À PAS À TRAVERS LES ÂGES

CES DEUX ESPACES NATURELS SENSIBLES, AUX POINTS D'INTÉRÊT MULTIPLES, SE REJOIGNENT EN EMPRUNTANT UNE BOUCLE DE 7 KM.

Plongez dans l'histoire, sur les traces des premiers Hommes installés en Normandie.

Votre périple commence sur le parking de Merri. Il vous emmènera jusqu'au Vaudobin, un site pittoresque qui ne ressemble en rien à la plaine environnante. La randonnée d'une durée de 3 heures est balisée en vert et blanc. Elle emprunte des chemins parfois escarpés. Partez seulement si vous avez de bonnes chaussures aux pieds. À l'aller (jusqu'au Vaudobin), la boucle passe par un hameau au bâti ancien puis par des vergers et des pâturages, des boisements rappelant le paysage du Massif armoricain. Sur le retour, vous traverserez des bois aux ouvertures paysagères sur la plaine de Trun. Les contreforts du pays d'Auge sont à portée de vue.

Un site archéologique remarquable

Mais avant toute chose, un détour s'impose par le camp de Bierre. Vous êtes sur le point d'entrer dans l'un des plus importants sites archéologiques de l'âge de fer (- 3 500 av. J.-C.). Des bornes numérotées vous indiquent les différentes étapes. Longez le ruisseau sur votre gauche jusqu'au pont de bois qui vous permet de le franchir. Le sentier pentu qui se dresse devant vous, vous emmène jusqu'à la pointe de l'éperon, constitué d'une roche dure, le grès armoricain. Deux vallées se rejoignent : un atout stratégique pour les occupants du site qui n'ont cessé de travailler la surface rocheuse pour en faire un lieu de vie. Des murets de pierre sèche encerclent le site. Remontés à différentes époques, ils donnent une idée de l'ampleur du site habité par les Celtes. D'autres points d'intérêt sont à découvrir : les remparts dont une partie est accessible par un escalier de bois, une citerne creusée dans la roche, qui retenait les eaux de pluie pour ravitailler le campement, mais aussi le barrage principal, la tour de guet (vestige de la période de reconstruction du camp). Un parcours d'interprétation avec 10 panneaux (avec illustrations et photos) permet de mieux comprendre les différents éléments du site.

Paysages contrastés

Le Vaudobin et les gorges du Meillon (à Guêprei) offrent quant à eux des paysages contrastant avec les plaines environnantes. Sauvage, le site du Vaudobin est reconnaissable à sa gorge entaillée sur un plateau de grès armoricain. Il propose également la découverte des « pas de boeufs », datant de 500 millions d'années et inspirant les plus anciennes légendes. Sur votre route se succéderont des terrains arides où se nichent les landes à bruyères et à ajoncs, des milieux bien appréciés par les espèces animales (abeilles, orthoptères), des bois tapissés de jacinthes mais aussi des bois frais le long du ruisseau du Meillon.

POUR ALLER + LOIN

www.randonnee-normandie.com

Deux dépliants détaillant les deux sentiers « découverte » sont également accessibles sur le site www.orne.fr/espaces-naturels-sensibles



© C. Aubert



© C. Aubert



LE PERCHE

DU VIRTUEL À LA RÉALITÉ

ENTRE FORÊTS, COLLINES ET CAMPAGNE BOCAGÈRE, VOUS (RE)DÉCOUVRIREZ LA DIVERSITÉ DES PAYSAGES QU'OFFRE LE PERCHE.

L'association "les Traversées Percheronnes" a recensé de nombreux parcours et propose aux promeneurs de se préparer virtuellement avant de se lancer. Explications.

Si vous cherchez un cadre intimiste pour randonner, le Perche est un beau spot... 21% du territoire est composé de forêts peuplées d'une multitude d'oiseaux : 75 espèces ont été inventoriées. S'ajoutent à cet environnement des versants bocagers, des chemins creux bordés de haies vives sans oublier des étangs et rivières.

Ces paysages, l'association "les Traversées Percheronnes" les connaît bien. Elle a décidé de rassembler 1 700 kilomètres de chemins de randonnée et de les organiser en 113 étapes. Réalisables à la journée, elles

relient les plus belles villes et les villages percherons, en un maillage serré. À vous de composer à la carte votre randonnée. Itinérante à étapes multiples ou sur une journée : vous avez le choix ! « Les chemins proposés n'ont pas de balisage spécifique, mais empruntent souvent un segment des nombreux sentiers balisés sillonnant le Perche », mentionne l'association. Vous êtes prêts ? Alors, suivez virtuellement le parcours avant de vous lancer grâce aux vidéos réalisées par l'association et postées sur leur chaîne YouTube.

+ D'INFOS

À découvrir sur YouTube : [Traversées Percheronnes](#)

RANDO-PERCHE.FR : L'OUTIL DE RÉFÉRENCE

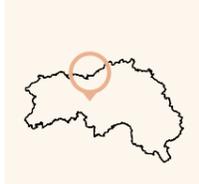
Cet outil développé par le Parc naturel régional du Perche est une mine d'or. En sélectionnant l'icône de votre choix (à pied, en itinérance, à vélo...), il affiche des idées de balades. Pour les marcheurs et randonneurs, près de 65 parcours sont proposés. À faire sur un temps donné ou en itinérance. Excursions en famille, sur la route du patrimoine ornaï, sentiers de découverte, promenades au fil de l'histoire : les circuits s'adaptent à vos envies.

MÉANDRES DE L'ORNE

QUAND L'EAU EST REINE

L'ORNE (LE FLEUVE) A CREUSÉ UNE VALLÉE EN MÉANDRES, FAVORISANT L'EXPRESSION D'UNE NATURE PRÉSERVÉE.

Un circuit découverte en aller-retour de 4,6 kilomètres dans les boucles de l'Orne vous permet de rejoindre le camp fortifié de la Courbe. Suivez les étapes !



1 Le départ s'effectue depuis le parking du site de Notre-Dame-de-la-Pitié situé à Ménil-Jean (commune nouvelle de Putanges-le-Lac).

À l'intérieur de la boucle, la pente plus douce permet au fleuve de sortir de son lit. Devant vous, se dessine une prairie humide où à travers les nombreuses graminées, l'Angélique sauvage, la reine-des-prés et la Consoude ne sont que quelques exemples de la diversité végétale qu'offrent les lieux.

Prenez le temps d'hummer les parfums ou encore de chercher une plante rare : la sanguisorbe, présente entre les mois de juillet et septembre.

2 À votre droite, Notre-Dame-de-la-Pitié. Cachée derrière un if, cette chapelle constitue les restes de l'église érigée au 12^e siècle.

3 La force de l'eau était très utilisée pour faire fonctionner les moulins à farine.

4 À l'extérieur de la boucle, vous entrez dans un milieu très pentu exposé au nord, soumis aux mêmes conditions que dans les Vosges ou le Jura. Tilleuls, frênes et érables peuplent l'endroit.

5 Le long du chemin et dans les prairies, des arbres aux formes curieuses, fruits d'une technique de taille, abritent de nombreux oiseaux et insectes. Au printemps, les talus se parent de mille couleurs et ont des allures de tableaux vivants.

6 Vous voici arrivé aux camps du haut du château. Si vous profitez de ce circuit pour organiser un pique-nique ? Ici un parcours aménagé de 1,8 km vous permet de découvrir les vestiges d'un camp fortifié datant de l'âge du fer avec notamment la présence d'exceptionnels remparts vitrifiés.

7 De retour au site de Notre-Dame-de-la-Pitié vous pouvez terminer par un arrêt au menhir de la longue roche. Se trouvant près du pont de la Villette, ce bloc de granite quadrangulaire est légèrement incliné au nord et s'élève à 3 mètres.

+ D'INFOS

Circuits à télécharger sur : orne.fr/espaces-naturels-sensibles/les-meandres-de-lorne



— Sentier « Au fil de l'eau » (Aller-retour : 4,6 km)
 — Circuit du camp du haut du château (1,8 km)
 — Circuit des Méandres n°7 (6 km) variante retour P
 1 Etapes du parcours

© Conception : Atelier de publication et d'impression du Conseil départemental de l'Orne - Illustrations : C. Felloni, J.-C. Goubert, C. Aubert.

PRAIRIES DE CAMPIGNY

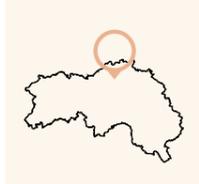
SUR LES TRACES D'UN NATURALISTE

LE SITE DES PRAIRIES DE CAMPIGNY EST CLASSÉ ESPACES NATURELS SENSIBLES DEPUIS 1992

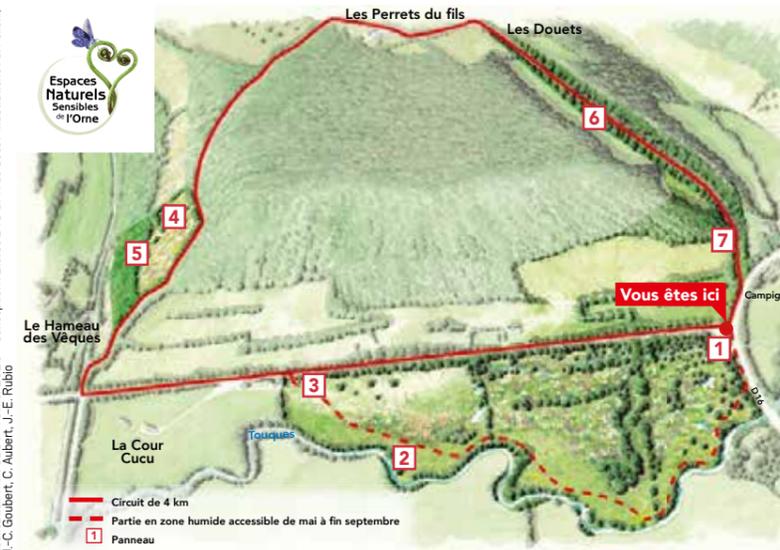
et emmène le visiteur sur les pas de Roger Brun, naturaliste local, aujourd'hui disparu.

Ce circuit découverte rassemble toutes les particularités de la région.

Voici un abécédaire des curiosités que vous croiserez en chemin.



Réalisation : API CD61 - Février 2020 - Conception : Élèves BTS GPN de Sées / Illustrations : C. Felloni, J.-C. Goubert, C. Aubert, J.-E. Rubio



Des bornes numérotées vous indiquent le chemin à suivre tout le long du parcours.
 Des étapes présentées également dans un dépliant à télécharger sur le site orne.fr



© C. Aubert



© J.E. Rubio



© C. Aubert

F comme fleuve

Les prairies de Campigny longent la Touques, un fleuve côtier qui finit sa course dans la Manche. Elle doit sa qualité biologique exceptionnelle à un débit régulier et à une diversité de ses milieux. Le site comporte plusieurs particularités puisque les fleuves et les rivières ont façonné le paysage de plateaux et de vallées, dites en forme d'auge. Le paysage alterne entre couche d'argile imperméable, de craie et marne perméables.

G comme géologie

Le sentier vous fera passer par un chemin creux permettant de découvrir les différentes couches géologiques de ce milieu : l'argile, les marnes (des roches tendres constituées de calcaire et d'argile) et la craie (de couleur blanche constituée presque exclusivement de calcaire).

M comme mégaphorbiaie

La mégaphorbiaie est un habitat reconnaissable à sa forte densité de végétation haute, composée principalement de reines-des-prés, d'orties. Elles poussent dans un milieu relativement humide. Cette végétation a notamment pour intérêt la filtration des eaux. Elle permet d'abriter différentes espèces animales comme la vipère péliade ou le criquet ensanglanté.

P comme panorama

Sur chaque versant, des haies bocagères se dévoilent. Elles font office d'ombrage, stabilisent les sols, sont des abris pour la biodiversité.

S comme sud

Les plantes présentes sur cette pelouse calcicole aiment la chaleur. Ces espèces thermophiles donnent au lieu des airs de sud de la France.

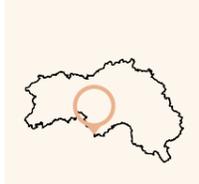
T comme tropical

Au cœur d'un chemin creux, observez la fougère scolopendre appelée parfois « langue de boeuf » ou « langue de cerf ». Très présente dans la partie de cette forêt, elle fait naître une ambiance tropicale à la fin du circuit.

3,3 KM C'EST LA DISTANCE À PARCOURIR LE LONG DE CE SENTIER DÉCOUVERTE

SAINT-CÉNERI-LE-GÉREI

VUES D'ARTISTES



AUX CONFLUENTS DE LA SARTHE ET DU SARTHON, perché sur une roche, Saint-Céneri-le-Gérei compte parmi les plus beaux villages de France. Nous vous emmenons sur les pas des artistes inspirés par les lieux !



© Orne Tourisme

« Trotté par la corniche » : une boucle de 5,5 kilomètres

Cette boucle de 5,5 km ne comporte pas de difficultés particulières. Balisée en rouge-blanc et vert, elle traverse les deux départements limitrophes de l'Orne et dévoile leurs aspects pittoresques. On goûte au charme tantôt simple et tantôt spectaculaire des Alpes mancelles. Sur votre route, vous croiserez l'église romane édifée à partir de 1089 ; vous emprunterez le chemin des Gaulois, un sentier champêtre situé en Sarthe. Attention, il peut être très glissant par temps de pluie.

Le relief des Alpes mancelles se laisse dompter à la force des mollets... sans échapper à la montée un peu abrupte de la corniche. Sur les hauteurs du plateau, au loin, la butte Chaumont se dévoile peu à peu. Petit détour sur le GR36 qui relie Ouistreham (Calvados) au sud-ouest de la France avant de rejoindre la Sarthe qui coule en contrebas. Franchissez la passerelle et vous voilà en Mayenne, devant le moulin du Trotté. Les ruines des forges de la Bataille ne sont pas loin. Le hameau du Sarthon est le dernier lieu à traverser. La D 144 vous reconduit au centre de Saint-Céneri-le-Gérei. Il ne vous reste plus qu'à découvrir l'auberge des peintres et des sœurs Moisy. Prenez le temps d'observer le paysage et cette luminosité si particulière qui a inspiré les artistes.

+ D'INFOS

Départ : du parking de la mairie
parcours détaillé à retrouver sur randonnee-normandie.com



© J.E. Rubio

« Saint-Céneri sur le motif » en 8 étapes

Jalonné de pupitres informatifs, le parcours « Saint-Céneri sur le motif » débute à partir de l'auberge des sœurs Moisy. Deux parcours en étoile sont tracés. Suivez les bornes et les flèches brunes. Ils peuvent se pratiquer dans les deux sens et sont partiellement accessibles aux personnes à mobilité réduite. L'un vous emmène de la chapelle de Saint-Céneri-le-Gérei jusqu'à la pierre Bécue. L'autre de la Pierre Bécue au moulin Trotté. Vous pouvez ainsi rejoindre le village par le GR36 ou revenir au point de départ par le même chemin. Une promenade ludique riche en paysages et en anecdotes sur la vie du village.

+ D'INFOS

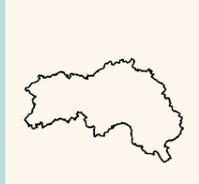
Office de tourisme d'Alençon
02 33 80 66 33

Saint-Céneri-le-Gérei, un des plus beaux villages de France, est un lieu incontournable dans l'Orne.



GR 22 ET GR 36

DEUX TRACÉS POUR UNE ODYSSEE



PARIS, LE MONT-SAINT-MICHEL, LES PYRÉNÉES : choisissez une direction et suivez les célèbres balises rouges et blanches. Le temps de quelques heures ou de plusieurs jours, les sentiers de grande randonnée (GR) vous dévoilent les plus beaux décors et les grandes histoires de l'Orne.



© D. Commercial

GR 22 : De Notre-Dame de Paris au Mont-Saint-Michel

Traversant d'est en ouest le Département, cet itinéraire historique a été suivi, à partir du haut Moyen Âge, par des milliers de pèlerins. Il vous mènera du Perche, ses manoirs, ses forêts, jusqu'au Bocage du Domfrontais, en passant par les massifs forestiers d'Écouves et d'Andaines.

Parmi les étapes à réaliser, reliez La Perrière en longeant la forêt domaniale de Bellême. Appréciez de vous immerger dans sa forêt avec ses hautes futaies centenaires, ses vallons et ses ruisseaux. Autre curiosité à croiser sur votre route, le château de Montimer en bordure de la Perrière.



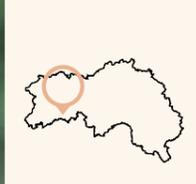
+ D'INFOS SUR LES GR 22 ET 36

www.ffrandonnee.fr



GR 36 : de la Manche aux Pyrénées

Cet itinéraire relie, sur plus de 1 000 kilomètres, Ouistreham (Calvados) à Bourg-Madame (Pyrénées-Orientales). En suivant les sentiers de ce GR, réputé, mais à la difficulté relevée, vous traverserez les sites grandioses de la Suisse normande en passant par la Roche d'Oëtre, le lac de Rabodanges et les boucles de l'Orne. Vous pourrez également suivre la vallée de la Cance dans la plaine d'Argentan avant de vous engager dans la forêt d'Écouves en passant par La Lande-de-Goult. Pour les plus courageux, grimpez jusqu'au Signal d'Écouves, point culminant de la Normandie. Depuis la forêt de la Roche-Mabile, vous pourrez aussi rejoindre les Alpes mancelles par la vallée du Sarthon jusqu'à Saint-Céneri-le-Gérei.



Bagnoles de l'Orne Normandie et ses 7 400 hectares de forêt, de bocage, de cours d'eau offrent un environnement exceptionnel à la pratique du trail. Sur près de 250 kilomètres de chemins de terre et sentiers, la Station de Trail® Bagnoles Normandie compte 12 parcours : 4 parcours verts (facile), 4 bleus (intermédiaire), 3 rouges (difficile), 1 noir (très difficile).

« Faire du trail à Bagnoles, c'est faire du tourisme tout en courant, présente Nathalie Mauclair, double championne du monde de trail (2013 et 2015) et ambassadrice de la station de trail. Les parcours offrent de belles montées, et démontrent que l'on n'est pas obligé d'être en montagne pour prendre du plaisir. »

Seul, face à la nature, sans la pression du chronomètre, votre objectif est de profiter du moment, des paysages et de finir votre course. « Le trail est un vrai sport santé. Il permet aussi de se ressourcer, de ressentir du bien-être et de recharger ses batteries. »

12 PARCOURS BALISÉS

Les douze parcours, de 5 km à près de 60 km, sont entièrement balisés avec un code couleur similaire à celui des pistes de ski : vert, bleu, rouge et noir. Chaque itinéraire possède son propre numéro qui est indiqué sur les balises. Préparez votre circuit en consultant les fiches détaillées

depuis le site Internet dédié à la Station de Trail® de Bagnoles Normandie. Chaque parcours possède sa fiche technique avec le tracé GPX, le nombre de kilomètres et le dénivelé.

4 ATELIERS POUR S'ENTRAÎNER

Ces parcours techniques ont été conçus pour améliorer sa technique et ses capacités spécifiques (endurance, puissance, régularité...). Des exercices adaptés, pensés par un coach sportif, sont proposés pour chaque atelier. Vous les retrouverez en libre accès sur le site Internet, à la base d'accueil et sur le terrain (panneau).

UN COACH POUR S'INITIER

Vous n'avez jamais fait de trail ? Un animateur sportif vous encadre lors d'une course en forêt et vous prodigue ses conseils pour mieux tirer profit de son entraînement.

TOUS LES PARCOURS DANS VOTRE SMARTPHONE

Pour suivre votre progression et ne pas vous perdre, une application Stations de Trail® a été développée. Elle vous accompagne sur tous les parcours et fonctionne comme un GPS.

À VOUS DE JOUER

Parcours du rocher Broutin

Longueur : 10 km

Dénivelé positif : 151 m

Point culminant : 234 m

Durée estimée : 1h à 3h

Ce parcours au départ urbain quitte l'office de tourisme pour contourner le lac et son casino. Une longue côte vous mènera au gîte de la Passée puis vous rejoindrez la forêt après avoir traversé la Vée. En arrivant au rocher Broutin, une étonnante barre de grès armoricain nichée au milieu des arbres de la forêt des Andaines, des singles rejoignent l'ancienne voie ferrée, avant de regagner la star de la forêt, l'immense et majestueux chêne Hippolyte, doyen des chênes de la forêt et le prieuré Saint-Ortaire.

Attention ! Pensez à bien vous vêtir en fonction des saisons (tiques, chasse, etc.). Pensez aussi à la nature et ramassez vos déchets.

+ D'INFOS

Plus de parcours

<https://stationdetrail.com/fr/stations/bagnoles-normandie>

Renseignements

Office de tourisme et des congrès
Bagnoles de l'Orne Normandie
02 33 37 85 66

Découvrez aussi la Station de Trail® du Massif d'Ecoves près d'Alençon.

www.stationdetrail.com/fr/stations/du-massif-decouves



BAGNOLES DE L'ORNE NORMANDIE AU PAS DE COURSE

TROUVEZ VOTRE RYTHME, VOTRE SOUFFLE ET SUIVEZ LE BALISAGE.

Ne pensez pas « performance » mais simplement au plaisir de vous dépasser. Le trail, c'est une autre façon de randonner, de se dépenser et de faire corps avec la nature. À Bagnoles de l'Orne Normandie, la discipline se pratique sur des parcours de tous niveaux. La station se révèle même idéale pour s'initier ou s'entraîner toute l'année.

BOCAGE DOMFRONTAIS

FRISSEMENTS VTT



DES PETITS CHEMINS BIEN TAILLÉS. D'autres passages plus sauvages. Une succession de paysages. Quelques montées pour de belles descentes. Le Bocage domfrontais offre aux vététistes de multiples sorties à la rencontre de lieux naturels admirables et de sites patrimoniaux remarquables. Un territoire et des parcours bien connus par les membres du club des Écureuils du Bocage, qui partagent régulièrement leurs bons plans.



Terrain de jeu des vététistes.

VTT opérationnel et casque bien vissé sur la tête, vous voilà prêt à parcourir le Bocage et le pays de Domfront. Ce territoire vallonné et diversifié avec ses bois, ses forêts, ses haies et ses marais se révèle comme un eden pour les vététistes. « *Et plus particulièrement pour sa spécificité : les chemins creux, annonce Vincent Roussel, président du club de VTT les Écureuils du Bocage. Nous participons, avec les collectivités, à les préserver. Nos sorties permettent d'en rouvrir certains. Nous faisons également leur promotion et leur valorisation auprès de tous les usagers des sports nature. C'est en effet par l'usage que ces chemins peuvent être entretenus.* » Ces chemins creux permettaient, avant l'avènement des grands axes routiers, de relier les hameaux, les habitations et de desservir les parcelles de terre... avant de tomber en désuétude. Aujourd'hui reconquis par les randonneurs, les cavaliers et les vététistes, ils permettent de découvrir des patrimoines bâtis, évoquant notamment le passé industriel, minier, de la région comme les fours de la Butte Rouge de la Ferrière-aux-Etangs, les forges de Varenne... « *Mais aussi des sites naturels remarquables comme la fosse Arthur, les gorges de Villiers et bien entendu la forêt d'Andaine.* »

Des traces et des circuits

Le Bocage offre aux vététistes de tous les niveaux des sensations avec des reliefs variés et accessibles. « *C'est ludique. Il n'y a pas de réelles difficultés et on prend beaucoup de plaisir.* »

L'espace VTT de Domfront, ce sont ainsi 22 circuits balisés entre bocage et forêt, de la fosse Arthur à la vallée de la Cour. À l'attention des vététistes et sur leur site Internet, les membres du club des Écureuils partagent gratuitement leurs traces GPX. « *Plus de 120 randonnées sont disponibles. Il s'agit de boucles de 20 à 100 km, explique Jean-Louis Miseray, membre du bureau et éclaircur du club. Il suffit de les télécharger et les importer sur votre GPS. Nous collaborons aussi avec les offices de tourisme à un travel plan et la possibilité d'éditer à la demande des cartes pour des sorties.* »

+ D'INFOS

INFORMATIONS ET PARCOURS
vttodomfront.fr



© Club des Écureuils du Bocage

AVANT DE PARTIR, QUELQUES RÈGLES À RETENIR

- Entretenez votre VTT et vérifiez plus particulièrement vos freins.
- Mettez bien votre casque, cela peut vous sauver la vie en cas de chute.
- Faites attention aux autres usagers des chemins creux et des sentiers.
- Prenez de quoi boire, manger et réparer une crevaillon.
- Ne roulez pas seul et gardez votre téléphone portable au cas où vous vous perdriez.

DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE BÂTI AUTOUR DE DOMFRONT-EN-POIRAIE

Départ : quartier de la gare de Domfront-en-Poiraie – voie verte derrière l'hôpital
Distance : 26 km
Temps : 2 à 3 h

Après avoir arpenté le tertre Sainte-Anne qui constitue le terrain de jeu des Écureuils du Bocage (attention, quelques montées en perspective !), le circuit fait découvrir La Haute-Chapelle et le très beau manoir de la Chaslerie.

La boucle revient vers le tertre Sainte-Anne et redescend vers la voie verte que vous empruntez pendant quelques kilomètres pour récupérer de vos efforts.

Vous découvrez ensuite la ferme auberge de la Nocherie et son manoir du XV^e siècle au milieu des vergers.

Le circuit vous fait traverser le charmant village du Cerisier avec sa chapelle puis revient vers la cité médiévale de Domfront-en-Poiraie, ses ruelles, son donjon et le panorama.

Vous revenez vers le point de départ en passant devant Notre-Dame-sur-l'Eau.

CIRCUIT DU FER

Départ : Château de Varenne – Champsecret sur la voie verte
Distance : 54 km avec possibilité de raccourcir la boucle)
Temps : 4 à 6 h

Du Moyen Âge jusqu'en 1978, différents sites ont exploité le fer dans la région, profitant des ressources locales : le minerai, le bois de la forêt d'Andaine et l'énergie de la rivière la Varenne.

La voie verte vous emmène tout d'abord au Châtelier puis au chevalement du carreau de la mine de Saint-Clair (dernier chevalement visible en Normandie). Vous découvrez ensuite les anciens fours de calcination de la bocagerie.

Vous partez ensuite vers la Ferrière-aux-Etangs où vous longez la cité minière du Gué-Plat avant de parcourir les mines à ciel ouvert du parc des minières. Le parcours vous propose alors une boucle de 13 km en forêt d'Andaine pour rejoindre l'étang de l'Ermitage avant de revenir par « le chemin de la messe ».

Vous rejoignez Dompierre et son musée du fer, les fours de calcination de la Butte Rouge, puis vous revenez vers Varenne.

+ D'INFOS

vttodomfront.fr/orne-magazine/

Les Écureuils vous donnent rendez-vous le 5 septembre 2021 !

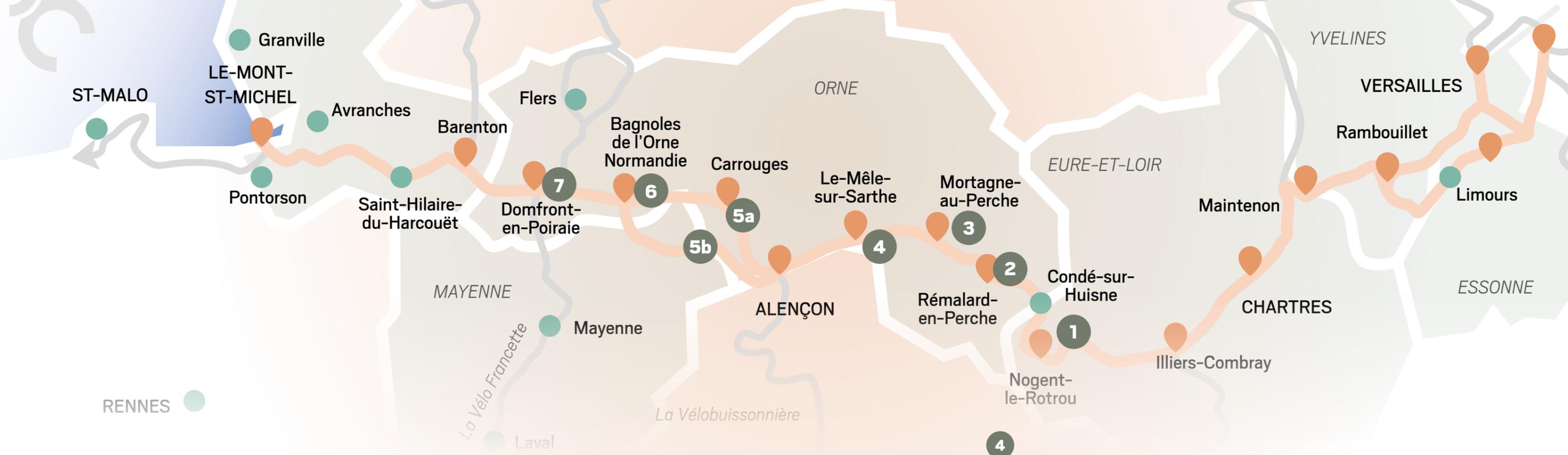
Le Raid à Domf, c'est à la fois une fête et une grande randonnée VTT. Pour sa 19^e édition, le club des Écureuils donne rendez-vous à tous les vététistes mais aussi aux marcheurs. « *Du parcours familial au raid exigeant, vous trouverez une trace correspondant à votre attente avec des tronçons de 15 à 180 km.* »

+ D'INFOS

Le départ sera donné, entre 7h30 et 9h30, à l'espace André-Rocton. Les inscriptions se font en ligne sur le site : vttodomfront.fr



© Club des Écureuils du Bocage



D'EST EN OUEST AU FIL DE LA VÉLOSCÉNIE



POUR DÉCOUVRIR OU REDÉCOUVRIR LA RICHESSE DES TERRITOIRES DU DÉPARTEMENT, empruntez la Véloscénie, ses voies vertes et ses petites routes. Point de départ pour traverser l'Orne sans en perdre un mètre : Nogent-le-Rotrou. Arrivée : Barenton. Prêts pour quelques coups de pédales ?

450 KM DE VÉLOSCÉNIE

Entre pistes aménagées, voies vertes, petites routes balisées et chemins forestiers, ce parcours vélo rallie Paris au Mont-Saint-Michel. Une aventure unique pour parcourir le Grand Ouest et l'histoire de France.

1

NOGENT-LE-ROTROU/ RÉMALARD-EN-PERCHE :

17,61 km – 1h10

Débutez votre itinéraire par de petites routes forestières vallonnées. Rejoignez ensuite la voie verte de Condé-sur-Huisne à Alençon. Aménagée sur d'anciennes voies ferrées, cette étape vous fera traverser le Perche sans affronter une côte ou presque ! Sur la route, faites étape à Villeray. Un village typique avec ses petites maisons basses, son ancien moulin et son château qui accueille un Spa. Idéal pour une halte zen.

2

RÉMALARD-EN-PERCHE/ MORTAGNE-AU-PERCHE :

23,29 km – 1h30

Vous sillonnez au cœur du Parc naturel régional du Perche. Pas de difficultés à l'horizon, ce qui vous laisse tout le loisir d'apprécier le paysage et deviner quelques futaies ou un moulin restauré. Deux manoirs remarquables sont aussi à visiter sur votre chemin : celui de la Vove à Corbon et celui de Courboyer à Nocé.

3

MORTAGNE-AU-PERCHE/ LE MÊLE-SUR-SARTHE :

15,31 km – 1h

La voie verte vous emmène sur le territoire du parc naturel régional Normandie-Maine. Une petite montée se dresse sur votre parcours, mais vous serez récompensé au Mêle-sur-Sarthe, où vous attend la base de loisirs avec lac et espaces pour les enfants.

5a

ALENÇON/ BAGNOLES DE L'ORNE NORMANDIE :

La première, par petites routes partagées, est plutôt sportive. Elle vous emmène d'Alençon à Carrouges (29,03 km/2h) et de Carrouges à Bagnoles de l'Orne Normandie (23,49 km/1h30).

Vous cheminez par la forêt d'Écouves, le château de Carrouges, la forêt d'Andaines...

5b

ALENÇON/ BAGNOLES DE L'ORNE NORMANDIE :

La seconde, par voie verte, est plus accessible et familiale. Vous ralliez, depuis Alençon, Pré-en-Pail-Saint-Samson (28,57km/2h) puis Bagnoles de l'Orne Normandie (25,38km/1h40).

Vous traversez de grands espaces préservés tels que la vallée du Sarthon, la réserve naturelle régionale du mont des Avaloirs. Vous croisez des curiosités comme la chapelle Notre-Dame de Lignou et sa statue miraculeuse ou le château de Couterne.

4

LE MÊLE-SUR-SARTHE / ALENÇON :

23,87 km - 1h30

Ce tronçon alterne quelques faux-plats, des croisements de routes, mais vous offre surtout une jolie traversée de la forêt de Bourse. Autre charme : appréhendez, depuis les champs, votre arrivée sur Alençon. La cité est riche de propositions culturelles : musée des Beaux-Arts et de la Dentelle, patrimoine (basilique Notre-Dame) et espaces verts (parc des promenades)...

ATTENTION ! ENTRE ALENÇON ET BAGNOLES DE L'ORNE NORMANDIE, L'ITINÉRAIRE DE LA VÉLOSCÉNIE DIVISE EN DEUX VARIANTES.

6

BAGNOLES DE L'ORNE NORMANDIE/ DOMFRONT-EN-POIRAIE :

21,05 km - 1h24

Ce circuit vous fait emprunter de petites routes au milieu des pins, des bocages, des pommiers. Belles images de la nature normande, avant de rejoindre le village médiéval de Domfront-en-Poiraie. Sur place, suivez les petites ruelles pavées bordées de maisons à colombages et découvrez les vestiges du château.

7

DOMFRONT-EN-POIRAIE/BARENTON :

16,93 km - 1h07

Une belle descente, quelques efforts, mais le plaisir de parcourir le pays du poiré. De la voie verte, une liaison de 2 km vous permet d'atteindre le centre-ville de Barenton dans le département de la Manche où vous pourrez visiter le musée du poiré, et céder, avec modération, à une dégustation méritée.

ET APRÈS ?

Mortain, Saint-Hilaire-du-Harcouët, Ducey..., et enfin le Mont-Saint-Michel, si vous avez su relever le défi de ces itinéraires ornaï... ! Retrouvez tous les détails des parcours sur le site Internet de la Véloscénie : www.veloscenie.com



© D. Commenciat

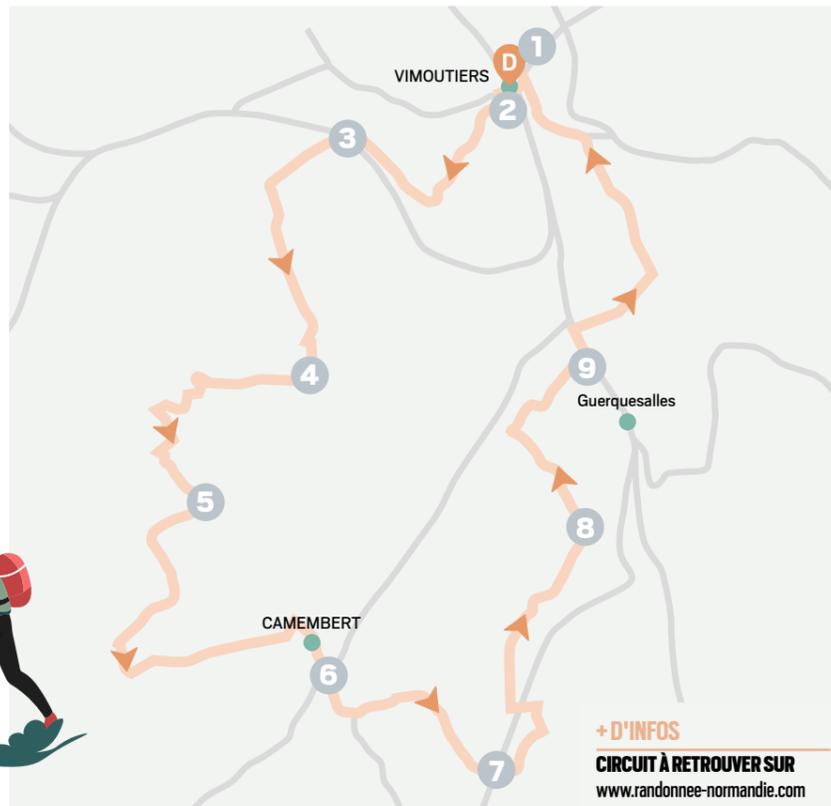
PAYS DU CAMEMBERT UN CIRCUIT DE CARACTÈRE

DE VIMOUTIERS À CAMEMBERT, UN ITINÉRAIRE SAVOUREUX, DANS LE PAYSAGE.

Le Pays d'Auge, vallonné et paisible est à réaliser à votre rythme, à pied et à VTT. L'occasion de s'immerger dans l'histoire et la fabrication du plus célèbre des fromages français

Symbole mondialement connu de la gastronomie française, le camembert est né dans l'Orne, dans le village éponyme. Ce fromage, c'est à l'agricultrice Marie Harel qu'on le doit. En 1791, elle met au point la recette à succès d'après les conseils de l'abbé Bonvoust. Depuis, ses descendants et les fromagers ont popularisé ce fromage à pâte molle et croûte fleurie...

Pour remonter la légende de Marie Harel, percer les secrets de fabrication du camembert et profiter des paysages typiques du Pays d'Auge : suivez, pas à pas, notre circuit Vimoutiers-Camembert-Vimoutiers (plan ci-joint et descriptif en page 21).



+ D'INFOS
CIRCUIT À RETROUVER SUR
www.randonnee-normandie.com

Le circuit : Au pays du camembert
Longueur : 18 km
Temps : 5 heures

Départ : le musée du camembert à Vimoutiers.

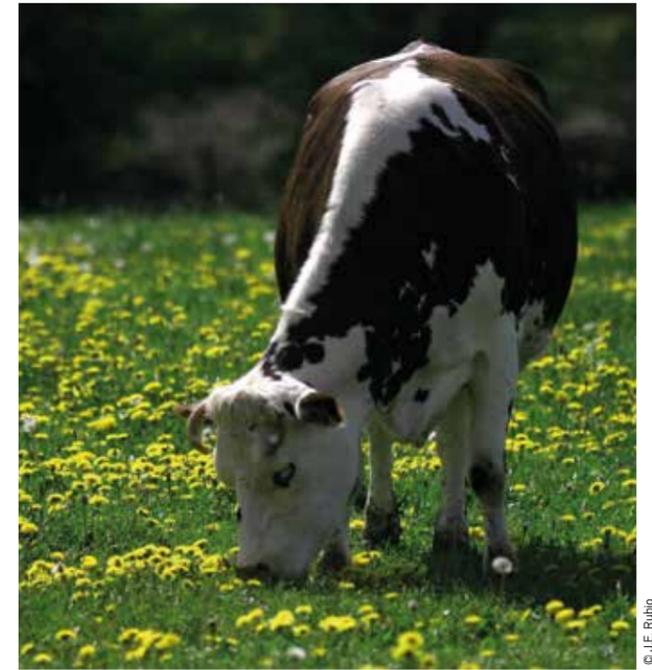
C'est ce que l'on appelle une « mise en bouche ». Avant de prendre la route, plongez dans l'univers du camembert. Le musée retrace à la fois l'histoire du camembert, précise ses étapes de fabrication et présente de nombreux objets (matériels, affiches) et une étonnante collection d'étiquettes de boîtes de camembert. Si la visite vous a ouvert l'appétit, vous pourrez profiter d'une dégustation ou acheter un fromage que vous dégusterez plus tard.

- Sortez du musée. Longez le quai des Augustines, traversez la Vie par la rue du Perré et gagnez la place Mackau. Passez ensuite devant la statue de la vache Ratisfette. Juste en face, se trouve la statue de Marie Harel. Rejoignez la rue Eugène-Laniel.
- Avant La Poste, tournez à gauche, puis montez à droite par le chemin qui mène aux Genevrais. Suivez la route à droite puis, au calvaire, continuez par la route à gauche.
- Traversez la D 916, descendez sur 500 m, puis remontez par la route. Poursuivez par le chemin en face. En bas, prenez la route à gauche sur 100 m, puis gravissez à droite le chemin escarpé.
- Au Grand-Chemin, empruntez la route à droite sur 750 m. Tournez à gauche et descendez vers Le Val-Postel. Avant les maisons, prenez le chemin à gauche. Suivez la route à gauche sur 50 m, puis dévalez le chemin à gauche et passez devant l'étang.
- Prenez la route à droite, passez le croisement et dirigez-vous vers La Bergerie. Bifurquez ensuite à gauche et grimpez par le chemin escarpé. À la route, suivez le chemin à droite sur 500 m, puis tournez à gauche. Empruntez la route à gauche sur 250 m, puis obliquez à droite sur le chemin en direction de Camembert.

Étape de mi-parcours : Camembert

Authentique et préservé au milieu des prés, le village a conservé tout son caractère. Vous pouvez notamment l'apprécier depuis le manoir de Beaumoncel qui domine le bourg. La demeure à l'imposante façade en colombages bruns encadrés de tuileaux roses a été celle de Marie Harel. Ce serait ici même qu'elle aurait créé le camembert. Une histoire, une recette et un savoir-faire que vous pourrez découvrir à la Maison du Camembert. Le lieu héberge une riche collection d'ustensiles, d'archives vidéo... Et une muséographie originale, avec notamment la reconstitution d'une cave d'affinage.

- En quittant Camembert, coupez la D 246, continuez par la route en face sur 350 m, puis bifurquez à gauche et montez sur le plateau.
- Empruntez la D 16 à gauche sur 50 m, la traverser et suivez le chemin sur 150 m. Tournez à gauche, puis encore deux fois à gauche et coupez à nouveau la D 16 pour le chemin en face. Prenez à droite le chemin en lisière de bois sur 1,5 km.
- Bifurquez à gauche, descendez sur 800 m, tournez à droite et passez Vimont.
- Prenez la D 16 à gauche sur 300 m, la traverser et partez en direction du Pont-Percé. Au calvaire, tournez à gauche. Regagnez enfin Vimoutiers.



© J.E. Rubio

VELO ET FROMAGES

De Livarot à Camembert en passant par Vimoutiers vous découvrirez la Normandie et sa gastronomie. Cet itinéraire à vélo vous promènera de ferme en ferme pour découvrir des produits du terroir, des métiers, des personnages. Pédalez gourmand !

+ D'INFOS
www.randonnee-normandie.com



© J.E. Rubio



HARAS NATIONAL DU PIN OPTEZ POUR D'AUTRES MONTURES



À VÉLO OU EN GOLFETTE ÉLECTRIQUE, DÉCOUVREZ LE HARAS ET SES ENVIRONS LORS D'UNE BALADE DOUCE ET LUDIQUE. Des points d'intérêt méconnus, des paysages vallonnés et une nature préservée se dévoilent sur votre parcours.

Bienvenue au cœur du Pays d'Auge ornais ! Des allées cavalières, des avenues forestières majestueuses, des chemins et petites routes sinueuses, de belles maisons normandes : le pays des haras s'offre à vous.

Deux options possibles pour une balade sur le domaine : louer un vélo électrique ou embarquer à bord d'une golfette 4 places, selon votre forme (6 circuits entre 8 et 20 kilomètres).

Pratique

Les prix : vélo à assistance électrique : 5 € à l'heure ; 10 € la demi-journée ; 15€ la journée.

Tarif réduit pour les VTT enfant (musculaires)

En golfette 4 places : 10 € à l'heure ; 20 € la demi-journée ; 30 € la journée.

+ D'INFOS ET RÉSERVATION

www.haras-national-du-pin.com

À VÉLO D'ARGENTAN AU HARAS NATIONAL DU PIN

Il est possible de rallier Argentan au Haras national du Pin par des petites routes tranquilles. L'itinéraire est balisé et sécurisé (environ 15 km). Vous avez la possibilité de louer des vélos à assistance électrique à l'office de tourisme Argentan Intercom au même tarif.

+ D'INFOS

www.tourisme-argentan-intercom.fr

Renseignements

Office de tourisme Argentan Intercom
02 33 67 12 48



À VOIR EN CHEMIN

L'AVENUE LOUIS XIV : une avenue majestueuse inspirée des plans du château de Versailles ; elle offre une vue imprenable sur le Haras.

L'HIPPODROME DE LA BERGERIE : c'est le plus ancien champ de course de Normandie ! Inauguré le 30 juillet 1823, il était spécialisé dans les courses de plat avant d'accueillir les premières courses d'obstacles en 1843.

LA JUMENTERIE : ce site est dédié à la formation en élevage équin et accueille chaque année des protocoles sur les nouvelles techniques de reproduction, ainsi que sur la gestion des reproducteurs.

LE LAVOIR DES OFFICIERS : dernier vestige parmi les 7 lavoirs du Haras, il a été restauré tout dernièrement pour lui redonner son lustre d'antan.

LE PARC DU HAUBOIS : un amphithéâtre naturel où de grands événements sportifs internationaux se déroulent régulièrement.

L'ÉGLISE ET LE PRESBYTÈRE DU VIEUX-PIN : au centre de ce petit village du Vieux-Pin, un patrimoine bâti classé monument historique. Autrefois, cette église désaffectée a abrité des chevaux, installés dans des stalles spécialement aménagées.

LE VILLAGE D'EXMES : cette ancienne cité gauloise domine la vallée et offre un magnifique panorama. Découvrez ses ruelles étroites et ses maisons à pan de bois typiques du Pays d'Auge.

LE CHÂTEAU DU BOURG-SAINT-LÉONARD : ouvert à la visite, ce château restitue fidèlement l'atmosphère du XVIII^e siècle. Il conserve un remarquable boudoir chinois fraîchement restauré.



LA SUISSE NORMANDE L'ÉTAPE MONTAGNE DE LA VÉLO FRANCETTE

POSITION DANSEUSE, FERME SUR LES MOLLETS POUR DES COUPS DE PÉDALES DÉTERMINÉS ?

Pour atteindre, à vélo, la Roche d'Oëtre vous devrez concéder quelques efforts. Mais ils seront mérités ! Étape majeure de ce parcours sportif de la Vélo Francette, la Roche d'Oëtre vous offre, du haut de ses 118 mètres, un panorama grandiose sur les gorges boisées de la Rouvre avant de rejoindre Flers.



L'ANALYSE DE GUILLAUME MARTIN, COUREUR CYCLISTE

« Cette portion de la Vélo Francette est l'une des plus exigeantes, mais vous serez récompensés de vos efforts, car c'est aussi la plus jolie. La perspective depuis le sommet de la Roche d'Oëtre est spectaculaire. On comprend vraiment pourquoi notre région est surnommée « la Suisse Normande » ! Tout au long de la section, les cyclistes évolueront sur des routes ombragées et peu fréquentées et traverseront des villages de caractère, tels que La Carneille ou Pont-d'Ouilly. Pour l'anecdote, l'itinéraire reprend une bonne partie du parcours que j'effectuais quasiment à chaque sortie à mes débuts sur le vélo. Aujourd'hui encore, ce sont des routes que je fréquente très régulièrement à l'entraînement. Mon conseil pour se faire plaisir : choisir de petits braquets, prendre son temps, tourner les jambes, et lever la tête ! »



Pont d'Ouilly / La Roche d'Oëtre / Flers
Distance : 31,3 km
Temps : 2h05
Difficulté : difficile
Dénivelé positif : 230 m
Dénivelé négatif : -368 m

KM 0 : À Pont-d'Ouilly, prenez la D 167 qui mène au Mesnil-Villement. Cette route très agréable circule au départ entre l'Orne et la falaise rocheuse. Passez le hameau Le Bateau, rejoignez le Pont-des-Vers puis le carrefour avec la D 18.

KM 3 : Prenez à droite et suivez la D 43 jusqu'à Rouvrou puis la D 301.

KM 7 : Vos efforts dans la montée sont récompensés. Profitez du panorama de la Roche d'Oëtre.

KM 9 : Descendez par Bréel dans la vallée de la Rouvre et remontez à Notre-Dame-du-Rocher. Poursuivez en direction du Pont-Huan et remontez jusqu'à la D 43, que vous traversez, pour prendre un chemin de terre.

KM 16 : À la Carneille, suivez la D 43, puis la D 805.

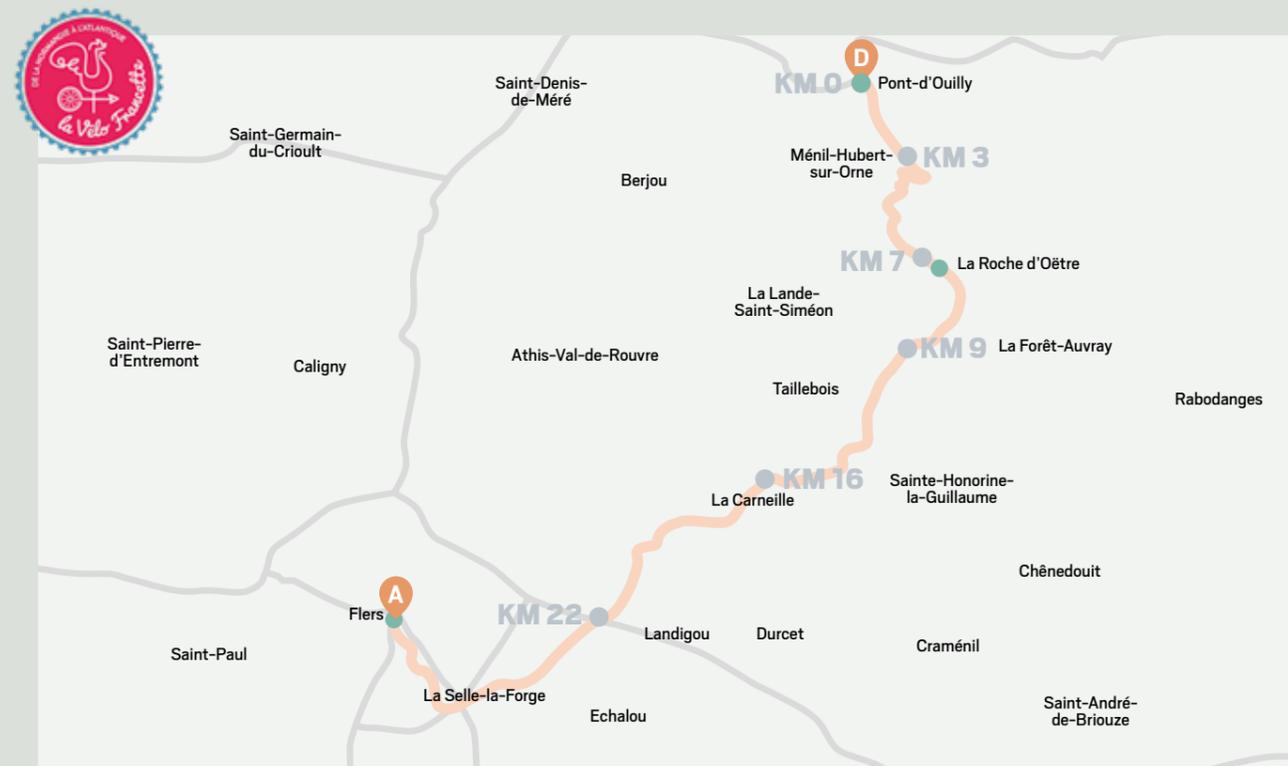
KM 22 : Rejoignez la D 255 qui s'élève jusqu'au pont qui franchit la D 924, point culminant de cet itinéraire (263 m). Descendez jusqu'à La Selle-la-Forge puis continuez jusqu'à Flers.

À NE PAS MANQUER SUR VOTRE ROUTE

Pont-d'Ouilly et ses guinguettes sur les bords de l'Orne. Le prestigieux belvédère de la Roche d'Oëtre. La Maison de la Rivière et du Paysage, véritable porte d'entrée des gorges de la Rouvre. Le remarquable village de La Carneille. Le parc du château de Flers.

ET APRÈS ?

Domfront-en-Poiraie, Saint-Fraimbaut, Céaucé... La Rochelle ! La Vélo Francette trace sa route de la Manche à l'Atlantique sur près de 600 kilomètres. Élue meilleure véloroute d'Europe 2017 et itinéraire vélo 2018, elle vous fera découvrir les saveurs d'une douce France, traversant la Normandie, les Pays de la Loire et le Poitou-Charentes.



+ D'INFOS
www.lavelofrancette.com

PAYS D'OUCHE À CHEVAL



LE PAYS D'OUCHE QU'EMBRASSENT FORÊTS DE CHÊNES ET RÉSINEUX, taillis et bocages sur un plateau parcouru de cours d'eau et ponctué d'étangs, charmera plus d'un cavalier en quête de grands espaces.

Doté d'un maillage de circuits de balades et randonnées remarquables, le Pays d'Ouche offre des sentiers et des chemins aux cavaliers et meneurs d'attelages. Point d'orgue de ces escapades : Caval'Ouche, un ensemble d'itinéraires balisés de 155 km qui traverse le Pays d'Ouche d'est en ouest et qui permet de relier au sud les circuits équestres du Perche (via la forêt Perche-Trappe) et au nord-ouest ceux du Pays d'Argentan-Pays d'Auge. De nombreuses haltes proposent des aires de pique-nique agréables et fonctionnelles avec barre d'attache pour les équidés. Certaines sont équipées d'un point d'eau. Les chevaux et matériels peuvent même être mis à l'abri en cas de pluie ou de forte chaleur. Elles peuvent également permettre le bivouac pour la nuit.

À la rencontre d'un territoire et de ses habitants

En parcourant le Pays d'Ouche, vous serez séduit par ces paysages où se marient forêts, petits bois et bocages sur un plateau parcouru de cours d'eau et ponctué d'étangs. Au détour d'une route, vous rencontrerez aussi châteaux, manoirs et seigneuries, abbayes ou églises romanes. À moins que vous n'empruntiez un bout de chemin conduisant à un ancien moulin à vent.

Terre d'histoire, le Pays d'Ouche recèle un autre trésor : celui de la chaleur et du sens de l'accueil de ses hôtes. Aussi, ne soyez pas étonné qu'en chemin, alors que votre cheval sous la selle allonge ses foulées, vous soyez invités à vous arrêter pour discuter du pays ou parler de votre compagnon de route. En Pays d'Ouche, le cheval est en effet roi et de nombreux éleveurs y perpétuent la tradition du Percheron. Et si le temps ne vous presse pas, vous accepterez de prolonger ces instants privilégiés en poussant vos chevaux jusqu'à cette bâtisse aux murs de briques ou de torchis que soulignent harmonieusement le bois des colombages et l'ocre des toits en tuiles. Sans doute qu'un verre de cidre vous y attendra...



© J.E. Rubio



© J.Y. Proust

LES CIRCUITS DE CAVAL'OUCHE

SAINT-SULPICE-SUR-RISLE AU SAP-EN-AUGE (105 KM)
BOUCLE D'AUBE, ENTRE LES ASPRES ET AUBE (26 KM)
BOUCLE DU PERCHE VIA LA FORÊT DE LA TRAPPE (24 KM)

Les attelages sont autorisés sauf en forêt domaniale.
 Certains passages ne sont pas accessibles en attelage.
 L'accès aux parcelles forestières est interdit aux cavaliers qui devront rester sur l'itinéraire.

+ D'INFOS

Office de tourisme des Pays de L'Aigle
 02 33 24 12 40



À VOIR SUR VOTRE ROUTE :

La Manufacture Bohin à Saint-Sulpice-sur-Risle, les cheminées torsadées de Saint-Ouen-sur-Iton, le télégraphe de Chappe à Saint-Michel-Tubœuf, les musées de la Grosse Forge et de la comtesse de Ségur à Aube ou encore la motte féodale de Moulins-la-Marche...

10 ASTUCES POUR BIEN RANDONNER

UNE RANDO, ÇA SE PRÉPARE. Itinéraire, équipements, coups de téléphone à la famille et aux amis... Avant de partir à l'aventure, faisons le point.



RECOMMANDATIONS... SOYEZ VIGILANT!

Lors de votre promenade sur les sites, vous pouvez être piqué par une tique. Ce petit acarien qui s'accroche à la peau peut être vecteur de la maladie de Lyme.

- Porter des vêtements bien couvrants.
- Vérifier minutieusement que vous ne portez pas de tique après la balade.
- En cas de piqure, ôter la tique avec une pince à épiler ou un tire-tique.

+ D'INFOS

www.sante.gouv.fr/maladie-de-lyme.html

BIEN CHAUSSÉ, VOUS SEREZ

Privilégiez vos pieds et leur confort. Ce sont eux qui vont fournir le plus d'efforts. Chaussures de randonnée ou baskets, choisissez une paire dans laquelle vous vous sentez à l'aise. Soyez cependant sensible à la qualité des semelles pour ne pas glisser sur un sentier.

LÉGER, VOUS PARTIREZ

Veillez à ne pas vous surcharger pour ne pas surcharger votre compagnon ! Votre cheval va en effet vous porter pendant de longues heures, alors épargnez-le surtout si vous partez pour plusieurs jours.

COMME UN "OIGNON", VOUS SEREZ HABILLÉ

Adoptez le système des trois couches de vêtement : un t-shirt, une polaire par-dessus et enfin une veste coupe-vent. Cette technique vous permet de bénéficier d'une température confortable aussi bien pendant l'effort qu'à l'arrêt.



VOTRE ITINÉRAIRE, VOUS PLANIFIEZ

Sachez où vous allez. Cela sonne comme une évidence, mais il est important de se fixer un objectif. Ne soyez pas trop ambitieux lors de vos premières sorties, et privilégiez des itinéraires réalisables en moins d'une demi-journée. Surtout, sortez avec un guide, une carte de votre itinéraire. Ces documents sont à retrouver dans les offices de tourisme, sur le site www.randonnee-normandie.com ou avec l'application mobile « L'Orne dans ma poche ».

L'ESSENTIEL, VOUS PRENDREZ

Dans votre sac à dos (confortable et pensé pour la rando), prévoyez une gourde d'1,5 litre minimum, des sacs à déchets, une trousse premiers soins, de la crème solaire, des lunettes de soleil, une casquette ou un chapeau, un coupe-vent imperméable. Les vététistes ajouteront une trousse de réparation. Pensez aussi à prendre à manger : barre de céréales, fruits secs...

LES 5 BONNS RÉFLEXES DU RANDONNEUR, VOUS ADOPTEREZ

Respectez les autres usagers de la forêt. Restez sur les sentiers. Récupérez vos déchets. Gardez vos chiens en laisse. Ne faites pas de feu.



VOTRE ALLURE, VOUS ADAPTEZ

Un pas léger, mais décidé pour les randonneurs. Des vitesses et allures adaptées pour les cyclistes et les cavaliers. Si vous roulez ou chevauchez, soyez vigilant à votre environnement, aux autres randonneurs et à certaines sections de chemins étroits ou sinueux. Si l'horizon est dégagé, vous pouvez alors passer au trot ou enclencher le grand plateau.

LES BALISAGES, DES SENTIERS, VOUS RECONNAÎTEZ

Le balisage des itinéraires de randonnée est un système de signalisation pour pouvoir suivre les chemins du départ jusqu'à l'arrivée. Les GR (chemins de Grande Randonnée) sont balisés avec des traits horizontaux blancs et rouges — . Les GRP (sentiers de Grande Randonnée de Pays) sont balisés avec des traits horizontaux jaunes et rouges — . Les PR (chemins de Promenade et Randonnée) sont balisés le plus souvent d'un trait jaune — . Attention, le balisage équestre est le même que pour les PR, mais en orange. Le balisage VTT est constitué lui d'un triangle et de deux ronds ▲.

BIEN PROTÉGÉ, VOUS ROULEREZ

Le port du casque est fortement recommandé sur un vélo. D'autant plus si vous partez à VTT sur des chemins plus ou moins escarpés et avec de potentiels obstacles. À vélo, les risques de chute sont importants et sans protection, vous pourriez vous faire très mal... Pensez aussi à protéger vos yeux avec des lunettes et vos cuisses de tout échauffement en portant un short spécial VTT ou un cuissard.

VOS PROCHES, VOUS INFORMEREZ

Un conseil d'autant plus valable si vous randonnez seul. Dites-leur où et combien de temps vous partez.

LECTURES DE RANDONNEUR



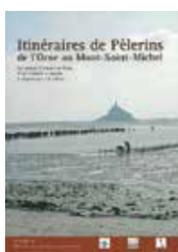
L'Orne à pied

Collectif

Entre Massif armoricain et Bassin parisien, l'Orne est une terre de contraste, répartie en cinq micro-régions naturelles. Ces paysages, chers à la comtesse de Ségur, mènent les randonneurs des forêts du Perche aux Alpes mancelles, du bocage ornais aux rivières et étangs du Pays d'Ouche, de la Suisse Normande au Pays des haras.

Cette nouvelle édition de la collection TopoGuides propose des itinéraires balisés sur le terrain ; des balades classées par niveau de difficulté ; l'expertise FFRandonnée associée aux cartes IGN ; des informations pratiques indispensables ; des textes pour découvrir la région, accompagnés de nombreuses photographies et illustrations.

Fédération française de randonnée pédestre,
14,90 €

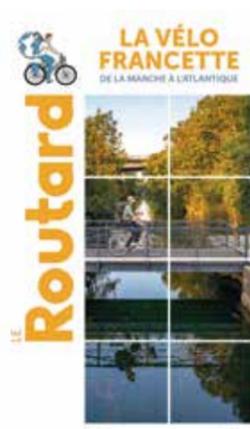


Itinéraires de Pèlerins de l'Orne au Mont-St-Michel

Collectif

Marcher sur les traces des pèlerins de saint Michel qui partaient autrefois de Paris et de Chartres. Placez vos pas dans ceux des pèlerins se rendant aux pieds de l'Archange, vous trouverez toute la magie de ces chemins, associant la beauté des paysages à un patrimoine animé par le sacré.

Les Chemins de saint Michel, 16,50 €



Guide du routard La Vélo Francette

Collectif

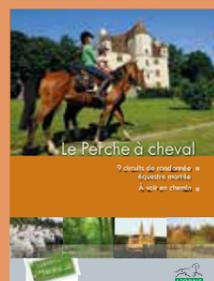
De la Normandie au Poitou-Charentes en passant par les Pays de la Loire, la Vélo Francette révèle, sur près de 600 km d'itinéraire, des villes d'art et d'histoire méconnues, de vieux villages patinés agrémentés d'églises romanes et de châteaux forts.

Dans ce nouveau guide, le trajet est divisé en plusieurs itinéraires articulés autour de Caen, Fiers, Domfront-en-Poiraie, Laval, Angers, Saumur, Niort et la Rochelle. Ces itinéraires englobent 25 étapes, cartographiées et commentées : vous partez en sachant tout des caractéristiques et des difficultés du terrain !

Pour l'agrément, des échappées vers des sites incontournables et des focus urbains, accompagnés de cartes des villes. Et bien sûr la sélection de bonnes adresses où loger, constituer son pique-nique, se restaurer, trouver des informations... et louer ou réparer un vélo.

Guides Hachette Tourisme, 13 €

Renseignements : www.lavelofrancette.com



À LIRE AUSSI

Le Perche à Cheval

Découvrez la région du Perche ornais avec 9 circuits de randonnée équestre montée de 17 à 39 km, véritable invitation à la découverte sportive en famille ou entre amis des atouts culturels et naturels de l'Orne.

7,50 €



Paris Le Mont-Saint-Michel à vélo, la Véloscénie

Olivier Scagnetti

Entièrement repéré à vélo par l'auteur, l'itinéraire est présenté en 20 étapes à parcourir à son gré. Cette réédition mise à jour présente des cartes IGN détaillées au 1:100 000 pour préparer votre parcours, et vous accompagner dans votre randonnée. Vous y trouverez aussi tous les sites touristiques à ne pas manquer en chemin et les bonnes adresses d'hébergements, de restaurants, de réparateurs de cycles...

Chamina, 13,50 €

Renseignements : www.veloscenie.com

À SAISIR DANS LES OFFICES DE TOURISME !

Des guides et des plans gratuits sur les randonnées sont à votre disposition dans les offices de tourisme... Également : l'édition de l'Orne à vélo, des topoguides sur le VTT en forêts de Bellême, de Réno-Valdieu, dans les Alpes mancelles et en Suisse Normande...

PIQUE-NIQUE DE RANDONNEUR

SÉLECTION (NON EXHAUSTIVE) des produits 100 % ornais pour agrémenter votre balade !



SE DÉSALTÉRER

On oublie sa bouteille plastique et on opte pour une gourde réutilisable, dans laquelle on peut bien évidemment mettre de l'eau du robinet. Et pourquoi pas du jus de pommes (ou de poire), préalablement acheté sur le marché, ou dans des boutiques dédiées. À glisser dans le sac à dos pour vous récompenser de l'effort.

UN SANDWICH 4 ÉTOILES

L'incontournable du pique-nique ! Le sandwich se compose comme un plat gastronomique. Du bon pain bio et paysan, de la ferme de la Grande Suardière par exemple, une tranche de jambon blanc ou cru issus de circuits courts, des œufs pondus par des poules élevées en plein air (et cuits la veille), une tranche de fromage, une feuille de salade et le tour est joué !

LAITAGE

Du côté des fromages, vous ne serez pas déçus. On hésite entre le gouda au lait cru de Jan Fokker et ses saveurs explosives (nature, ortie, épices, tomates séchées, cumin, fenugrec, pesto et aux truffes) ou le Carrouges produit par la famille Mercier qui a le goût du comté. Un pêché au pays du camembert...

PLAISIR COUPABLE

Sablés domfrontais, macarons d'Henri Lenoir ou le craquelou du Perche : une note sucrée s'impose pour terminer le repas.

UNE FRINGALE ?

Essayez les pâtes de pommes ! Produites par Laurence Soubien, elles redonnent un coup de fouet aux randonneurs fatigués.

ÉQUIPEMENT

Le saviez-vous ? L'atelier Confection Technique de Normandie (C.O.T.E NOR) basé à Vimoutiers répare textiles et équipements pour les magasins Au Vieux Campeur et leurs clients ! Sacs à viande, moustiquaires mais aussi ponchos de pluie vendus dans leurs boutiques sont également fabriqués dans cet atelier de 400 m².

LES ADRESSES UTILES

Orne-terroirs.fr : un guide a été édité recensant l'ensemble des produits labellisés et les boutiques dans lesquelles vous pouvez les acheter.

Orne-achats.fr : accessible sur l'appli L'Orne dans ma poche, la market place du Département vous permet de localiser les producteurs les plus proches de vous. Enfin, faites un tour sur www.marches-producteurs.com pour faire vos emplettes avant le départ !



MAGAZINE DU CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE L'ORNE

27, BOULEVARD DE STRASBOURG - 61017 ALENÇON - CS 30528 - TÉL. 02 33 81 60 00 - FAX. 02 33 81 60 71



Directeur de la publication : Christophe de Balorre - Rédactrice en chef : France-Laure Sulon - Ont collaboré à ce numéro : Perrine Peigney, Véronique Ihidopé, Patrick Ville - Direction de la communication du Département - Photo de une : C. Aubert - Photos : Adobe Stock, C. Aubert, P. Beltrami, W. Cannarella, D. Commenchal, Club des Écureuils du Bocage, D. Darraut, F. Levalet, J.E Rubio, OT Domfront, J.Y. Proust, Tourisme 61, D. Orsal - Conception : IMAGE FRANCE - Rédaction, mise en page & révision : IMAGE FRANCE - Impression : Technigraphic - 61130 Saint-Germain-de-la-Coudre ISSN 11482990 - Dépôt légal : à parution - E-mail : dircom@orne.fr - Impression selon les normes environnementales PEFC et FSC - orne.fr



AVEC L'ORNE DANS MA POCHE GLISSEZ UN GUIDE DANS VOTRE SMARTPHONE

RANDONNEZ CONNECTÉS À PIED, À VÉLO, À CHEVAL...
175 CIRCUITS EMBARQUÉS POUR DÉCOUVRIR L'ORNE



PARTEZ À L'AVENTURE

