

# SENTIER DÉCOUVERTE DE MI-FORÊT

**Bienvenue au cœur de la forêt domaniale de Rennes ! Avec environ 3000 hectares, la forêt de Rennes est la plus grande forêt domaniale de Bretagne ! Suivez le sentier découverte de Mi-forêt et partez en quête de nouvelles connaissances sur les différents milieux qui la composent. Mais pour commencer, revenons sur l'histoire de ce site emblématique.**

## AU CŒUR DE LA FORÊT DE RENNES, LE SITE DE MI-FORÊT

En réalité, la forêt de Rennes porte mal son nom : en effet celle-ci se situe essentiellement sur la commune de Liffré. Au XII<sup>e</sup> s. la forêt appartient au Duché de Bretagne et devient royale en raison du mariage d'Anne de Bretagne avec Charles VIII, roi de France. Au XIII<sup>e</sup> s. la forêt occupait une surface comparable à celle d'aujourd'hui. Elle a été habitée et exploitée par un certain nombre d'artisans : sabotiers, boisseliers, charpentiers, ou encore tonneliers jusqu'en 1726 où le Roi Louis XV est contraint d'autoriser des coupes dans la forêt pour pouvoir reconstruire le centre-ville de Rennes après le grand incendie de 1720. Le XIX<sup>e</sup> s. est marqué par la présence de Napoléon III au pouvoir. Pendant cette période, nombre de forêts de France seront reboisées dont celle de Rennes. En 1787, l'aménagement de chemins et d'allées forestières ont permis de favoriser la circulation des personnes mais aussi de se prémunir contre les incendies. Elle est depuis la propriété de l'État qui confie sa gestion à l'Office National des Forêts. **Le site de Mi-forêt est le point culminant de la forêt de Rennes : 110 mètres d'altitude, à mi-chemin entre Liffré et Fouillard.**



## CRÉATION DES TIV ET DE LA GARE DE « MI-FORÊT »

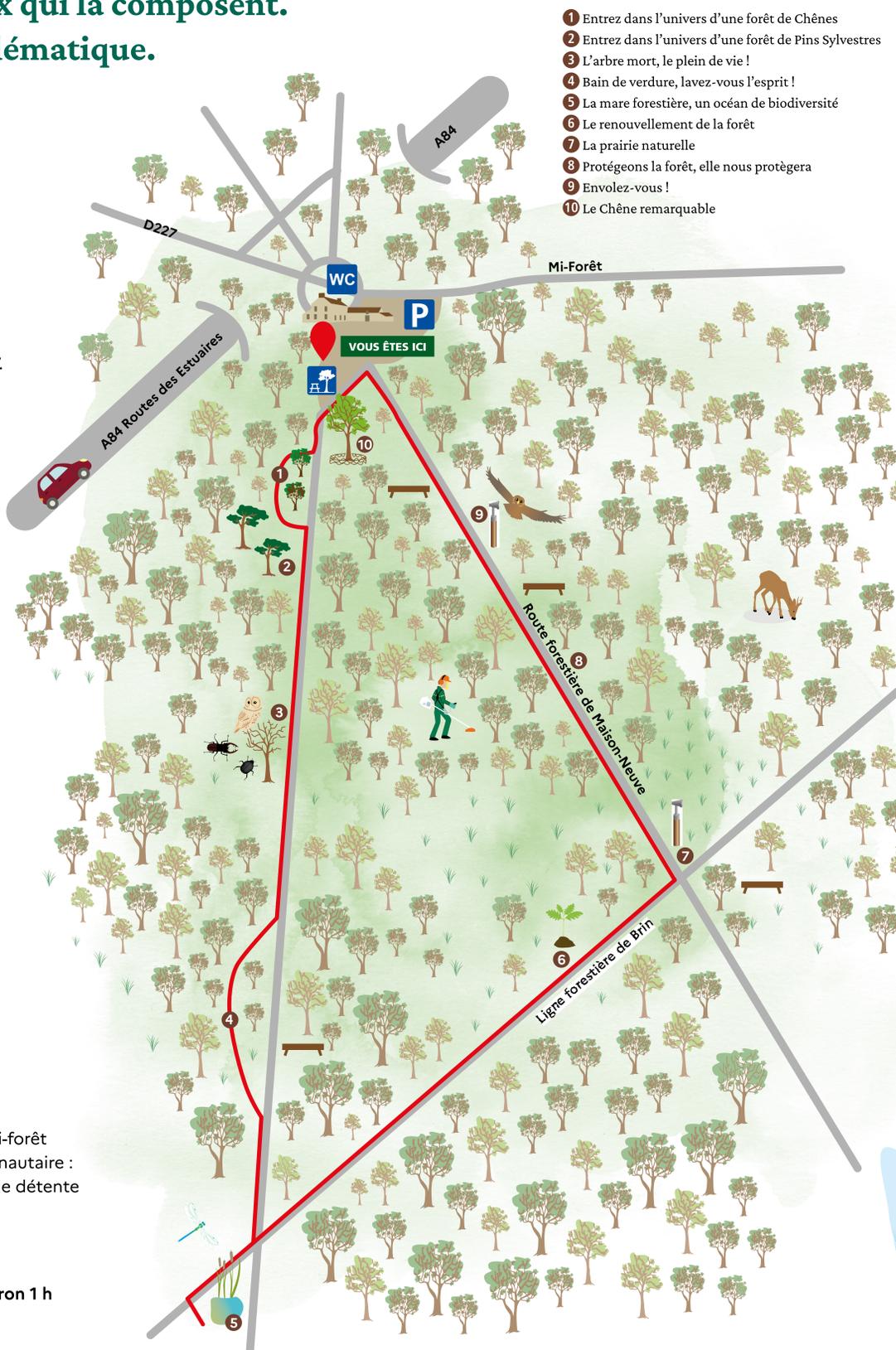
Les Tramways d'Ille-et-Vilaine (TIV) sont une ancienne compagnie de chemin de fer secondaire implantée en Ille-et-Vilaine, en activité de la fin du XIX<sup>e</sup> s. au milieu du XX<sup>e</sup> s. Le réseau à voie métrique (voie ferrée étroite) totalisait jusqu'à 510 km de voies à son apogée. Le centre du réseau était situé à Rennes. La première ligne construite fut celle de Rennes à Fougères, en 1897. Cette ligne était associée au transport du bois issu des forêts de Rennes et de Sévailles à Liffré. En dehors du trafic de bois et de divers produits agricoles et industriels, cette ligne présentait un vif intérêt touristique, qui justifia la mise en place de services spéciaux les dimanches et jours de fête. Ces trains spéciaux, dit « trains de plaisir », circulaient les week-ends et desservait la gare de Mi-forêt, qui devint le rendez-vous des promeneurs. Très vite s'installa sur place une auberge, qui connut un grand succès. L'automobile et les cars ont remplacés « le tacot » et la ligne sera définitivement fermée en 1949. La gare de Mi-forêt, désaffectée, sera démolie au début des années 1960. Plus tard, le site profitera du passage de la RN12 pour se développer avant de se retrouver enclavé par l'arrivée de l'A84. Mi-Forêt reste une des portes d'entrée principale en forêt de Rennes. **Le site de Mi-forêt ayant été identifié comme un site touristique majeur pour le territoire, il a été décidé de lui donner une nouvelle vie !**

*La forêt nous protège, protégeons-la !*



## LE RELAIS NATURE DE MI-FORÊT, UN ESPACE D'ACCUEIL DU PUBLIC

Liffré-Cormier Communauté s'est engagée dans un projet d'aménagement touristique de l'ancienne auberge de Mi-forêt en juillet 2018. La réhabilitation d'une partie des bâtiments a permis de faire naître un nouvel équipement communautaire : « Le Relais Nature de Mi-forêt ». Le lieu accueille les visiteurs pour une animation ou tout simplement un moment de détente en forêt. **C'est un point de départ idéal pour la pratique de diverses activités de pleine nature...**



- 1 Entrez dans l'univers d'une forêt de Chênes
- 2 Entrez dans l'univers d'une forêt de Pins Sylvestres
- 3 L'arbre mort, le plein de vie !
- 4 Bain de verdure, lavez-vous l'esprit !
- 5 La mare forestière, un océan de biodiversité
- 6 Le renouvellement de la forêt
- 7 La prairie naturelle
- 8 Protégeons la forêt, elle nous protégera
- 9 Envolez-vous !
- 10 Le Chêne remarquable

Bonjour, je m'appelle Mousse, suis-moi sur le sentier découverte de Mi-forêt !



## BIEN-ÊTRE EN FORÊT

Tout au long du parcours, lâchez prise et vivez un moment intense avec la nature en découvrant les bases du *Shinrin Yoku* (Sylvothérapie).

Cette pratique, initiée au Japon, s'appuie sur de nombreuses études scientifiques qui démontrent tous les bienfaits des promenades en forêt : baisse de la tension artérielle, du rythme cardiaque et du niveau de stress et même renforcement du système immunitaire.

En restant fixés sur nos écrans, nous ne pratiquons que deux de nos 5 sens (vue + ouïe). Aller dans la nature influence positivement nos systèmes sensoriels par toutes les informations que nous y recevons. L'ouïe, l'odorat, la vue, le toucher et le goût y sont alors stimulés.