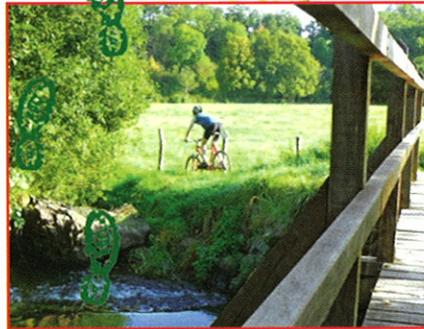




La Pallu est une petite commune adossée sur le flanc sud de la forêt de la Motte. Son nom viendrait de pallus « marécage ». 3 boucles vous sont proposées au départ du village :

La boucle des Calvaires (n°14), petit parcours de 3 km, est ponctué de nombreux calvaires. De l'église, prendre la rue du fagot puis la ruelle des rouges-gorges, en remarquant la fontaine qui a certainement déterminé l'emplacement du village. Continuer tout droit sur ce parcours qui devient vite un chemin creux. Revenir ensuite au village par la D223. A noter l'existence d'une ancienne Motte féodale datée du 11^{ème} siècle que l'on peut apercevoir au centre de cette boucle.

Pour **la boucle des Bruyères (n°13)**, emprunter la rue de la Provosté et monter sur la petite route jusqu'à la forêt de la Motte. Après un virage prononcé, s'engager dans un chemin sur la gauche. Cette ancienne voie, reliant Domfront à Alençon, fut sillonnée par les malle-poste. Admirer au passage un hêtre plusieurs fois centenaire. Le parcours rejoint plus loin le GR22C qui redescend vers le village. Vous pourrez alors profiter pleinement du point de vue sur le Mont des Ayalors.



La boucle des vallées (n°15) emprunte le même tracé que la boucle des Calvaires sur les premiers hectomètres. A la sortie du village de la Foucherie, prendre à gauche en direction de la Filochère. Le parcours regagne ensuite la vallée de la Mayenne et passe à proximité du Moulin Arrondeau, aménagé aujourd'hui en gîte d'étape. On peut distinguer sur les hauteurs, le village de Couptrain qui surplombe la vallée. Poursuivre le long de la Mayenne par un chemin sur la droite qui rejoint plus loin la D223. Prendre à gauche sur 500 m et emprunter un chemin sur la droite qui revient tranquillement vers la Pallu.

Couptrain a la particularité d'être le plus petit chef lieu de canton de France avec ses 70 hectares. Cette étendue correspond à l'emplacement d'un ancien château ceint par une muraille, édifié au 11^{ème} siècle sur ce promontoire, de manière à surveiller la vallée de la Mayenne, lieu de passage important.

La boucle des moulins (n°16), au départ de Couptrain, surplombe la vallée de la Mayenne, sur la rive gauche, jusqu'au village voisin, Saint-Calais-du-Désert. Les plus pressés rejoindront le lit de la rivière en passant par le village de la Mézière ; les autres poursuivront sur la D244 jusqu'au village de Masrelle. La deuxième partie du parcours longe le cours d'eau et passe à proximité de Cordouan, ancien village de meunier. Le moulin à blé, possédant trois roues, présente une chute d'eau de 4 mètres, alimentée par un bief.

Il est possible ensuite de poursuivre sur la rive gauche ou la rive droite de la rivière. Le passage sur la gauche conduit au lieu-dit le Moulin à papier. Ce moulin, animé également par un bief, était destiné à la fabrication de la pâte à papier. Un linteau de granit sculpté date l'habitation de 1816.

Les ouvertures de ce bâtiment ainsi que d'autres plus en aval sont murées car un barrage devait être construit dans cette vallée encaissée. Le projet ayant été abandonné récemment, ces maisons sont en attente de réhabilitation.

2 autres petites boucles sont proposées au départ du lieu-dit « la houdinière », **la boucle de la Louvellerie (n°17)** et **la boucle de Ridereau (n°18)**.

A noter enfin l'existence d'un balisage avec un « lapin bleu » de la Pallu à Couptrain, permettant aux personnes déficientes mentales de s'orienter plus facilement.

... Autour de la randonnée...

Hébergement

Chambres d'hôtes 3 épis à Couptrain - www.couptrain.com - 02 43 03 84 94
Gîte 4 épis à la Pallu - 4 personnes - 02 43 03 87 10
Gîte «les hirondelles» à Couptrain - 2 Clés - 4 personnes
www.giteleshirondelles.com - 02 43 03 86 82
Gîte «la Provôté» à la Pallu - 1 étoile - 4 personnes - 02 43 53 58 81
Gîte de groupes «le Moulin Arrondeau» à St-Calais-du-Désert - 24 pers. - 02 43 03 51 41

Restauration

La belle histoire à Couptrain - 02 43 03 88 88
The Famous Knight Pub à Couptrain - 02 43 32 09 81

Découverte

Fromage de chèvres au lieu-dit le Pissot à St-Calais-du-Désert - 02 43 03 81 51
Fête à la Citrouille avec randonnée nocturne en octobre à la Pallu - 02 43 03 06 10

