

20 Entre schiste et granite - Suisse Normande Trail

CA Flers Agglo



Trail à la Roche d'Oëtre en Suisse Normande (© Le 7ème Studio)



Entre sentiers sauvages, vues à couper le souffle et rives sinueuses : un parcours riche en sensations au cœur de la Roche d'Oëtre !

Pour connaître le statut d'ouverture des circuits, consultez le site [Suisse Normande Outdoor](#).

Un parcours accessible, idéal pour ressentir ses premières bonnes sensations en dénivelé. À deux reprises, l'itinéraire longe la Rouvre, avec en point d'orgue l'Espace Naturel Sensible de la Roche d'Oëtre : un joyau entre sentiers boisés et panoramas impressionnants sur les montagnes normandes. Le reste du circuit alterne entre forêts et bordures de champs, offrant un terrain rythmé et varié pour une sortie aussi dynamique que dépaysante.

Infos pratiques

Pratique : Trail

Longueur : 10.9 km

Dénivelé positif : 340 m

Difficulté : Trail intermédiaire

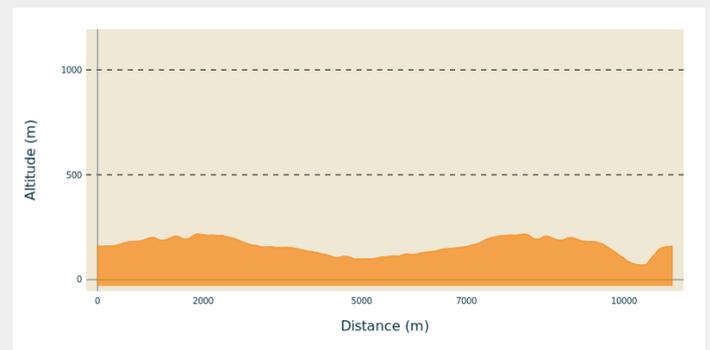
Type : Boucle

Itinéraire

Départ : La Roche d'Oëtre, Saint-Philbert-sur-Orne

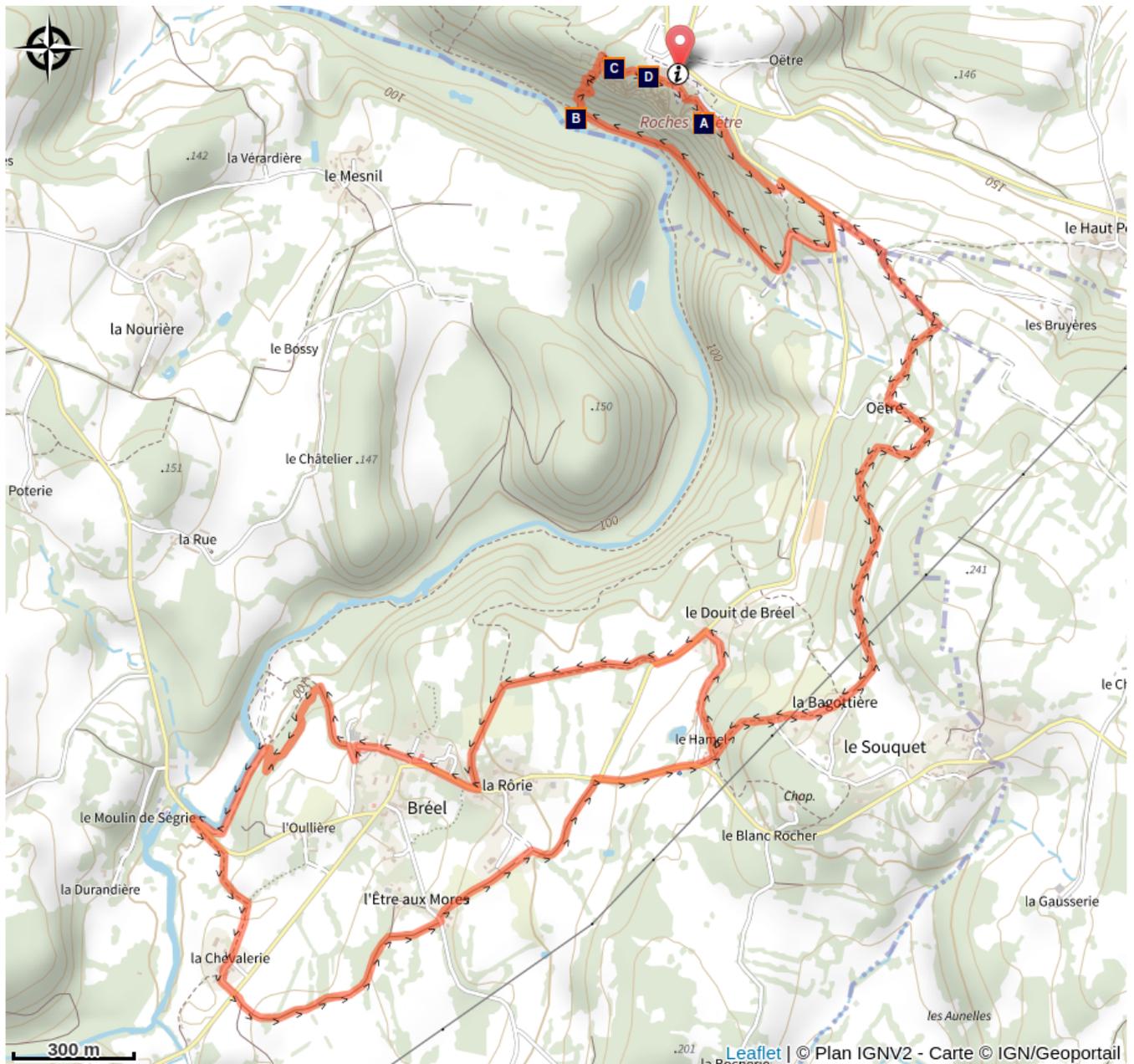
Balisage :  Ouvert  Trail

Profil altimétrique



Altitude min 70 m Altitude max 218 m

Sur votre chemin...



-  La Roche d'Oëtre : la plus vieille montagne de France (A)
-  Des landes rocheuses fragilisées (C)
-  Des bois à perte de vue (B)
-  Des corniches préservées (D)

Toutes les infos pratiques

Recommandations

Suivre le balisage de la Station de Trail® circuit n°20, bleu.
Pensez à bien vous vêtir en fonction des saisons (tiques, chasse etc...) et pensez à ramasser vos déchets.

Lieux de renseignement

Montagnes de Normandie Tourisme - Bureau d'Information Touristique de La Roche d'Oëtre

Site de La Roche d'Oëtre, 61430 SAINT-
PHILBERT-SUR-ORNE

roche-doetre@flers-agglo.fr

Tel : 02 31 59 13 13

<https://www.montagnesdenormandie.fr/>



Source



Suisse Normande Outdoor

<https://suisnormande-outdoor.fr/>

Sur votre chemin...



🌟 La Roche d'Oëtre : la plus vieille montagne de France (A)

Nous sommes ici au bord d'un à-pic rocheux - la Roche d'Oëtre - dominant de 118 mètres la vallée de la Rouvre. C'est à la plus vieille montagne de France - le Massif armoricain - que l'on doit cette curiosité naturelle, emblématique de la « Suisse Normande », et aujourd'hui protégée par l'Etat et les collectivités locales.

Le Massif armoricain s'est formé suite à deux plissements géologiques, survenus il y a plusieurs centaines de millions d'années. Ces reliefs ont été « gommés » par l'érosion au fil du temps, mais n'avaient, à l'origine, rien à envier à ceux des Alpes.

Crédit photo : Jean-Eric Rubio



🌟 Des bois à perte de vue (B)

Divers types de boisements s'étendent de part et d'autre de la rivière. En haut de la pente, les sols peu épais ne laissent pousser que des chênes plus ou moins rabougris, des houx, des Polypodes des bois (fougère) ainsi qu'une fine graminée indicatrice d'acidité : la Canche flexueuse. Près de la Rouvre, le sol est plus riche et l'air se rafraîchit. Les espèces arborées (frênes, tilleuls, aulnes) et herbacées (Ail des ours, Jacinthes des bois, Anémones des bois...) se diversifient. De nombreux oiseaux et libellules profitent de ce milieu.

La rive boisée compte une multitude d'aulnes glutineux. Ces arbres des sols humides participent au maintien des berges où pousse une fougère rare et protégée : *[l'Osmonde royale](#)*.

Crédit photo : Jean-Eric Rubio



Des landes rocheuses fragilisées (C)

En arrière des corniches, le sol est plus épais mais toujours acide et pauvre en matières nutritives. C'est ici que se développe *la lande sèche*. Ce milieu est rare et fragile, car naturellement colonisé par les arbustes (ajonc d'Europe, Bourdaine) et les arbres (chênes, pins...). Il est fréquenté par divers insectes butineurs et autres espèces thermophiles (insectes, araignées, reptiles).

Les landes sèches sont caractérisées par plusieurs sous-arbrisseaux typiques : *la Bruyère cendrée* et *la Callune*. On y retrouve aussi des lichens, comme *la Cladonie des rennes*. Très fragile, la Cladonie croît lentement, jusqu'à plusieurs années pour former des coussinets de tiges ramifiées. Ce lichen rare est protégé en Basse-Normandie, il est notamment interdit d'arrachage.

Crédit photo : Jean-Eric Rubio



Des corniches préservées (D)

Là où la roche est à nu, de nombreuses espèces de lichens et de mousses, dont certaines très rares, se sont développées à même la roche sur les zones plus ou moins inaccessibles de ces corniches de roches acides et bien exposées.

Succédant aux mousses et lichens dans la colonisation de sols nus, des plantes annuelles, dites pionnières, investissent au printemps les « vires » rocheuses et le haut de ces corniches : *Teesdalie à tige nue*, *Spergule printanière (protégée)*...

Crédit photo : CEL