



Organisateur : Bernard FONTAINE

Co-Organisatrice : Nicole VOISIN

Tél : 06.95.42.64.12

mél : Voir rubrique « Kifaikoi »

## Les Alpes Mancelles

Du 26 octobre au 31 octobre 2023

(Exercice 2023 - 2024)

**niveau : ▲ - facile**

Nombre de personnes : 10 avec organisateurs compris

**Début de validation des inscriptions : le vendredi 21 juillet 2023**



Séquoia géant, victime de la foudre, il fût décidé de lui accorder une seconde vie sous forme de totem.

(Photo album du CAF)

**Le nom « Alpes Mancelles » peut paraître présomptueux, mais d'où vient-il ?**

Certains disent que c'est Saint-Céneri qui fût le premier à nommer ces paysages les « Alpes Mancelles », car ces escarpements rocheux lui rappelaient les montagnes des Alpes italiennes d'où il venait.

D'autres, et c'est l'origine la plus probable, disent que les habitants du coin étaient fiers de leurs « petites Alpes ». La ville du Mans étant à seulement quelques dizaines de kilomètres de là, elles sont naturellement devenues les « Alpes Mancelles » !

Les Paysages des Alpes Mancelles sont composés de coteaux abrupts, de vallées encaissées, de forêts, d'affleurements rocheux et d'éboulis de pierres uniques dans la région appelés « pierriers ». Une faune et flore variée est installée dans cet environnement particulier.

Classé par décret ministériel du 10 janvier 1995, le site des Alpes Mancelles couvre une surface de près de 1025 ha. Son originalité :

Étendu sur 5 communes (Saint-Léonard-des-Bois, Moulins-le-Carbonnel, Saint-Céneri-le-Gérei, Saint-Pierre-des-Nids et Gesvres), 3 départements (Sarthe, Orne, Mayenne) et 2 régions (Pays de la Loire, Normandie).

Le niveau global de la sortie est coté en facile, mais les participants devront avoir une certaine expérience de la randonnée en terrain vallonné et parfois escarpé..

Un accord préalable à l'inscription est donc requis. Vous devez avoir déjà participé à l'une de nos randonnées équivalentes ou à celle d'un autre organisateur. Pour les nouveaux adhérents, il est conseillé de participer à l'une des randonnées à la journée.

**Important** : pour participer à cette randonnée, vous devrez avoir renouvelé votre adhésion au Club Alpin. Nous serons à partir du 1er octobre 2023 sur l'exercice 2023 – 2024.

L'arrivée à la gare du Mans est prévue à 10h33 (horaires mai 2023).

Avoir son sac à dos prêt avec un pique-nique pour le 1er jour. Notre installation au gîte ne se fera qu'en fin d'après-midi.

Nous aurons le temps d'effectuer deux boucles et visites avant de rejoindre le gîte :

#### La Cité Plantagenêt

C'est le centre-ville historique de la ville du Mans, classée « Ville d'Art et d'Histoire » et candidate au patrimoine mondial de l'Unesco, rien que cela! Le nom du quartier lui vient de la dynastie Plantagenêt qui s'est installée dans la région, sa terre de cœur, à l'époque du Moyen-Âge pour ne plus jamais la quitter. En déambulant dans le cœur de la ville, nous découvrirons un ensemble de ruelles pavées (20 hectares en tout !) où cohabitent maisons à colombages, murailles romaines, menhir, hôtels Renaissance (tels l'hôtel de Clairaulnau ou l'hôtel Nepveu de Rouillon entre autres), et l'une des plus grandes cathédrales de France, la cathédrale Saint-Julien, mélange d'art roman et gothique. Nous aurons surtout l'impression de littéralement remonter dans le temps, à l'époque médiévale et de la Renaissance en nous retrouvant dans ce Vieux-Mans si charmant, au patrimoine architectural tout simplement unique et qui a servi de décor naturel pour de célèbres films de cape et d'épée (Cyrano de Bergerac, Le Bossu, L'Homme au masque de fer, Nicolas Le Floch...).

Aujourd'hui, la cité est considérée, avec Rome, comme l'une des deux villes d'Europe les mieux conservées du Bas-Empire romain.

Boucle de 2,910 km pour 33 m de dénivelé, donnée pour 0h55. Compter plutôt 1h30 avec les visites.

*Les distances et temps de trajet sont renseignés par le site Mappy.*

#### Après-midi :

Trajet de 39 km soit 45 min pour rejoindre le village de Fresnay-sur-Sarthe et effectuer la boucle : le Coteau des Vignes.

Le très beau village de Fresnay-sur-Sarthe, est classé « **Petite Cité de Caractère** ». il porte bien son titre. Dans l'émission de Stéphane Bern « **Le village préféré des Français** » en 2021, il est arrivé deuxième.

Le site du coteau des Vignes offre une très belle vue sur la rivière Sarthe et la petite cité de Fresnay-sur-Sarthe.

Boucle de 3 km, 45 m de dénivelé + la visite du village pour 2h30.

Trajet de 45,2 km soit 50 min pour rejoindre le gîte où nous séjournerons cinq nuits.

#### Rando n° 1 :

Trajet de 21 km soit 22 min pour rejoindre le parking du belvédère des Avaloirs.

#### Matin :

Au cœur du Parc naturel régional Normandie-Maine, le Mont des Avaloirs culmine à 416 mètres. C'est le point le plus haut de l'ouest de la France ! Le belvédère de 18 mètres permet de prendre encore un peu plus de hauteur. L'effort qu'exige l'escalade de ses cent huit marches est récompensé par un vaste panorama sur le Parc naturel régional Normandie Maine, la forêt de Multonne et les Alpes Mancelles. Par beau temps, dit-on, on peut voir jusqu'à 100 km à la ronde et même apercevoir le Mont Saint-Michel.

Nous effectuerons un condensé de deux boucles : le belvédère des Avaloirs et le Sentier de Courtemiche.

Le maquis de Courtemiche à Champfrémont est l'un des très rares maquis de tout l'ouest de la France. Le temps qui passe cherche à effacer les traces. Une association veille.

Cette maison, aujourd'hui restaurée, servait de repli à la résistance, formée de jeunes réfractaires au service de travail obligatoire (STO). Une stèle, distante de 300 m au lieu-dit "La Sourdière" rend hommage à Jacques HOCHIN et Maurice MALLET, fusillés sur place le 24 juillet 1944.

Boucle de 10 km pour 3h00 et 170 m de dénivelé.

**Après-midi :**

Trajet de 16,5 km soit 17 min pour rejoindre le parking des Clairventes.

Boucle des Clairventes, à la conquête de l'Armorique, offrant une vue remarquable depuis la corniche de Pail.

Au nord-est du département, la Corniche de Pail est un site naturel remarquable, unique en Europe. Elle s'étire le long d'une crête de grès armoricain de 8 km de long qui culmine dans le paysage à 383 m. Situé dans le prolongement du Mont des Avaloirs, c'est l'un des axes migratoires les plus importants du département pour les oiseaux. Le caractère sauvage des landes à bruyère, emblématiques du Massif Armoricain, révèle une ambiance singulière qui évolue au fil des saisons.

Boucle de 1,64 km pour 0h30 et 20 m de dénivelé.

Trajet de 7,3 km soit 8 min pour rejoindre le village de Crennes-sur-Fraubée.

Nous ferons une partie de la boucle du Sentier de Bellevue pour profiter de nouveaux points de vue au Signal de Villepail (355 m)

Boucle de 4,6 km pour 1h30 et 75 m de dénivelé.

Totaux pour la journée : 16,24 km pour 5h00 et 265 m de dénivelé.

Trajet de 16,6 km soit 17 min pour rentrer au gîte.

**Rando n° 2 :**

Trajet de 33,8 km soit 35 min pour rejoindre le domaine du Gasseau à Saint-Léonard-des-Bois.

Nous effectuerons 2 boucles permettant de découvrir la partie la plus typique des Alpes Mancelles.

**Matin :**

Boucle de la Vallée de la Misère et du Plateau de Narbonne avec une partie de la boucle des méandres de la Sarthe.

Nichée au cœur des Alpes Mancelles, la vallée de Misère, très encaissée surplombée de chaque côté par des barres rocheuses et éboulis du quaternaire de grès armoricain, forme un site très pittoresque d'un intérêt remarquable, non seulement géologique mais aussi paysager, unique en Pays de la Loire.

Cette vallée fait partie des quelques Espaces Naturels Sensibles (ENS) sarthois. Acquis en 2017 par le Département, ce pierrier est composé de landes, de pelouses sèches, de boisements qui abritent une végétation pionnière (mousses et lichens) abondante et diversifiée avec plusieurs espèces rares dans la région.

Parc animalier de Saint-Léonard-des-Bois.

Situé sur le mont Narbonne, l'on peut y découvrir une faune rare et familière : lamas, cerfs sika, daims, mouflons, moutons d'Ouessant, chèvres de roue, chèvres naines, poneys, ânes du Cotentin. Accès libre et gratuit toute l'année.

Posé au milieu d'une nature préservée, entre montagnes et rivière, le village de Saint-Léonard-des-Bois est la destination des amoureux de la nature.

C'est ici, dans cet endroit unique et intemporel, qu'au VI<sup>e</sup> siècle, un ermite nommé Léonard s'installera et fondera un monastère. Son histoire est, en partie, relatée sur un vitrail de l'église. Celle-ci serait d'ailleurs construite à l'emplacement même de l'ancien monastère. D'une base du XI<sup>e</sup> siècle, elle subira de nombreux remaniements mais possède encore aujourd'hui de beaux éléments dont la voûte en bois peint et surtout l'ensemble sculpté du XVII<sup>e</sup> s représentant la Dormition (terme qui provient du latin dormitio qui signifie « sommeil éternel »), de la Vierge. Cet ensemble est d'ailleurs classé aux Monuments Historiques depuis 1905.

Saint-Léonard-des-Bois est en cours d'homologation Petite Cité de Caractère.

Boucle de 9,3 km pour 3h45 et 280 m de dénivelé.

Avant de reprendre les véhicules, l'on pourra découvrir le parcours Vanupieds du Domaine du Gasseau : marche pieds nus sur une quinzaine de matériaux naturels différents et découverte des sensations qu'ils vous provoquent. Interdit aux chaussures ! Parcours gratuit.

Trajet de 5,1 km soit 6 min pour rejoindre le village de Saint-Céneri-le-Gérei petit Barbizon normand.

#### Après-midi :

Au cœur du site classé des Alpes Mancelles, entre rivière et rocher, Saint-Céneri-le-Gérei tire tout son charme de ses maisons en pierre de pays – grès de roussard – perchées sur les falaises et le long de la rivière. La naissance de ce village serait dûe à un ermite, Céneri, qui au VIIe siècle aurait fondé un monastère.

Saint-Céneri-le-Gérei est labellisé « Plus Beaux Villages de France » et « Petite Cité de Caractère ».

Point de vue offert par le promontoire rocheux de l'Église dominant la Sarthe et le pont, frontière entre les départements de l'Orne et de la Sarthe.

Au XIXe siècle, l'invention du tube de peinture va révolutionner l'histoire de la peinture. Dorénavant les peintres pourront « sortir » et « inventer » un nouveau style. La peinture de paysage en plein air, appelée aussi « sur le motif », acquiert ses lettres de noblesse avec les impressionnistes.

A la fin du XIXe siècle et au début du XXe, quittant Fontainebleau ou Bougival, des peintres séduits par la qualité des paysages et de la lumière de la Sarthe, sont venus travailler sur le motif, croquant les bords de Sarthe, les instants fugitifs de la vie à la campagne. Ce furent Corot, Courbet, Harpignies, Cogniet, les frères Veillon, Mary Renard, Paul Saïn, Paly et tant d'autres. Certains payaient leur écot d'un tableau sur les murs de l'auberge. L'Auberge des Peintres en conservent plusieurs. L'auberge des Sœurs Moisy, récemment restaurée, conservent à l'étage des profils peints au fusain sur les murs blanchis à la chaux dans la « salle des décapités ».

Boucle de 2 km pour 0h45 et 20 m de dénivelé.

Trajet de 3,7 km soit 4 min pour rejoindre le hameau de la Chicaudière et rejoindre le belvédère des Toyères.

Inattendu après quelques mètres de marche depuis le parking au départ du circuit sur la commune de Saint-Pierre-des-Nids, le belvédère des Toyères dévoile une vue impressionnante sur un canyon verdoyant creusé par la rivière La Sarthe.

Les imposantes falaises de granit en font un lieu de pratique exceptionnel pour l'escalade. Avec un dénivelé de plus de 70m, une faune et une flore riches, ce lieu est unique.

Totaux pour la journée : 11,3km pour 4h30 + visites et 300m de dénivelé.

Trajet de 29,4 km soit 30 min pour rentrer au gîte.

#### Rando n° 3 :

Trajet de 13 km soit 15 min pour rejoindre Lassay-les-Châteaux.

Lassay, Petite Cité de Caractère, ne se résume pas à son château si remarquable soit-il.

Une flânerie en ville nous conduira à la découverte des nombreux lavoirs au fil du Lassay, de la roseraie (seront-elles encore fleuries?), du jardin médiéval, des jardins en terrasse de la mairie.

Le charme du village, c'est aussi la sauvegarde des enseignes et des vitrines d'antan (à l'image de l'office de tourisme). C'est encore cette belle pierre fauve, le granit local, qui donne son unité au bâti du centre historique.

Mais avant de rejoindre Lassay, nous ferons étape à St Fraimbault pour la tombe de l'ermite qui a inspiré Chrestien de Troyes pour « donner corps » au personnage de Lancelot du Lac.

Le circuit Lancelot nous plongera dans l'univers médiéval de l'un des plus célèbres chevaliers de la Table ronde : Lancelot du Lac. Au cours de ce circuit de 6 km nous découvrirons 7 stations qui nous plongeront dans la quête du chevalier. Dans un sous bois découverte des oeuvres du sculpteur Alain Legros.

Le château fort de Lassay a été édifié à la fin du XIVe siècle. Il s'agit aujourd'hui d'un exemple rare de l'architecture militaire de cette époque. Il a conservé ses 8 tours d'origine et sa superbe barbacane avec ses 3 niveaux de casemates. **Le château ne se visite que de Pâques à fin septembre.**

Boucle de 5,9 km pour 1h45 et 50 m de dénivelé.

Trajet de 17 km soit 20 min pour rejoindre Bagnoles de l'Orne.

La ville abrite la seule source thermale du Nord-Ouest. L'eau minérale de Bagnoles est réputée pour ses vertus apaisantes et thérapeutiques. On y vient aussi bien en cure que pour un séjour détente.

L'histoire des Thermes commence au Moyen-Âge. À l'époque, le site des thermes porte le nom de balneolum signifiant "Petit Bain". Au 17e siècle, Sieur Hélie de Cerny, gouverneur de la cité, établit le premier bâtiment

thermal. Avec l'arrivée de la première ligne de chemin de fer en 1881, la construction du casino, de palaces et de villas fait venir touristes et curistes. Plonger dans les Thermes de Bagnoles, c'est ressentir les bienfaits d'une eau aux propriétés uniques. Composée d'oligoéléments, cette eau médicament est riche en gaz dissous et en minéraux. Elle est reconnue pour soulager naturellement différentes pathologies en rhumatologie, phlébologie et gynécologie. En toute saison, le débit de la source est constant; sa température s'affiche à 24,6°C.

Ces sites légendaires à ne pas manquer...

**Le Saut du Capucin** - parc de l'établissement Thermal Un père capucin, qui ne marchait presque plus, serait venu à Bagnoles pour s'y guérir. En voyant ces 2 aiguilles rocheuses, il paria que si les eaux de Bagnoles lui faisaient effet, il sauterait du 1er pic au 2nd pic. Les eaux le guérèrent et lui, exécuta son challenge...

**Le Roc au Chien** – parc du Château. On raconte qu'un enfant fût sauvé par son chien, et qu'à la mort de celui-ci on l'aurait enterré sur place. On évoque aussi un méchant seigneur, changé en monstre à tête de chien et à pattes de tigre, qui aurait été pétrifié dans les rochers...

Nous les découvrirons grâce à la boucle les deux Crêtes.

**Boucle de 4,5 km pour 1h30 et 90 m de dénivelé.**

#### **Après-midi :**

**Trajet de 10,1 km soit 11 min** pour rejoindre le village de Saint-Ouen-le-Brisout.

#### **Boucle des Gorges de Villiers.**

Situées sur une barre de grès armoricain, les Gorges de Villiers sont l'un des sites naturels les plus pittoresques de l'Orne.

Escarpements rocheux, pierriers, landes, source et rivière torrentueuse donnent à ce site son caractère sauvage et propice aux légendes, on y découvre ainsi la grotte de la fée Gisèle.

La source d'eau chaude qui y jaillit, propriété de l'établissement thermal de Bagnoles-de-l'Orne, faisait l'objet d'un culte à l'époque romaine.

**Boucle de 2,3 km pour 1h00 et 65 m de dénivelé.**

**Totaux pour la journée : 12,7 km pour 4h15 + visites et 205 m de dénivelé.**

**Trajet de 5,9 km soit 7 min** pour rentrer au gîte.

#### **Rando n° 4 :**

##### **Matin :**

**Trajet de 49 km soit 50 min** pour rejoindre le village de Sainte-Suzanne-et-Chammes.

Sainte-Suzanne, a le privilège de pouvoir afficher le label « Plus Beaux Villages de France »

Perchée sur un piton rocheux dominant de 70 mètres la vallée de l'Erve, entre Laval et Le Mans, Sainte-Suzanne est surtout connue comme la cité médiévale qui défia Guillaume le Conquérant. Et pourtant... Sa double enceinte de remparts et le riche patrimoine de cette époque encore visible ne constituent pas les témoins les plus anciens de l'histoire de Sainte-Suzanne. Le dolmen des Erves (le plus ancien monument de la Mayenne) ainsi que de récentes fouilles archéologiques révèlent des origines du site datées de cinq à six siècles avant Jésus-Christ !

Le belvédère du site du Tertre Ganne, offre la plus belle vue qu'on peut avoir sur le château et la cité de Sainte-Suzanne.

**Boucle de 5,5 km pour 2h00 et 190 m de dénivelé.**

##### **Après-midi :**

**Trajet de 20 km soit 20 min** pour rejoindre le village de Hambers et effectuer le circuit passant par le hameau et la Chapelle de Montaigu.

**Hameau de Montaigu :** Les maisons de ce hameau, datées du XVe au XVIIIe siècles, sont en granit et surmontées de toits en ardoise. Quelques motifs sculptés les décorent. De là, on peut suivre les traces des pèlerins du Mont-Saint-Michel vers une chapelle romane.

Située au sommet de la butte du Montaigu haute de 290 m, la chapelle offre un joli panorama sur les Coëvrons.

Construite en 1402, elle fût dédiée à Saint-Michel et elle accueillait les pèlerins en route vers le Mont-Saint-Michel. L'autel en granit est d'origine et contraste avec les vitraux modernes.

**Boucle de 10 km pour 3h00 et 160 m de dénivelé.**

**Totaux pour la journée : 15,50 km pour 5h00 + visites et 350 m de dénivelé.**

**Trajet de 3,5 km soit 5 min** pour une halte devant le château de Montesson.

Avant l'entrée du village de Bais, se dresse le château de Montesson, édifice dont la construction s'échelonne du XIVe au XVIIe siècle. Entouré de douves, le château se compose d'un châtelet d'entrée du XVIe siècle, de l'ancien logis seigneurial médiéval et du corps principal construit au XVIIe siècle. Le pavillon d'entrée est remarquable par son toit en contrecourbes sur les quatre côtés, sa façade en granit ornée des armes de la Famille de Montesson, et sa tour ronde à la couverture d'ardoise en "bulbe". (uniquement visible de la route, sauf journées du patrimoine).

**Trajet de 31 km soit 30 min** pour rentrer au gîte.

-+--+--+--+--+--+

**31 octobre 2023.**

Avant de vous déposer à la gare d'Alençon en fin d'après-midi, nous allons pouvoir effectuer deux petites randonnées dans la forêt d'Écouves.

**Trajet de 40 km soit 40 min** pour rejoindre le parking de la Croix de Médavy.

Petit circuit permettant d'atteindre le signal d'Écouves, situé dans la forêt d'Écouves, sur le territoire communal de Fontenai-les-Louvets, dans le département de l'Orne, au nord d'Alençon. Il domine de quelques mètres les hauteurs voisines, façonnées comme lui dans le grès armoricain (gros bancs de quartzite très durs) et il est entièrement recouvert par la forêt. Le panorama se restreint aux collines proches.

Le signal d'Écouves est concurrencé par le mont des Avaloirs, situé à 17 kilomètres au sud-ouest, à la frontière entre la Mayenne et l'Orne. Autrefois, ils étaient tous deux crédités d'une altitude de 417 mètres, mais, depuis les années 1980, les données de l'IGN indiquent une altitude de 413 mètres pour le signal d'Écouves et 416 mètres pour le mont des Avaloirs.

**Boucle de 3,9 km pour 1h15 et 60 m de dénivelé.**

**Trajet de 5 km soit 5 min** pour rejoindre le parking des Rochers du Vignage.

Petit circuit qui nous fera passer par un séquoia sculpté. Ce séquoia géant, victime de la foudre, était condamné à disparaître. Il fût décidé de lui accorder une seconde vie, sous forme de totem. Les sculptures représentent un garde forestier, une chouette et un aigle, gardiens de la forêt. Le retour se fera par les Rochers du Vignage, falaise rocheuse qu'il est possible de grimper.

**Boucle de 4,9km pour 1h45 et 140m de dénivelé.**

**Totaux pour la journée : 8,8km pour 3h00 et 200m de dénivelé.**

**Trajet de 7 km soit 10 min** pour rejoindre la gare d'Alençon.

En vous faisant prendre le train de 16h24, nous pourrons effectuer la visite très intéressante d'Alençon. Circuit de 3,700 km permettant de voir les principaux monuments d'Alençon.

-+--+--+--+--+--+

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

**Coût prévisionnel : 350,00 € :** Comprenant la location d'un minibus dont je suis le conducteur et le carburant, les demi-pensions au gîte, la contribution aux frais de fonctionnement du CAF, mais ne comprenant pas les repas des midis, les en-cas et boissons diverses, ni les transports : SNCF.

## RENSEIGNEMENTS

**Repas du midi :** à tirer du sac et à la charge des participants, ils seront pris sur le terrain.

**Hébergement :** Gîte le Grand Chemin à Madré (53250). Chambres confortables et lits séparés. Linge de lit et de toilette fourni.

**Équipement et matériels à emporter :** Cette semaine se déroulant en étoile, vous pouvez venir avec un gros sac ou une valise en plus du sac à dos nécessaire pour les randonnées à la journée. Le transport des bagages se faisant avec le minibus.

**A la fin octobre, prévoir l'équipement à la fois pour se protéger du froid, du vent, de la pluie mais aussi du soleil. Bâtons recommandés.**

**Inscription :** La demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat.

**Pour être inscrit dans cette sortie, outre votre bulletin d'inscription, vous devez absolument envoyer au club, ensemble, les 2 chèques, l'un de 200,00 € encaissé le jour de validation et l'autre de 150,00 € encaissé un mois avant le début de la randonnée. Si vous payez en ligne vous devez effectuer tous les paiements demandés sur le site au moment de votre demande d'inscription. Les paiements par CB seront prélevés aux mêmes dates que pour un paiement par chèques.**

**Si la demande est supérieure aux places disponibles, les places seront attribuées à partir du vendredi 21 juillet 2023 selon les règles de priorité définies par le Club.**

**Vous pouvez annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). Vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.**

**« S'il y a des contraintes sanitaires au moment de cette sortie, (Pass-sanitaire), nous devons respecter celles qui seront en vigueur à ce moment là »**

**Voyage SNCF :**

En mai, les horaires sont les suivants. A vérifier après la validation le 21 juillet 2023.

**Aller : 26 octobre2023 :** Paris gare Montparnasse : départ à 9h39, arrivée Le Mans à 10h33.

**Retour : 31 octobre2023 :** Alençon : départ à 16h24, arrivée Le Mans à 17h16. Départ Le Mans 17h26 ou 17h49, arrivée à Paris Montparnasse à 18h22 ou 18h48.

**Date limite d'inscription le : vendredi 10 octobre2023.**

**Pour en savoir plus :** cartes IGN au 1/25 000 :

- N° 1516 SB **Domfront** Lassay-les-Châteaux Bagnoles de l'Orne
- N° 1517 SB **Mayenne** Le Horps
- N° 1518 SB **Évron** Montsûrs
- N° 1616 SB **La Ferté-Macé** Pré-en-Pail Carrouges
- N° 1617 SB **Villaines-la-Juhel** St-Pierre-des-Nids Alpes Mancelles
- N° 1618 SB **Sillé-le-Guillaume** Conlie Sainte-Suzanne
- N° 1716 SB **Alençon** Sées
- N° 1717 SB **Alençon** Marolles-les-Braults
- N° 1719 SB **Le Mans** La Suze-sur-Sarthe