22 Au cœur des Montagnes de Normandie - Suisse Normande Trail

CA Flers Agglo

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

Grande boucle en Suisse Normande : une aventure trail intense au cœur des panoramas et d'une nature sauvage et préservée !

Pour connaître le statut d'ouverture des circuits, consultez le site Suisse Normande Outdoor.

Partez pour une grande aventure au cœur de la Suisse Normande, au départ du splendide Espace Naturel Sensible de la Roche d'Oëtre. Cette boucle longue vous plonge dans la diversité des paysages locaux : chemins creux, rives paisibles, hameaux typiques, et sous-bois enchanteurs. Un concentré de nature et d'authenticité ! Avec un dénivelé bien présent mais un tracé globalement roulant, ce parcours offre de belles variations de rythme et d'intensité. Et pour conclure en beauté, laissez-vous émerveiller par le panorama de la Roche d'Oëtre, un final à la hauteur de cette grande échappée !

Infos pratiques

Pratique : Trail

Longueur : 36.2 km

Dénivelé positif : 892 m

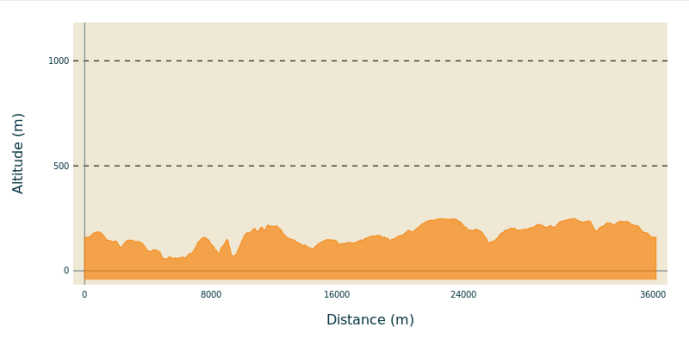
Difficulté : Trail difficile

Type : Boucle

Itinéraire

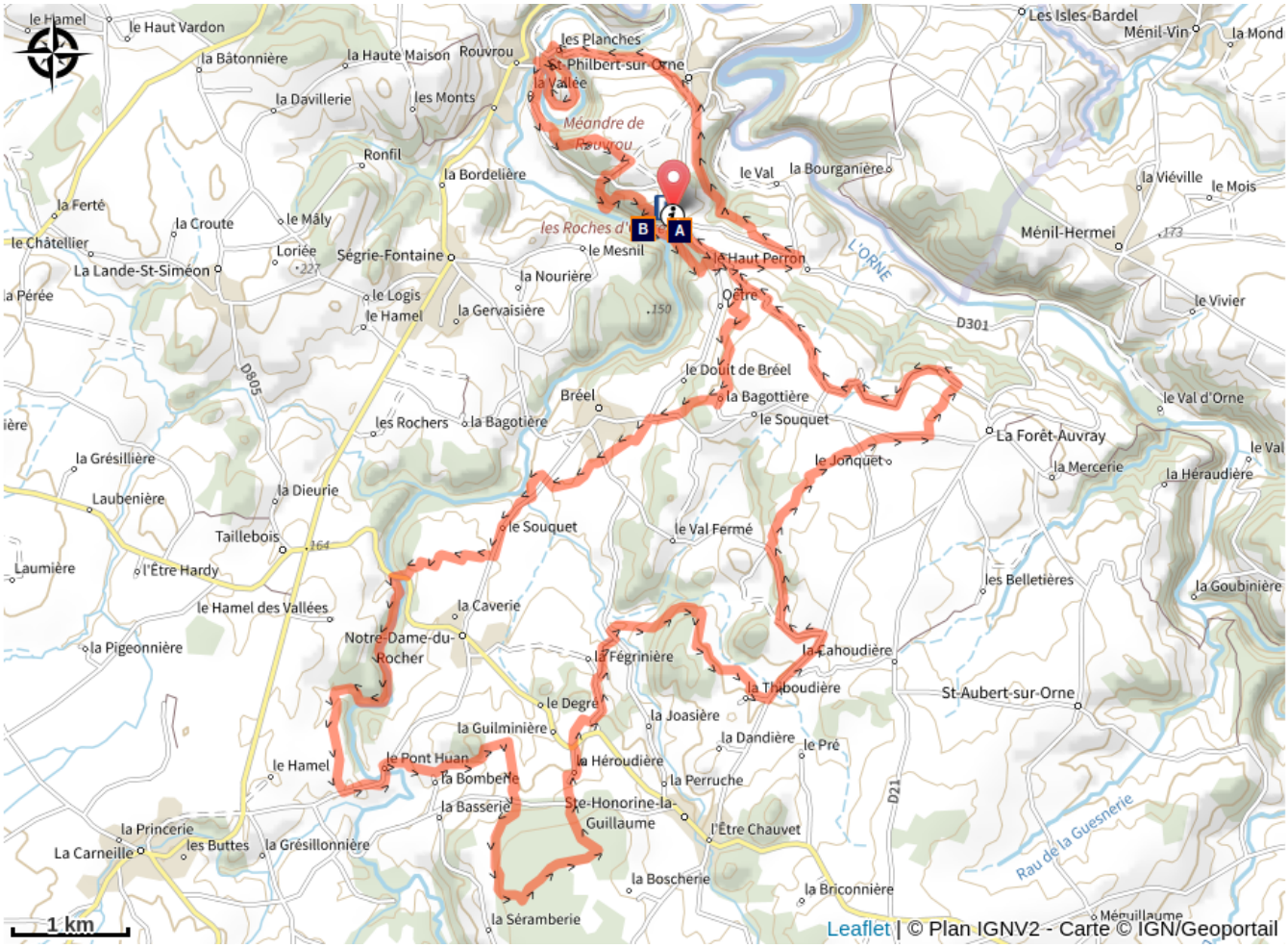
Départ : La Roche d'Oëtre, Saint-Philbert-sur-Orne
Balisage : Ouvert Trail

Profil altimétrique



Altitude min 58 m Altitude max 249 m

Sur votre chemin...



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

Des bois à perte de vue (B)

Toutes les infos pratiques

Recommandations

Suivre le balisage de la Station de Trail® circuit n°22, rouge.
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://suissenormande-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 fi ne 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