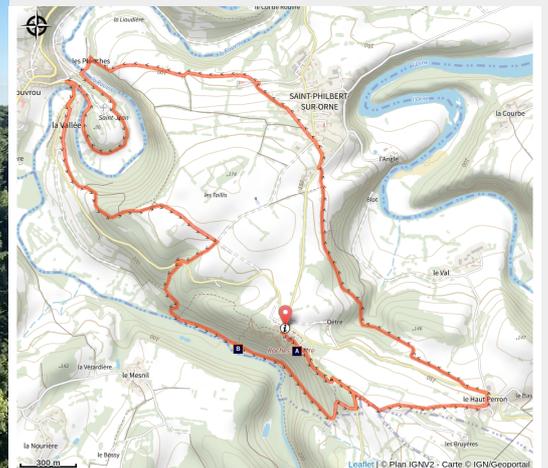


# 19 Sur le tracé des méandres - Suisse Normande Trail

CA Flers Agglo



La Roche d'Oëtre, profil humain (Perrine PEIGNEY)



*Parcourez les sentiers emblématiques de la Roche d'Oëtre et des Méandres de Rouvrou !*

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

Plongez au cœur des sites emblématiques de la Roche d'Oëtre et des Méandres de Rouvrou avec un circuit complet, accessible à tous les trailers. Au programme : sentiers variés, portions ludiques, quelques passages techniques et des relances à bien doser pour garder le rythme !

## Infos pratiques

Pratique : Trail

Longueur : 10.5 km

Dénivelé positif : 312 m

Difficulté : Trail facile

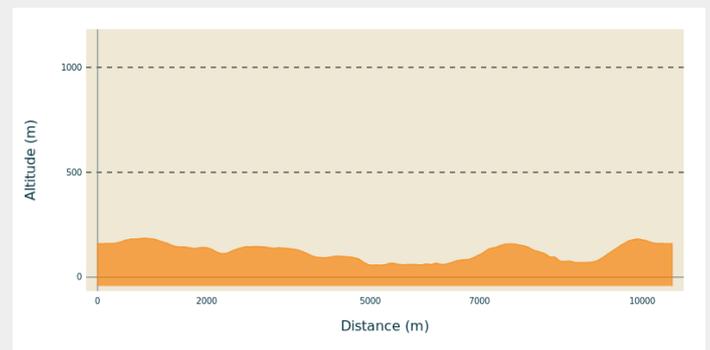
Type : Boucle

# Itinéraire

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

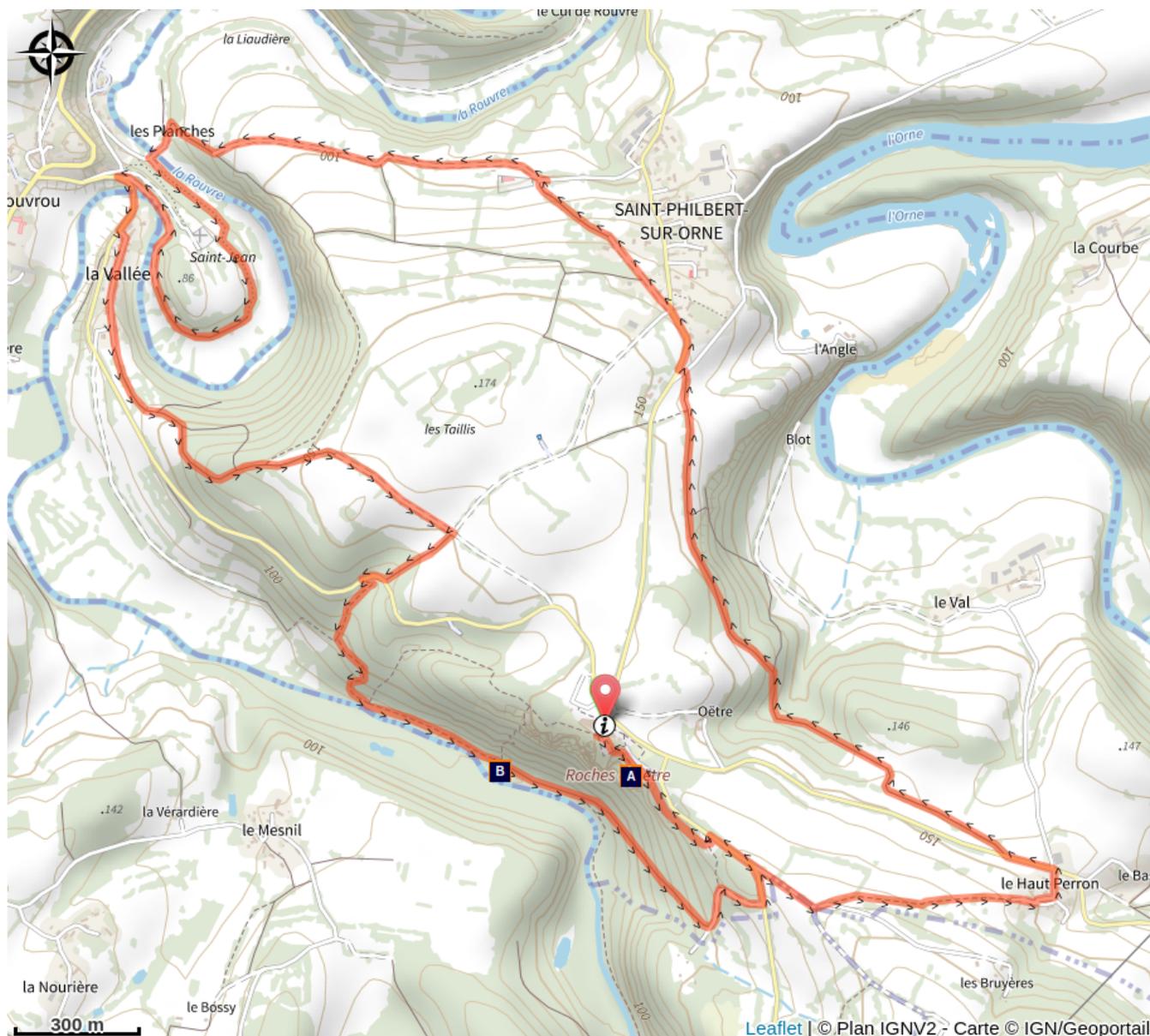
**Balisage** :  Ouvert  Trail

## Profil altimétrique



Altitude min 58 m Altitude max 186 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°19, vert.  
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/>



# 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