

Au cœur du Parc naturel régional Normandie-Maine, la forêt domaniale d'Écouves couvre une superficie de 8 150 hectares. Son relief animé et la diversité des essences forestières rencontrées offrent des paysages remarquables vous invitant à de magnifiques promenades et à la pratique de sports de pleine nature : randonnée pédestre ou équestre, VTT, attelage.

En collaboration étroite avec le Parc naturel régional Normandie-Maine, le Conseil régional de Basse-Normandie et le Conseil général de l'Orne, l'Office National des Forêts vous propose un parcours sportif pouvant être pratiqué en famille ou de façon plus sportive.

Parc naturel régional Normandie-Maine

Situé sur les contreforts du Massif armoricain, le Parc naturel régional Normandie-Maine présente une grande diversité de paysages caractérisés par des monts. Les milieux et les sites naturels y sont remarquables : grandes landes, forêts, bocage, vergers de poiriers, collines de Normandie et du Maine culminant à l'Ouest, réseau dense de rus et de rivières aux eaux parfois tumultueuses... Marches historiques entre la Normandie et le Maine, le territoire recèle de châteaux et monuments religieux. Les traditions liées aux savoir-faire ancestraux telles que la confection des dentelles, la fabrication des produits cidricoles sont autant de richesses patrimoniales pour lesquelles le Parc contribue à la valorisation. L'espace découverte de la Maison du Parc, outre sa boutique de produits du terroir et sa librairie nature, présente la diversité du patrimoine de Normandie-Maine.

Maison du Parc - BP 05 - 61320 Carrouges - Tél. : 02 33 81 13 33



CHARTRE DU PROMENEUR EN FORÊT DOMANIALE

De la promenade de quelques heures à la grande randonnée, pour que l'aventure soit belle et se déroule en toute sécurité, gardez à l'esprit quelques règles simples :

<p>Pour une forêt propre, j'emporte mes déchets</p> 		<p>Je reste sur les pistes et chemins sans pénétrer dans les parcelles en régénération. Je n'emprunte que les chemins balisés adaptés à mon activité.</p>
<p>Je ne fais pas de feu en forêt. La cueillette de certaines espèces est interdite. Elle peut être tolérée pour d'autres mais doit rester modérée</p> 		<p>Je tiens mon chien en laisse pour ne pas déranger la faune sauvage en période de reproduction, et par respect des promeneurs.</p>
<p>J'attache mon cheval à une corde tendue entre deux arbres ou aux équipements prévus à cet effet pour éviter l'écorçage des arbres. Le galop se pratique en dehors des chemins empierrés.</p> 		<p>Je referme derrière moi les barrières que j'ai ouvertes. Je ne stationne pas devant les barrières afin de faciliter l'intervention éventuelle des secours.</p>
<p>Je respecte les usagers de la forêt. Lorsque je croise des randonneurs à pied, je ralentis l'allure et je reste courtois.</p> 		<p>Les engins motorisés ne sont autorisés que sur les routes ouvertes à la circulation.</p>
<p>En période de chasse, je consulte les calendriers des jours de chasse affichés en forêt, et j'évite alors les zones de battues.</p> 		<p>Je respecte les limitations de vitesse, les aires de stationnement, les routes forestières fermées. J'adapte ma vitesse à la configuration du terrain.</p>
<p>La forêt est un milieu naturel qui peut être dangereux ; Je m'assure des bonnes conditions météorologiques avant de partir ; Je prends des précautions vis à vis des parasites (tiques,...)</p> 		<p>Je reste prudent lors de la traversée des routes.</p>



Dessins : Sophie Rogues - Conception et impression : Imprimerie ODF Forestières - novembre 2017



Parcours sportif de la Forêt Domaniale d'Écouves (Orne)



Agence régionale de Basse-Normandie
36, rue Saint Blaise
61000 Alençon
Tél. : 02 33 82 55 00
Fax : 02 33 32 20 69
ag.basse-normandie@onf.fr
Certifié ISO 9001 ISO 14001





Vous êtes ici



Départ

Arrivée



Etirement vertébral

Poutre d'équilibre

Barres parallèles

Flexion des bras

Saut à cloche-pied

Foulées bondissantes

Ramper dans le tunnel

Franchissement de barres horizontales

Franchissement de palissades

Saut en longueur



Echauffement - Assouplissements

Flexion-extension des jambes

Torsion du tronc

Rotation du bassin

Slalom

Traction des bras

Monter, descendre

Echelle horizontale

Faire l'écureuil

Pont Himalayen

Saut de poutre

Trottinements

Toboggan

Route forestière AUBERT

Route forestière des GATEYS

Carrefour du Chêne au Verdier



Sculpture "Le Verdier"



Atelier : Saut de haies



Au fil des chemins en Écouves