



Envie de nature,
de grand air,
de bien-être,
de mouvement... ?

**Le Grand Domaine
Bagnoles de l'Orne**
vous propose

CHLOROPHYLLE & OXYGÈNE EN TOUTE SAISON

BALADES EN FORÊT, MARCHÉ NORDIQUE OU VÉLO... EN FAMILLE, EN DUO OU ENTRE AMIS, VOILÀ UN PROGRAMME STIMULANT POUR FAIRE DE VOS WEEK-ENDS ET COURTS SÉJOURS D'INOUBLIABLES ÉCHAPPÉES VERTES.

Il est des territoires où l'on se sent immédiatement conquis en foulant leur sol, conquis par la nature environnante, les jeux de lumière, les couleurs, les parfums, les mouvements... l'atmosphère... tel est le cas de Bagnoles de l'Orne nichée au cœur de 7 000 hectares de forêt.

Seule station thermale du Grand Ouest, connue depuis des siècles pour son eau bienfaitrice et curative, Bagnoles de l'Orne est devenue Grand Domaine Bagnoles de l'Orne, avec une ambition de station sport et bien-être affirmée. Ceux qui soignent les jambes ont donc à cœur d'accueillir également les gambettes qui veulent marcher, courir, faire du vélo ... et se régénérer dans l'univers généreux et bénéfique des grands arbres.

**Un paradis pour les amateurs de séjours verts, toniques et sportifs...
Un paradis pour les amateurs de légendes...**

Les amateurs d'arbres remarquables vont se régaler... avec entre autres la

rencontre de l'If du Gué de la chèvre, les splendides houx du Mont-Gérôme (certains peuvent atteindre 15 à 20 mètres de haut), sans oublier le doyen des lieux... le chêne Hippolyte, au moins tricentenaire ! Témoins vivants d'un passé plus ou moins lointain, les arbres remarquables alimentent abondamment les légendes païennes et religieuses qui font de ces balades bien plus qu'une sortie sportive. À ne pas manquer, le « Roi Arthur » et « Lancelot du lac » ... de splendides chênes plusieurs fois centenaires qui affichent des mensurations spectaculaires...

La forêt, les légendes, des sources... Un paradis pour les amateurs de séjours verts, toniques et sportifs teintés de magie normande... Balades sereines ou sorties plus sportives, les parcours proposés s'adaptent à tous les niveaux, à toutes les envies. **Pensez à réserver votre forfait week-end**, conçu par les hôteliers de la station, il vous simplifiera la vie (voir le carnet pratique) !



ENVIE DE MARCHER ?

... Sur le célèbre GR22 qui vous mène... jusqu'au Mont-Saint-Michel ... pour marcher sur les traces des Miquelots (ces pèlerins du Haut Moyen-Âge qui affluaient par milliers au pied de la Merveille), ou tout simplement aux abords proches du Grand Domaine : les dizaines de kilomètres de chemins vous promettent de superbes sorties.



QUELQUES EXEMPLES ?

LE CHEMIN **DES TEMPLIERS**

Cette randonnée d'une dizaine de kilomètres vous fera sortir de la forêt des Andaines pour vous rendre aux abords du Château de Couterne et de la chapelle de Lignou. Une randonnée de 3 heures qui allie nature et patrimoine.

LA BALADE **DU ROI ARTHUR**

Cette balade découverte de 6 km serpente au cœur de la forêt des Andaines, Le prieuré Saint-

Ortaire, la source de Sainte-Radegonde, les tranchées en zig-zag, vestiges de la bataille de Normandie ...Voilà une randonnée qui va vous raconter de belles histoires ou parfois l'Histoire elle-même. ...Et sachez que la dernière découverte de ce circuit est celle de la « pierre au trésor », une pierre oubliée pendant des décennies, classée pourtant « pierre procureuse », c'est-à-dire censée exaucer les vœux exprimés avec sincérité ! ...Ça vaut le coup de marcher non ?

**Pour tout savoir sur les parcours,
balisages, sorties accompagnées**

Office du tourisme (OT)
Tél. 02 33 37 85 66
www.bagnolesdelorne.com

ARTHUR, LANCELOT...

POURQUOI TANT DE RÉFÉRENCES AUX ROMANS DE LA TABLE RONDE ... ?

...Tout simplement parce qu'une partie non négligeable de la légende arthurienne a été écrite à deux pas de Bagnoles de l'Orne... à Domfront, et que ses décors ont entre autres été inspirés par les paysages d'ici !

En fine politique, Aliénor d'Aquitaine, souhaitant fédérer ses sujets qui vivaient de part et d'autre de la Manche, s'est en effet employée à constituer un imaginaire commun, historique, culturel, merveilleux et héroïque ! Avec sa cour itinérante, elle a à maintes reprises, séjourné à Domfront, y accueillant troubadours, romanciers et poètes... parmi lesquels le jeune Chrétien de Troyes...

Lancelot du Lac, « *le meilleur des chevaliers* » de la Table ronde, serait tout particulièrement un enfant du pays... Fils de Ban de Banoïc qui résidait à Banvou... Et voici et voilà... Ces arbres font donc une référence justifiée aux merveilleux textes écrits au XII^e siècle non loin de là. Tout s'explique !



POUR CHEMINER EN AUTONOMIE OU GUIDÉ ? TROIS PROPOSITIONS VOUS SONT FAITES...

EN AUTONOMIE

Vous pouvez retirer cartes et plans auprès de l'Office de Tourisme et pour la suite... il suffit de vous chausser de façon adéquate.

ACCOMPAGNÉ D'UN GREETER

D'un quoi ? Un greeter ! Autrement dit une personne passionnée par sa ville ou une des facettes de celle-ci. Nous sommes bien d'accord, il ne s'agit pas là d'un guide mais d'un bénévole qui prendra plaisir à vous faire découvrir ce qui le fait vibrer, ses coups de cœur... Trois greeters se sont déclarés à l'Office de Tourisme de Bagnoles de l'Orne. Chacun a son domaine. En ce qui concerne la randonnée, Jean-Joseph est la personne ad hoc... C'est même lui qui a conçu la balade du Roi Arthur !

ACCOMPAGNÉ D'UN GUIDE "NATURE"

Les guides "nature" de l'Office de Tourisme connaissent la forêt comme leur poche et peuvent vous proposer de multiples parcours à savourer avec délectation !

Les Randos découvertes

7 circuits 5 à 7 km (2h de marche) et 6 circuits de 10 à 12 km (3h de marche) - permettent de découvrir la faune et la flore locale au gré de la marche.

Les Randos thématiques

3 heures env. pour marcher et apprendre... géologie, champignons, oiseaux... Ces randonnées sont orchestrées par l'OT et encadrées par un guide « nature ».

LA MARCHÉ NORDIQUE

UN MUST À BAGNOLES DE L'ORNE

SON SECRET ? LES BÂTONS !

Cette pratique sportive, qui nous vient de chez nos cousins scandinaves, est très bénéfique pour la santé. Elle se pratique de façon ludique, sans forcer, en Mettant certes, un pied devant l'autre, mais aussi, en

utilisant une paire de bâtons comme « propulseurs ».

En effet, l'utilisation d'une paire de bâtons accentue le mouvement naturel des bras pendant la marche, faisant travailler toute la partie supérieure du corps...

Renforcement musculaire des épaules, des bras, des muscles du dos, des abdominaux et des fessiers... .

À noter surtout que les articulations sont épargnées et le système osseux renforcé du fait des légères vibrations procurées lors du planter de bâton.

Et tout ça sans compter la considérable dépense énergétique : jusqu'à 400 calories par heure !

VOUS SOUHAITEZ VOUS INITIER ?

Rendez-vous le samedi après-midi, trois samedis par mois pour une séance adaptée. Inscription auprès de l'office de tourisme qui peut également mettre des bâtons à votre disposition.



**Plus d'information auprès
de l'Office de tourisme**

T. 02 33 37 85 66

www.bagnolesdelorne.com



ENVIE DE PÉDALER ?

Pour ceux qui aiment aller sur les chemins à bicyclette, de façon « soft » ou plus ardente, les nombreux sentiers de la forêt des Andaines sont « pain béni » ! Les adeptes de cyclotourisme peuvent même venir de très loin chevauchant leur monture jusqu'à Bagnoles de l'Orne en empruntant, par exemple, la Véloscénie ou la Vélo Francette.



LA VÉLOSCÉNIE...

Relier Notre-Dame de Paris au Mont Saint-Michel à vélo, quelle belle idée ! Entre pistes aménagées, voies vertes, petites routes balisées et chemins forestiers, cet itinéraire vélo de 450 km vous conduit au cœur de la vallée de Chevreuse, du Perche et du bocage Normand ! Voilà aussi une manière divertissante de découvrir l'Histoire de France illustrée par ses plus beaux monuments. Sur le parcours entre le splendide château de Carrouges et Domfront, la secrète cité médiévale, Bagnoles de l'Orne est une étape incontournable pour les amateurs de la petite reine. Cette étape nature de la Véloscénie emprunte d'agréables petites routes. Entre bocages, pommiers et forêt, un beau concentré de Normandie à découvrir entre amis ou en famille.



Le vélo à Bagnoles de l'Orne, c'est aussi un ensemble de services « accueil vélo » pour que votre sortie se déroule au mieux : des topoguides, des réparateurs de vélo identifiés, des hôteliers aux petits soins pour faciliter la récupération du cycliste... et pourquoi pas... un soin au b'o spa thermal pour récupérer avec bonheur et félicité de son effort physique.

Plus d'information auprès de l'Office de tourisme :
T. 02 33 37 85 66
www.bagnolesdelorne.com



LA VÉLO FRANCETTE®... LA PETITE DERNIÈRE INAUGURÉE EN 2015



Nouvelle véloroute de 607 km, elle sillonne la Basse-Normandie, les Pays de la Loire et le Poitou-Charentes, de Ouistreham à la Rochelle, parcourt 3 parcs naturels régionaux dont le Parc Normandie-Maine, berceau de Bagnoles de l'Orne. Adaptée au vélo en itinérance, elle emprunte voies vertes et voies partagées.

CONTACT PRESSE | Michèle Fréné & Frédérique James-Thoby | T. 02 31 75 31 00
mfc@michele-frene-conseil.fr | www.michele-frene-conseil.fr



CARNET PRATIQUE

LE FORFAIT NATURE, BALADE & DECOUVERTE

Ce forfait proposé par différentes catégories d'hôtels comprend :

- . Nuitée en B&B avec petit-déjeuner
- . Pique-nique du midi pour le déjeuner du 2ème jour
- . Dépliants explicatifs des itinéraires et balades possibles.
- . Prêt d'un audio-guide pour une découverte guidée, mais à votre rythme, du centre-ville et du charmant quartier Belle Époque.

Forfait à partir de **38 €** par personne, base chambre double
Consultez sur : www.bagnolesdelorne.com



LOCATION DE VÉLOS

B'O COTTAGE - Boulevard de la Gatinière à Bagnoles
Tél. 0 811 90 22 33

Location comprenant le prêt du casque et l'antivol.

VTT adulte ½ journée : 9 € - journée : 15 €

VTT enfant (2 tailles) ½ journée : 6 € - journée : 10 €

Remorque bébé : ½ journée : 8 € - journée : 13 €

Caution de 150 € par vélo ou remorque.



LOCATION DE BÂTONS POUR LA MARCHE NORDIQUE

OFFICE DE TOURISME DE BAGNOLES DE L'ORNE

Location ½ journée : 2 €/ paire.

Plus d'informations sur :

WWW.BAGNOLESDELORNE.COM