



Commission "Sports"

Deux jours de randonnées dans les « Alpes Mancelles »

Le jeudi 1^{er} et le vendredi 2 octobre 2015



Randonnées avec un guide accompagnateur

Ces deux jours de randonnées sont organisés en collaboration avec « FOEHN RANDO ». FOEHN RANDO est une association loi 1901 qui organise toute l'année des randonnées de la journée au raid d'une semaine ou plus, encadrées par un professionnel de la montagne, de la randonnée **et** de la nature.

A l'extrémité du Massif Armoricaïn et à la jonction des trois départements de la Sarthe, de l'Orne et de la Mayenne, **les Alpes Mancelles** nous accueillent dans un ensemble de sites préservés. Boisés et vallonnés, ces paysages vous offrent un panel extrêmement varié **d'activités de pleine nature ; idéal pour la randonnée. Site naturel classé**, les Alpes Mancelles vous séduiront aussi par leurs **villages de charme** qui ont su préserver leur histoire et leur patrimoine. L'un deux, Saint-Léonard-des-Bois (72130) est niché entre deux collines qui portent le nom de « haut fourché » et de « mont Narbonne » (respectivement 203 et 217 mètres d'altitude). **Véritables belvédères naturels, ces collines** offrent de splendides vues panoramiques sur la rivière Sarthe.

Durée du séjour

Du jeudi 1^{er} octobre 10 h 30 (au lieu de rendez-vous) au vendredi 2 octobre après la fin de la randonnée (environ 15h30/16H00).

Rendez-vous : le 1^{er} octobre à 10 h 30 place de l'église à Saint Léonard des Bois pour le départ de la randonnée.

Accès

- ◆ Par la route (Pensez au covoiturage) : à environ 216 km de Vitry par la N12 jusqu'à la sortie d'Alençon, puis la D101 / D258 ou à 241 km par l'autoroute A11 via le Mans.
- ◆ Par le train : Gare d'Alençon à environ 19 km de Saint Léonard des bois.

Programme du séjour

- Spécificités du séjour : Le terme « Alpes Mancelles » peut amuser. Néanmoins, le charme sauvage de la vallée de la Sarthe profondément encaissée entre des abrupts granitiques tapissés de bruyères et de genêts suffit à justifier sa réputation ; de St Léonard des Bois à St Céneri le village des artistes, la vallée de Misère aux éboulis montagnards et le Haut Fourché (colline entourant St Léonard avec le Mont Narbone).
- Itinéraires : St Léonard Des Bois, la Vallée de la Misère, St Céneri le Gerei, en deux boucles de la journée chacune.
- Etapas : 5 à 7 heures de marche par jour suivant le groupe et les conditions météo.



Matériel

- Pour les randonnées : Chaussures de randonnée, un sac à dos (pour votre matériel et le transport du pique-nique du déjeuner fourni par le guide), un vêtement de pluie et/ou un coupe vent, des guêtres éventuellement et crème solaire, canif, jumelles, appareil photo, etc et... **de l'eau en quantité suffisante**.
- Pour le soir : Change, affaires de toilette, pharmacie personnelle, un drap sac, etc.

Hébergement

- Au « Gîte de Vandoeuvre » (dortoirs : prévoir un drap sac). Le site du gîte de Vandoeuvre est chargé d'une longue histoire : Bâti à l'emplacement de l'ancien monastère fondé par Saint Léonard au Vème siècle, c'est un lieu emblématique du village à quelques pas seulement de l'église dédié à l'ermite fondateur du hameau.
- Pour plus de renseignements sur le gîte et sur ses équipements consulter son site Internet : <http://www.gite-de-vandoeuvre.fr/>



Tarif

- ◆ Adhérent ARPA (à jour de sa cotisation 2015) : **65,00 €**
- ◆ Extérieur : **95,00 €**

Ce prix comprend :

L'hébergement, les repas du jeudi midi au vendredi midi inclus, les vivres de randonnées, les honoraires de l'accompagnateur ainsi que l'assurance RC et recherche/secours.
Randonnées avec guide accompagnant (2 journées complètes).

Il ne comprend pas :

Le transport pour se rendre au lieu de rendez-vous du premier jour et pour repartir le dernier jour ainsi que l'assurance annulation.
Les boissons y compris celles prises durant les repas.

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : Vendredi 5 juin 2015

Si le nombre d'inscrits est inférieur à 8, le séjour sera annulé



Association des Retraités
et Préretraités Sanofi-Aventis de Vitry

Vitry, le 6 mars 2015

Commission "Sports"

Deux jours de randonnées dans les « Alpes Mancelles »

Le jeudi 1^{er} et le vendredi 2 octobre 2015

BULLETIN D'INSCRIPTION

Rappel : Le tarif ARPA ne peut être appliqué qu'aux personnes à jour de leur cotisation 2015.

Nom	Prénom	Adhérent ARPA	Extérieur

Randonnée dans les « Alpes Mancelles » – 1 ^{er} et 2 octobre 2015			
Participants	Nombre	Prix unitaire	Total
Adhérents ARPA		65,00 €	
Extérieurs		95,00 €	
TOTAL			

N° de téléphone portable : Adresse courriel :

N° du chèque : Nom de la banque :

(Les adhérents inscrivant des personnes extérieurs doivent faire un chèque global à l'ordre de l'ARPA Vitry)

Je peux véhiculer personnes

J'ai besoin d'être véhiculé

Si le nombre d'inscrits est inférieur à 8, le séjour sera annulé

Adresse postale : SANOFI Recherche & Développement - C.R.V.A.
A.R.P.A. - VITRY
13, quai Jules Guesde - B.P. 14 - 94 403 Vitry-sur-Seine cedex
Tél. : 01 46 80 74 99 (répondeur) - Fax : 01 46 82 36 27 - e-mail : arpa.vitry@orange.fr

Date limite d'inscription : Vendredi 5 juin 2015