LÉGENDE

Parking	Restauration	Hébergement
Point d'information	A voir	Aire de service
Panorama	Lavage Vélo	Pêche
Aire de pique-nique	Location et Réparation	Rando équestre, attelée / Location d'ânes

BALISAGE

Il utilise le logo de balisage VTT siglé Fédération française de cyclotourisme - jaune sur fond blanc - accompagné du numéro de circuit.

A GAUCHE A DROITE TOUT DROIT

LES CIRCUITS

4 couleurs définissent les niveaux de difficultés :

Vert pour un circuit très facile, c'est-à-dire accessible à toute la famille et idéal pour ceux qui souhaitent débuter.
Bleu pour un circuit facile, accessible à toute la famille sur une randonnée journalière si vous avez l'habitude de vous balader toute l'année.
Rouge pour un circuit difficile, accessible à un vététiste plutôt habitué à la technique de cette pratique et roulant toute l'année
Noir pour un circuit très difficile, réservé aux pratiquants assidus, habiles et endurants. Le niveau physique et technique est élevé.

Ces valeurs sont relatives. Le temps indiqué correspond à une durée moyenne.

CHARTE DU PRATIQUANT VTT

- Je reste courtois(e) avec les autres usagers et je reste discret(ète).
- Je maîtrise ma vitesse en toutes circonstances.
- Je dépasse avec précaution les randonneurs pédestres et équestres qui restent toujours prioritaires.
- Je respecte la nature et les propriétés privées.
- Je roule impérativement sur les sentiers balisés et ouverts au public.
- Je m'interdis de pénétrer en sous-bois et dans les parcelles de régénération.
- J'informe d'autres personnes de mon itinéraire et je ne pars jamais seul(e).
- J'emporte avec moi un nécessaire de réparation, une trousse de premier secours et une carte détaillée du parcours.
- Je prends connaissance à l'avance des difficultés, de la distance du trajet choisi et je ne prends pas de risques inutiles.
- J'observe le Code de la route en tous lieux et en toutes circonstances.
- Je porte toujours mon casque.



Le Canyon des Toyères à Saint-Pierre-des-Nids...

Rendez-vous à mi-chemin entre Saint-Céneri-le-Gérei (un des plus beaux villages de France) et Saint-Pierre-des-Nids au site des Toyères ! Si vous détenez une licence d'escalade, vous apprécierez ce lieu idéal pour pratiquer votre passion. Simple touriste, accédez en 20 mn (à partir du parking) à un panorama dévoilant d'imposantes falaises en granit. Avec un dénivelé de près de 70 mètres, une faune et une flore riches, c'est un lieu unique à ne pas manquer !

Les Alpes Mancelles, site naturel classé

Cet espace de mille hectares, classé depuis 1955, s'étend sur quatre communes et trois départements. Sa principale caractéristique, comme son nom l'indique, réside dans son relief inhabituel dans l'Ouest et dans le charme de ses vallées encaissées. Si l'altitude reste modeste, avec un point culminant à 417 mètres, son paysage rocheux et forestier est d'une surprenante beauté.

Télécharger gratuitement les circuits VTT sur votre GPS :
www.veloenfrance.Fr

© JC DRUAIS - Denis TRANSON - OTAM - D. Chevallier Le Casseau



GUIDE RANDONNÉE VTT

CIRCUIT n° 7

Tour de la Forêt de Pail et des Alpes Mancelles



Base VTT Les Perles
06 76 73 79 79

Les spécificités du circuit

Sur le chemin :

- Le circuit n° 7 fait partie de l'espace VTT FFC des Alpes Mancelles (suivre le balisage n° 7 rouge FFC). Deux départs sont possibles : depuis le Domaine du Gasseau (St-Léonard-des-Bois) ou depuis le site des Perles (Averton).

- Circuit exigeant, dénivelés importants et passages techniques entre Saint-Céneri-le-Gérei et Saint-Léonard-des-Bois.

Par mesure de préservation, certains sentiers sont fermés à la circulation des engins motorisés toute l'année ou périodiquement : du 1er octobre au 31 mars et les dimanches, toute l'année, de 13 h à minuit.



Borne de Corvée :
Instituée par Louis XV en 1738, la Corvée royale avait pour but d'améliorer le réseau routier. Elle imposait aux paysans, selon les régions, de 6 à 30 jours de travail gratuit par an pour la construction ou la réparation des routes. La limite où s'arrêtaient les obligations d'une paroisse était indiquée par une borne. Cette mesure, très impopulaire, fut remplacée par un impôt en 1760.

Saint-Léonard-des-Bois :
Village pittoresque niché au bord de la Sarthe et dominé par une falaise abrupte.

A voir : pierriers de la vallée de la Misère, collines du Haut-Fourché (217 m) et de Narbonne (203 m), Gorges des Toyères, parc animalier (lamas, cerf sika, daims, mouflons, moutons d'Ouessant, chèvres naines, poneys, ânes du Cotentin) et si on le désire, pratiquer de nombreuses activités sportives et, de loisirs (canoë-kayak, escalade, tennis, pilotage 4x4...)

- **Le Domaine du Gasseau** : lieu privilégié de détente et de calme au coeur d'un site exceptionnel (jardin botanique, expositions et concerts, boutique nature, VTT, équitation, tir à l'arc, accrobranche...). ***Contact : 02 43 34 34 44***

Saint-Céneri-le-Gérei :
Classé parmi les plus beaux villages de France, il attirait et attire encore aujourd'hui de nombreux artistes peintres...

A voir :

- Eglise romane du XIIe siècle, classé monument historique. A l'intérieur : peintures murales des XIVe et XVe siècle. L'emplacement compte de nombreux sarcophages datés entre le VIIIe et le Xe siècle.

- Chapelle de style gothique construite vers la fin du XIVesiècle ou au début du XVe à l'emplacement où saint Céneri aurait construit son abri. Un tableau anonyme représente saint Céneri en prières. Plusieurs traditions sont attachées au lieu : les jeunes filles souhaitant se marier sont invitées à piquer une aiguille dans la robe du saint. Si l'aiguille reste plantée dans la pierre, leur voeu sera exaucé dans l'année. Les enfants souffrant d'incontinence pourraient être guéris en s'allongeant sur une pierre de granit (menhir couché) qui aurait servi de lit à saint-Céneri. La pierre favoriserait, par ailleurs, la grossesse des jeunes femmes désirant enfanter.



Le Gasseau



Alpes Mancelles

- **La Fontaine (Saint-Céneri-le-Gérei) :**
Sur l'autre rive de la Sarthe, noyée dans la verdure, face à la chapelle, elle fut construite à une époque indéterminée à l'endroit où jaillit la source qui étancha la soif de saint Céneri et de son disciple.

La légende confère des propriétés curatives à cette eau qui soignerait certaines maladies des yeux.

Site des Perles :
Aménagé autour d'un bel étang de 7 hectares, cet espace est le lieu privilégié d'une étape. Préaux, tables de pique-nique, sanitaires sont toujours accessibles. Pour ceux qui voudraient rester plus longtemps, le gîte d'étape de 28 places ou les gîtes de pêche permettront d'y organiser un séjour.
Contact : 06 76 73 79 79

Informations :

Office de tourisme intercommunal
26, rue Jules Doitteau 53700 Villaines-la-Juhel
Tél. 02 43 03 78 88
officedetourisme@cc-villaines-juhel.fr

Office de tourisme des Alpes Mancelles
19 avenue du Dr Riant 72130 Fresnay-sur-Sarthe
Tél. 02 43 33 28 04
ot.alpes-mancelles@wanadoo.fr
www.tourisme-alpesmancelles.fr

Circuit n° 7 | Tour de la Forêt de Pail et des Alpes Mancelles

Longueur du circuit :	70 km
Durée du parcours :	8 h 00
Dénivelé positif :	1330 m
Pourcentage de chemins :	71 %
Niveau de difficultés :	

Vert Bleu Rouge **Noir**

Ce circuit reprend le n°7 de l'espace VTT FFC des Alpes Mancelles ; il est balisé en rouge.

Extraits de SCAN 25® © IGN - 2013 - Autorisation n°40-13127

7

Point de départ
Etang des perles

Point de départ
Le Gasseau

Corniche de Pail

FORÊT DE PAIL

ALPES MANCELLES

Villepail
Crennes-sur-Fraubée
Villaines-la-Juhel
St-Georges
Averton
St-Julien-des-Eglantiers
Gesvres
St-Pierre-des-Nids
St-Cénéri-le-Gérei
St-Léonard-des-Bois
St-Paul-le-Gaultier
Bouloy-les-Ifs