



Avec 15 000 hectares dont 8 200 en forêt domaniale, le massif d'Écouves offre un cadre idéal à la pratique du trail et d'activités douces (randonnées, balades).

Située à quelques kilomètres au nord d'Alençon, la **Station de Trail® du massif d'Écouves** saura séduire les amateurs de course et autres sports en milieu naturel.

Ses parcours combinent découverte de la forêt, crêtes rocailleuses sur le **plus haut point de Normandie** à 413 mètres d'altitude et paysages ouverts sur la plaine et le bocage normand. Un site unique, préservé et ressourçant. **Dépaysement garanti !**

112 km de parcours | **2790 m de D+ cumulés**

7 parcours balisés | **4** ateliers trail | **1** base d'accueil

Accès et parcours

www.cu-alencon.fr // rubrique Services > Sport

Réalisation service Communication - Ne pas jeter sur la voie publique

COMMUNAUTÉ URBAINE D'ALENÇON

Station de Trail® MASSIF D'ÉCOUVES [61250 RADON]



La Communauté Urbaine d'Alençon vous propose de juin à septembre **des animations gratuites** à la Station de Trail® du massif d'Écouves.

Au programme : des rendez-vous sportifs, ludiques et nature adaptés à votre forme et vos envies, sur les différents parcours de la station !

Les rendez-vous sportifs

Initiation à la marche nordique *
Découverte d'une pratique familiale et accessible avec l'association AS Enseignants affiliée au comité FSGT de l'Orne
🕒 **1h30** 👤 **Débutant dès 12 ans** -> Matériel fourni sur inscription (12 places)

Initiation trail
Découverte de la pratique du trail sur différents parcours avec l'association Alençon Trail
📍 **6 à 7,5 km** 🕒 **1h** 👤 **Public débutant**
PPS à fournir - Non-adhérents, arriver 20 mn avant le départ

Initiation VTT *
Découverte seul ou en famille du VTT avec le club VTT Hanapsien
📍 **+/- 20 km** 🕒 **+/- 2h30** 👤 **Sportif débutant dès 12 ans**
Prévoir VTT en état et matériel de sécurité (casque et gants obligatoires) - VTT électrique autorisé

Renforcement musculaire spécifique à la pratique du trail
Sensibilisation au renforcement musculaire avec Maïky Coaching
🕒 **1h** 👤 **Tout public, ouvert à tous**

Sortie trail
Découverte de différents parcours avec l'association Alençon Trail
📍 **13 à 16 km** 🕒 **1h30 à 2h** 👤 **Sportif initié**
PPS à fournir - Non-adhérents, arriver 20 mn avant le départ

Les rendez-vous ludiques

Construction de cabanes *
Pendant que le loup n'y est pas, venez construire dans les bois !
🕒 **2h** 👤 **Dès 6 ans accompagné d'un parent** sur inscription (8 places)

Initiation à la course d'orientation
En solo, en famille ou entre amis, partez à la recherche de balises dissimulées au hasard des parcours avec l'association Co'Orne.
🕒 **+/- 1h30** 👤 **Public familial, adapté à tous**
Départ toutes les 15 min

Les rendez-vous nature

Rando ânes et découverte des plantes
avec l'association La Chouette Mulotte sur différents parcours de la Station de Trail®
🕒 **+/- 5h le 6 juillet**
et +/- 3h le 14 sept. 👤 **Tout public**
🍷 Prévoyez votre pique-nique pour la sortie du 6 juillet

Reconnaissance des papillons de nuit
avec l'Association Faune et Flore de l'Orne (AFFO)
🕒 **+/- 2h** 👤 **Tout public**

Défi et animations "Ramasse tes déchets" avec le service Déchets et Propreté de la CUA **et plogging (ramassage de déchets sportif)** avec l'association Alençon Running Club (ARC)
🕒 **1h à 3h** 👤 **Public familial, adapté à tous**

Réservations conseillées ou nécessaires *
(marche nordique, initiation VTT et construction de cabanes)
au 02 33 32 41 02 ou ac@ville-alencon.fr

TOUT LE PROGRAMME

JUIN

- 🕒 **Jeudi 12 18h30** Initiation marche nordique *
- 🕒 **Mardi 17 18h45** Initiation trail Parcours 1
- 🕒 **Mercredi 18 14h30** Construction de cabanes *
- 🕒 **Jeudi 19 19h** Renforcement musculaire
- 🕒 **Samedi 28 9h30** Sortie trail Parcours 4

JUILLET

- 🕒 **Samedi 5 9h30** Initiation marche nordique *
- 🕒 **Dimanche 6 10h** Rando ânes et découverte des plantes Parcours 4
- 🕒 **Mardi 8 18h45** Initiation trail Parcours 2
- 🕒 **Samedi 12 14h30** Initiation VTT *
- 🕒 **Jeudi 17 19h** Renforcement musculaire
- 🕒 **Samedi 26 14h-17h** Initiation course d'orientation
- 🕒 **Dimanche 27 9h30** Sortie trail Parcours 3

AOÛT

- 🕒 **Samedi 2 21h30** Reconnaissance des papillons de nuit
- 🕒 **Mardi 12 18h45** Initiation trail Parcours 7
- 🕒 **Jeudi 21 19h** Renforcement musculaire
- 🕒 **Samedi 23 14h-17h** Initiation course d'orientation
- 🕒 **Dimanche 24 9h30** Sortie trail Parcours 2 et 7

JUIN > SEPTEMBRE 2025

SEPTEMBRE

- 🕒 **Mardi 9 18h45** Initiation trail Parcours surprise
- 🕒 **Mercredi 10 14h30** Construction de cabanes *
- 🕒 **Samedi 13 14h-17h** "Ramasse tes déchets" 14h30 Plogging
- 🕒 **Dimanche 14 14h** Rando ânes et découverte des plantes Parcours 2
- 🕒 **Jeudi 18 19h** Renforcement musculaire
- 🕒 **Samedi 20 14h** Initiation marche nordique *
- 🕒 **Dimanche 28 9h30** Sortie trail Parcours surprise

Flasher le QR code ci-joint et retrouver les règles de sécurité à respecter en forêt domaniale

