

À LA
CONQUÊTE
DES
AVALOIRS

ROADBOOK

EDITION n°2

TRAIL

À LA CONQUÊTE DES AVALOIRS

ORGANISÉ PAR **IPP**

6 SEPT 2025

110 KM 2100 D+
52 KM 1200 D+
35 KM 700 D+
16 KM 200 D+

100K M
50K M
20K M

+ RANDO

PAR RESPECT POUR LA NATURE, VEUILLEZ NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE



SOMMAIRE

1-Introduction

2-Accès

3-Informations pratiques

4-Les courses

5-Où voir les coureurs

6-Curiosités de la région

7-Nos sponsors

1-Introduction

Le bonheur et l'épanouissement surviennent lorsque vous appréciez des instants de partage pour vivre votre passion, quel que soit le défi.

Notre trail « A la conquête des Avals » rassemble tous ces éléments pour vous faire vivre une expérience authentique, avec une immersion dans un territoire riche par sa vitalité et par la beauté de ses paysages.

Cet événement populaire rassemblera des sportifs chevronnés ou débutants, des bénévoles et partenaires impliqués. Tout sera mis en œuvre pour vous accueillir, vous et vos proches, dans les meilleures conditions.

L'objectif de ce Roadbook est de synthétiser l'ensemble des informations importantes afin que votre trail se déroule au mieux.

Le dernier chapitre présente l'ensemble des sponsors qui nous suivent dans cette organisation. L'ensemble de l'équipe organisatrice les remercie infiniment, car sans eux, rien ne serait possible.

Bonne préparation à vous !

2-Accès



Salle Benjamin Merchin

Rue des Tesnières, 53140 Pré-en-Pail-Saint-Samson

 Position GPS : 48.462102674263, -0.20025259802809853



La zone principale du trail sera la salle Benjamin Merchin. Très récemment refaite, cette salle servira de point de rassemblement pour le départ et l'arrivée, la distribution des dossards, le repas de fin de course, podium.

Différents parkings sont à proximité pour vous accueillir. Les principaux sont le parking du collège, le parking du Gymnase, le parking place Tesson et le Parking de la salle de l'Intrépide de Pré en Pail.

Lors de votre stationnement, il conviendra de bien vous assurer que votre véhicule ne gêne pas la circulation ou l'accès à des propriétés.

3- Informations pratiques

Matériel obligatoire :

Pour toutes les épreuves, le tableau ci-dessous indique le matériel obligatoire et conseillé.

Matériel	16 km	35 km	52 km	110 km
Réserve alimentaire	✓	✓	✓	✓
Réserve eau	✓	✓	✓	✓
Lampe frontale			✓	✓
Pile de rechange				✓
Veste imperméable	✓	✓	✓	✓
Sifflet		✓	✓	✓
Couverture de survie		✓	✓	✓
Gobelet personnel	✓	✓	✓	✓
Téléphone portable avec n° organisation	✓	✓	✓	✓
Chaussures de trail	✓	✓	✓	✓
Tenue recouvrant complètement les jambes				✓

✓ : Conseillé / ✓ : Obligatoire

NB : les bâtons de trail sont tolérés, mais ils doivent être utilisés en respectant les autres concurrents (par exemple, rangés dans les pelotons) et autant que possible les sentiers.

Il conviendra d'adapter sa tenue en fonction de la météo (gants, bonnets, sous-couche chaude, ...). L'organisation pourra rendre obligatoire du matériel en fonction des prévisions météo la dernière semaine avant le trail.

Le matériel obligatoire sera contrôlé avant le départ des courses 52km et 110km par un pointage obligatoire. De plus, il pourra être contrôlé aléatoirement sur l'ensemble des parcours.

Numéros utiles :

Pour votre sécurité, nous demandons à chacun d'entre vous d'enregistrer dans votre téléphone les numéros ci-dessous.

Il faut privilégier le numéro PC course en cas d'urgence

N° URGENCES – PC COURSE

02 23 35 08 00

RESPONSABLE ORGANISATION COURSE : Bruno METAIRIE

06 70 41 03 26

RESPONSABLE ORGANISATION COURSE : Olivier THEBAULT

06 87 05 28 76

Pour rappel, lors de votre inscription, vous avez accepté le règlement indiquant que vous vous engagez à venir porter assistance à toute personne en détresse

Charte de bonne conduite



Une majorité des chemins sont des chemins privés, exclusivement ouverts pour l'événement.



Interdiction de parcourir ces chemins privés un autre jour que pour cet événement sans l'autorisation des propriétaires.

C'est pourquoi il n'y aura pas de visualisation des parcours afin de préserver les propriétés privées.



CHARTE DE BONNE CONDUITE

Vous êtes dans un Espace Naturel Sensible. Merci d'adopter la bonne conduite et de respecter l'environnement.



-  Un sentier a été aménagé sur ce site. Merci de ne pas le quitter.
-  Ni cueillette, ni prélèvement.
-  Pas de feu.
-  Pas de déchet.
-  Nos amis les animaux doivent être tenus en laisse.

Par respect pour l'environnement, aucune peinture ne sera utilisée !

Le retrait des balisages et tous autres déchets sera effectué aussitôt après les courses. Il est donc important de rester sur les sentiers afin de ne pas être loupé par les serre-fils.

4- Les courses

ULTRA-TRAIL 110 KM

Au pied de la forêt de Multonne, vous prendrez le départ vers la corniche de Pail surplombant un paysage emblématique du Massif armoricain avec ses landes à Bruyères. Puis, vous découvrirez le site des perles et son étang avant de repartir vers les paysages Sarthois. Ensuite, vous remontrerez en lisière de forêt de Pail avant de vous orienter vers la forêt de Multonne. Pour finir, vous allez gravir les 108 marches pour atteindre la terrasse du belvédère où vous profiterez de 360° de bonheur sur bocages, vergers et forêts...



Retrait dossard : Vendredi 18h - 22h, samedi 02h - 03h30



Départ & arrivée à la salle Benjamin Merchin – Pré-en-Pail-Saint-Samson



Départ à 04h le samedi 06 sept 2025



Dénivelé : 2100m D+



Barrières horaires :

- ✓ Passage au Km 32 après 4h45 de course, soit le samedi 8h45.
- ✓ Passage au Km 66 après 10h30 de course, soit le samedi 14h30.
- ✓ Passage de la ligne d'arrivée avant 18h30 de course, soit le samedi 22h30.



Balisage/ Fléchage : rubalise grise réfléchissante et rose



Ravitaillements : 7

- | | |
|------------------------------|-----------------------|
| 1- Km 18 – VILLEPAIL | 5- Km 79 – TAPIS VERT |
| 2- Km 32 – ETANG DES PERLES | 6- Km 91 – D505 |
| 3- Km 48 – COL ST SULPICE | 7- Km 105 – SOUPRAT |
| 4- Km 66 – STADE PRE EN PAIL | |



Si vous ne voyez plus de balise, rebroussez chemin !

TRAIL 52 KM

Vous aurez le privilège de fouler un territoire Natura 2000 qui promeut la protection de certaines espèces d'oiseaux sauvages comme le busard Saint Martin. Lors de la montée du belvédère des Avaloirs et ses ... 108 marches... il faudra en garder dans les jambes pour apprécier les derniers kilomètres



Retrait dossard : Vendredi 18h - 22h, samedi 02h - 03h30 puis 11h - 12h30



Départ & arrivée à la salle Benjamin Merchin – Pré-en-Pail-Saint-Samson



Départ à 13h le samedi 06 sept 2025



Dénivelé : 1300m D+



Barrière horaire :



Passage de la ligne d'arrivée avant 09h de course, soit le samedi 22h



Balisage/ Fléchage : rubalise bleue



Ravitaillements : 3

- 1- Km 19 – TAPIS VERT
- 2- Km 31 – D505
- 3- Km 44 – SOUPRAT



Si vous ne voyez plus de balise, rebroussez chemin !

T R A I L découverte 35 KM

Après un départ sur le tracé de l'ancienne voie ferrée Pré-en Pail – Alençon, aujourd'hui réhabilitée en voie verte, vous découvrirez le charmant bois du Souprat en alternant descente et montée. Vous prendrez ensuite la direction de la forêt de la Multonne pour fouler nos différents types de chemin normands. Puis vous vous dirigerez vers le pied du belvédère des Avaloirs, avant de redescendre par la campagne environnante. Tout au long de la course, ouvrez bien les yeux, la nature vous réserve de belles surprises...



Retrait Dossard : Vendredi 18h - 22h, samedi 02h - 03h30 puis 11h - 13h30



Départ & arrivée à la salle Benjamin Merchin – Pré-en-Pail-Saint-Samson



Départ à 14h le samedi 06 sept 2025



Dénivelé : 700m D+



Barrière horaire :



Passage de la ligne d'arrivée avant 08h de course, soit le samedi 22h



Balisage/ Fléchage : rubalise verte



Ravitaillements : 2

1- Km 15 – D505

2- Km 28 - SOUPRAT



Si vous ne voyez plus de balise, rebroussez chemin !

Course nature 16 KM

Vous emprunterez l'ancienne voie ferrée Pré-en Pail – Alençon, aujourd'hui réhabilitée en voie verte avant de prendre un chemin bordant les champs, au rythme des haies et des différentes cultures. Vous traverserez par la suite le joli bois du Souprat puis vous reprendrez un chemin et quelques portions de route en surplombant Pré-en Pail et ses environs avant de redescendre vers l'arrivée.



Retrait Dossard : Vendredi 18h - 22h, samedi 02h - 03h30 puis 11h - 15h30



Départ & arrivée à la salle Benjamin Merchin – Pré-en-Pail-Saint-Samson



Départ à 16h le samedi 06 sept 2025



Dénivelé : 220m D+



Balisage/ Fléchage : rubalise jaune



Ravitaillement : 1

1- Km 08 – SOUPRAT



Si vous ne voyez plus de balise, rebroussez chemin !

5- Où voir les coureurs

Voici la localisation des différents ravitaillements

Ravitaillement VILLEPAIL



Coordonnées GPS :

48.39542398771385,
-0.2690501655795253

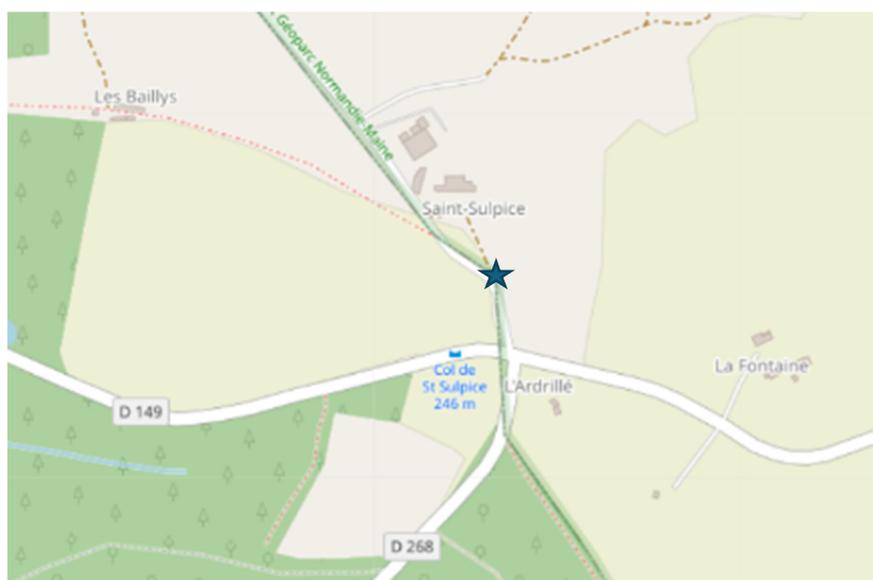
Ravitaillement ETANG DES PERLES



Coordonnées GPS :

48.34736518657707,
-0.24985881837345855

Ravitaillement COL ST SULPICE



Coordonnées GPS :

48.358605711405104,
-0.16375283134172625

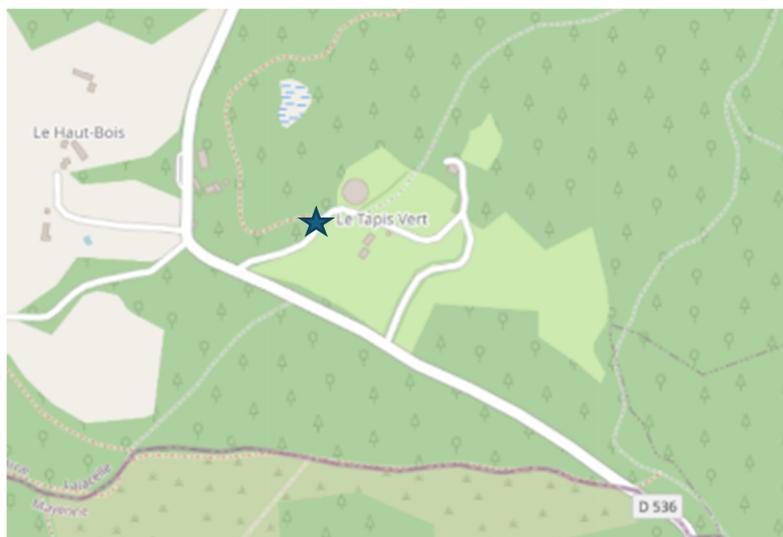
Ravitaillement STADE PRE EN PAIL



Coordonnées GPS :

48.45740205471957,
-0.18930742809542414

Ravitaillement LE TAPIS VERT (privé)



Coordonnées GPS :

48.45148062506157,
-0.11358282484319672

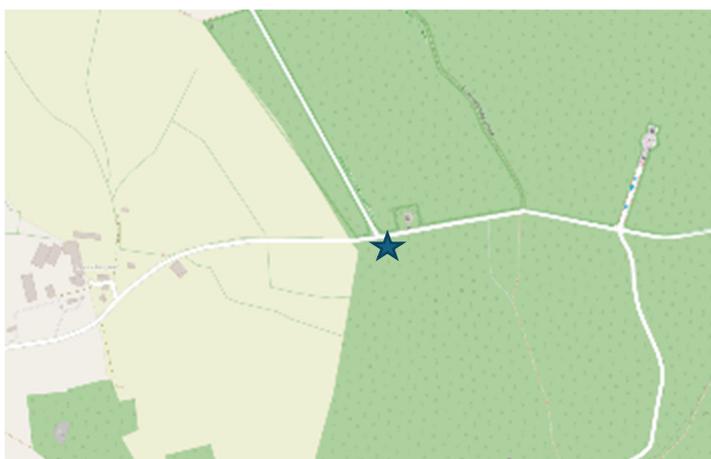
Ravitaillement D505



Coordonnées GPS :

48.445102955271864,
-0.10583467444968046

Ravitaillement SOUPRAT



Coordonnées GPS :

48.44890210938818,
-0.1518044883687538

6-Curiosités de la région

Zoom sur la Corniche de Pail

La **Corniche de Pail** est un site naturel exceptionnel situé aux confins de la **Mayenne**, de la **Sarthe** et de l'**Orne**, dans le **Parc naturel régional Normandie-Maine**. Elle s'étend sur environ **8 km** le long d'une crête de **grès armoricain**, culminant à **383 mètres**, offrant des **panoramas spectaculaires** sur le bocage environnant. Située dans l'un des axes migratoires les plus importants du département pour les oiseaux, on peut notamment y découvrir le **Busard Saint-Martin**.

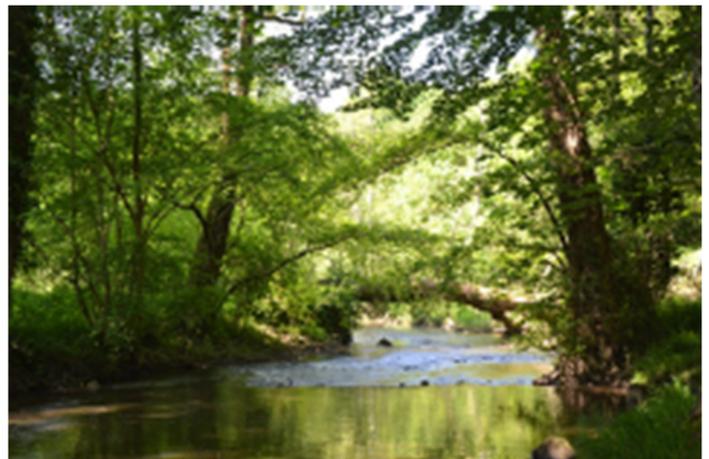


Zoom sur L'Etang des perles – Averton

- **Superficie** : environ **20 hectares** arborés avec un grand étang au centre.
- **Activités** : pêche, randonnée, promenade, détente en famille.
- **Équipements** :
 - Aire de jeux pour enfants
 - Tables de pique-nique
 - Sanitaires et point d'eau
 - Sentiers de balade

Zoom sur la rivière Le Merdereau

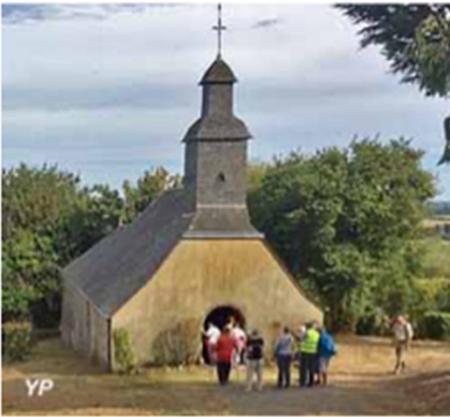
Rivière longue de 32km, elle prend sa source en Mayenne à Champgenêteux, coule au sud de la forêt de Pail puis entre dans le département de la Sarthe. Après avoir baigné Saint-Paul-le-Gaultier, elle se jette 3km plus loin dans la rivière Sarthe au Gué Ory.





Zoom sur les haies plessées

La haie plessée est une technique traditionnelle de gestion des haies vivantes, qui consiste à tailler, inciser et incliner les branches des arbustes pour les tresser horizontalement, tout en les maintenant vivants. Cette méthode permet de créer une clôture naturelle, dense et durable pour le bétail et les gros animaux, tout en respectant l'écosystème.



Zoom sur la chapelle du vieux Saint-Julien-du-Ronceray

Vestige d'un ancien ermitage millénaire et reconstruite en 1692, une procession y était organisée depuis Pré-en-Pail avec un arrêt à l'oratoire du vieux Saint Julien. Saint Julien, venu évangéliser la région, y aurait fait jaillir une source miraculeuse où les habitants venaient soigner leurs maladies de peau et notamment la Gale. Panorama exceptionnel sur le mont des Avaloirs et la plaine d'Alençon



Zoom sur le belvédère du Mont des Avaloirs

Le belvédère du Mont des Avaloirs est une plateforme aménagée située au point culminant du Mont des Avaloirs, sur la commune de Pré-en-Pail-Saint-Samson. Le Belvédère est construit sur le sommet le plus élevé du département, haut de 416 mètres, point culminant du Massif armoricain et du grand Ouest (Normandie, Bretagne, Pays de la Loire). Ce mont est le principal sommet de la longue ligne des collines de Normandie et présente l'aspect d'un plateau de lande et de maigres prés.

En 2019, l'artiste franco-britannique Seb TOUSSAINT réalisa une fresque couvrant la surface des deux pans du Belvédère.

7 – Nos Sponsors

Un grand merci à l'ensemble de nos sponsors :



À LA
CONQUÊTE
DES
AVALOIRS



MOULINS
RIOUX



neolait™
faire prospérer chaque éleveur

PROCLAIR
Menuiseries PVC & Alu

2B AGRI
06 15 73 47 57
07 71 23 86 83
Travail et Vivier
Berruyer
TRAVAUX
AGRICLES ET
TERRASSEMENT
eta2bagri@gmail.com
Le Laisy - 53250 Javron-les-Chapelles

SAS MND BOUCHERIE
Boucherie - Charcuterie
VIANDE LOCALE
CHARCUTERIE MAISON
02 43 03 50 00
6 Place de la Poôtée
53370 Saint Pierre des Nids

HOTELLERIE DE LA JUHEL
Nathalie
Christian
HOTEL
RESTAURANT
TRAITEUR
27, rue Jules Doitteau
53700 Villaines la Juhel
02 43 03 23 24

Vert Nature
Bouquets & Créations
Isabelle Pieau-Amiard
12, rue Gervaiseau
53700 VILLAINES LA JUHEL
02 43 03 46 97

BAR DU COMMERCE
JEUX - TABAC - PMU
1 Place des Halles
53700 VILLAINES LA JUHEL
02 43 04 16 85
RCS L'ANAL 315 665 489

Communication France
ADHE
GRAPH
Emmanuel Gautier
02 43 03 70 29
06 08 10 40 99
adhe.graph@orange.fr
23 bis rue du petit étang
53700 VILLAINES LA JUHEL

Antarès
La Suite
★ PRÊT-À-PORTER ★
ACCESSOIRES - CHAUSSURES
6 rue du Bignon - 53700 VILLAINES-LA-JUHEL
02 43 03 74 97

HÔTEL
Oasis
...
VILLAINES LA JUHEL

Natur'L et Zen
Institut de Beauté
Femme-Homme-Enfant
Produits Bio
19 rue St Georges
53700 Villaines la Juhel
09 52 05 00 43
Ouvert du lundi au samedi
Fermé le mercredi

À LA
CONQUÊTE
DES
AVALOIRS

Bienvenue / Welcome



Aux délices de st pierre

Valérie et Eric LECOURT
Artisan Boulangerie, Pâtisserie, Chocolat et macaron MAISON

024303583
14 rue du bourg l'abbé 53370 St Pierre des nids



ETS Calet Laurent

PLOMBERIE - CHAUFFAGE - ÉLECTRICITÉ
ÉNERGIES RENOUVELABLES

Z.A. de la Boorie
53700 VILLAINES-LA-JUHEL
02.43.03.27.13

Installation - Entretien - Dépannage toutes marques

TRAITEUR 10 479 888 802 - APE 4322



garage OLIVIER

02.43.03.50.36

32 RUE DES AVALOIRS | ST PIERRE DES NIDS
53370

eur.Lolivier.oid@wanadoo.fr

ARTISAN TURMEL
BOUCHERIE CHARBUTERIE TRAITEUR



POUR VOS MARIAGES, BUFFETS ET TOUTES RECEPTIONS

3 RUE DE MONTAIGU 85200 ST PIERRE DES NIDS
TEL: 02 43 03 51 42



BIHOREAU

06.89.43.92.00

GESVRES

PLOMBERIE - CHAUFFAGE

Remplacement de chaudière par une pompe à chaleur
Aérothermie - Géothermie - Climatisation
Chauffe-eau électrique et thermodynamique



*P'Atelier
de Julie*

Coiffure Mixte
Hommes / Femmes / Enfants

02 43 03 40 94

76, Grande Rue - 53250 JAVRON-LES-CHAPELLES



**LE MARCHAND
DE COULEURS**

LE DÉCOR DE VOS ENVIES

Villaines  INFORMATIQUE

DÉPANNAGE

VENTE CONSEIL

26 rue Jules Doitteau
02 52 64 00 70

www.villaines-informatique.fr



*Voile de
Douceur*

La Beauté en Cadeau
Une invitation au bien être pour un moment privilégié

02 43 03 86 63

93 rue Aristide Briand - 53140 Pré-en-Pail



Le Fournil Poôtéen

16, place de la Poôtée
S' PIERRE DES NIDS
CHAMPFREMONT
02 43 03 51 66

ICI.

[MAISON BIEN-ÊTRE]



LAIR
IMMOBILIER

Le bonheur à la clef!

À LA
CONQUÊTE
DES
AVALOIRS

L'Assiette Gourmande
Restaurant & Evénements

Goûtez L'Hévéder et son équipe vous accueillent en semaine du mardi au vendredi le midi, le week-end vendredi soir, samedi midi et soir.

02 43 04 83 71
105 Rue Aristide Briand - 53140 PRÉ-EN-PAIL - SAINT SAMSON



Crédit  Mutuel



Atoutnet Services
Nettoyage - Multi Services Location de vaisselle

- **Nettoyage:** particuliers, commerces et toutes surfaces vitrées
- **Espaces Verts:** fonte de pelouses, taille de haies, débroussaillages
- **Location:** de vaisselle à rendre non lavée

Tél. 02 43 03 38 66 - 53700 VILLAINES-LA-JUHEL
Email: atoutnetservices@orange.fr



Salon de Coiffure
Homme / Femme / Enfant

02 43 03 80 38
29 place de l'Eglise - 53250 St-Aignan-de-Couptrain


Mont des Avaloirs
Communauté de communes

Philippe Desmonts
S.A.R.L.
MAÇONNERIE - CARRELAGE

SUPER U
Pré En Pail St Samson

Aire naturelle de Camping du Joli Pré

Cyclistes, randonneurs voici une belle adresse pour passer votre tente à Pré-en-Pail-Saint Samson.

Aurélié & Sylvain vous accueillent pour faire étape avant de reprendre votre route.

Contact : 06 83 26 14 87
aifroscharello@joli-pre.com
100 Le Treuchet
53140 Pré-en-Pail-Saint-Samson



PIZZA PLAYA

24h/24 7j/7



PMAE²

PRÉ-EN-PAIL
MENUISERIE
AGENCEMENT
EBÉNISTERIE

TOUTE LA MENUISERIE
BOIS - PVC - ALU
FABRICATION - POSE - RÉNOVATION
PORTES DE GARAGE SECTIONNELLES
STORES • PORTAILS • AUTOMATISME
TOUS DÉPANNAGES
SERRURES • VOILETS ROULANTS
PORTES DE GARAGE...

02 43 03 08 17
pmae53@orange.fr
www.pmae-menuiserie.com
53140 PRÉ-EN-PAIL



À LA
CONQUÊTE
DES
AVALOIRS



AGCN

Assistance Génie Climatique Normand

Siège Social : AGCN Le Fouquet 69430 La Ferté Macé | Tél : 02 43 38 0000

contact.agcn@gmail.com – 09 81 81 16 95

Alter eGo & Le Barbier du Coin

02.43.03.28.70

www.AEBC.com
11, rue du Mans 53700 Courcé

Suivez-nous sur
Facebook & Instagram



Salin Agriculture 53 Le Ham 02 43 05 97 76
St Christophe du Luat 02 43 56 29 64
Salin Agriculture 72 Joué en Charrie 02 43 88 22 07

contact@salin-agriculture.fr



Florence Coïbbure

02 43 03 07 49



58, Rue de Champ de Foire
53140 Pré-en-Pail-Saint-Samson

LE BRAZZA

162 rue Aristide Briand
53140 PRÉ EN PAIL

0243030128

PREZ CONTRÔLE AUTOMOBILE

LE BOURGNEUF
53140 PRE-EN-PAIL

0243030731

LE PETIT SALON

Salon de Coiffure

Francine BRICARD

2 place Neuve
53700 Villaines la Jubel
02/43/03/03/93



La Ferme de Prez

02 43 03 58 15

67 Rue Aristide Briand - PRÉ-EN-PAIL
53140 PRÉ-EN-PAIL-SAINT-SAMSON

CHARCUTERIE & VIANDE DE PORC
du producteur à l'assiette

Mg

La Maison du Gasseau

AXA
AGENCE
HUGNARD

Midi et soir
Sur place et
à emporter

La Sosta

02 43 03 08 38

Isabelle & Claude BEUDIN
94 rue Aristide Briand
53140 Pré-En-Pail

Fermé dimanche et lundi



