

# Week-end au cœur des Alpes-Mancelles

Vendredi 1er - samedi 2 - dimanche 3 mai 2026

## Programme Prévisionnel

Vendredi 1 : 8h30 : Départ de votre domicile (Co-voiturage) vers Saint Léonard des Bois (72130), une petite cité de caractère. (Trajet 3h00 environ).

11h30 : Accueil et Pique-Nique (préparé par vos soins) au « Domaine du Gasseau »

14h00 : Départ du Gasseau pour une boucle en marche nordique, rando ou trail d'une douzaine de kms avec visite du village de St Céneri le Gerei, classé parmi les plus beaux villages de France.

18h00 : Retour au Gasseau et départ (en voiture !) pour le Moulin du Désert à Moulins le Carbonnel (72130) puis installation au Gîte

19h30 : Soirée « Porcelet grillé » dansante au Gîte

Samedi 2 : 8h15 : Après le petit déjeuner au Gîte, départ en voiture pour Fresnay sur Sarthe

8h45 : Visite guidée de Fresnay sur Sarthe (et peut-être de la Cave du Lion !)

10h00 : Boucle rando du Sans-souci / du Coteaux des vignes à Fresnay sur Sarthe

11h30 : Quartier libre ! (Marché hebdomadaire, nombreux artisans créateurs dans le village)

13h00 : Pique-nique au « Sans-Souci »

14h30 : Dégustation des miels d'un ami apiculteur

17h00/19h00 : Stage au Cirque Mimulus de Fresnay sur Sarthe

19h45 : Restaurant « Chez Patapom » puis retour au Gîte

Dimanche 3 : 9h00 : Après le petit déjeuner au Gîte, départ en voiture pour Saint Léonard des Bois

9h30 : Descente de la Sarthe en canoë ou en kayak jusqu'au Gué Ory (8 Kms)

12h00 : Retour à St Léonard des Bois et Pique-Nique et ...sieste ?

14h00 : Boucle de la Vallée de Misère-Mont Narbonne et Haut-Fourché en marche nordique, rando ou trail (environ 6 kms)

16h00 : Visite du potager (en permaculture) du Gasseau.

17h00 : Douches payantes possibles au Domaine du Gasseau

puis retour vers St Brevin.

## INSCRIPTION Week-end Alpes-Mancelles

Vendredi 1 mai - samedi 2 mai - dimanche 3 mai 2026

Réponse attendue pour le mercredi 15 avril, merci !

Nom :

Prénom :

Je réserve mon week-end « Alpes-Mancelles » (de façon ferme et définitive) :

Nombre de personnes adhérent(e)s : X 14,00 € =  
non-adhérent(e)s : X 20,00 € =

GÎTE : Nombre de personnes X 30,00 € =

### REPAS :

- Soirée « Porcelet grillé » Nombre de personnes : X 20,00 € =

- Petits déjeuners au gîte Nombre de personnes : X 12,00 € =  
(samedi matin et dimanche matin)

- Restaurant samedi soir Nombre de personnes : X 20,00 € =

- Pique-Nique samedi midi Nombre de personnes : X 10,00 € =

- Pique-Nique dimanche midi Nombre de personnes : X 10,00 € =

### ACTIVITES ANNEXES :

- Visite guidée Fresnay sur Sarthe Nombre de personnes : X 4,00 € =

- Stage 2h00 Cirque Mimulus Nombre de personnes : X 10,00 € =

- Canoë dimanche matin Nombre de personnes : X 15,00 € =

TOTAL : \_\_\_\_\_

**Règlement par chèque à l'ordre de l'A.S.L.Pays de Retz, ou  
par virement (IBAN joint par mail), merci !**