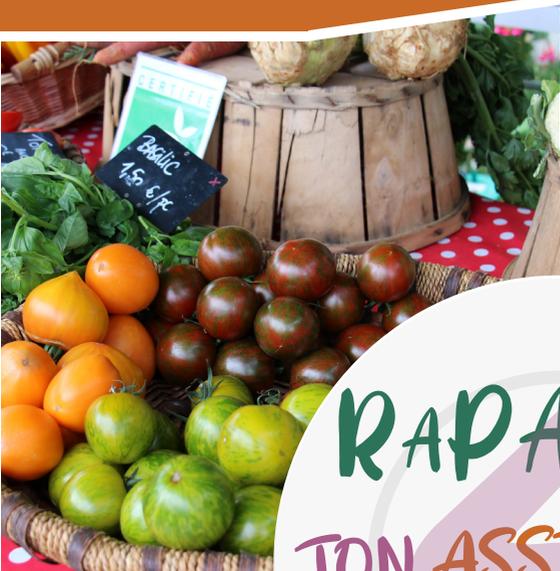


# LE PERCHE

Parc naturel régional



## RAPAT'RIE TON ASSIETTE !

Les rendez-vous pour mieux  
se nourrir dans le Perche



Programme 2025



Parc  
naturel  
régional  
du Perche  
Une autre vie s'invente ici

# RAPAT'RIE TON ASSIETTE !

Les rendez-vous pour mieux manger dans le Perche.

Ce programme d'animations autour de la transition alimentaire et agricole vous est proposé par le Parc et une vingtaine de partenaires, dans le cadre du Projet alimentaire de territoire du Perche (PAT).

Le Parc naturel régional du Perche agit en faveur de l'agriculture et de l'alimentation durable depuis environ 20 ans. Fin 2019, il a impulsé l'élaboration d'un PAT pour le Perche, qu'il coordonne. Ce projet collectif vise



à rapprocher les habitants, les producteurs, les transformateurs, les distributeurs, les collectivités territoriales, ainsi que les consommateurs et à développer l'agriculture ainsi que la qualité de l'alimentation dans le Perche.

## QUELQUES REPÈRES

### Cuisine

Des rendez-vous pour préparer et comprendre ce qui se trouve dans nos assiettes et l'impact que notre façon de consommer produit sur l'environnement.

### Visite de ferme

Suivez le guide et partez à la rencontre des productrices et producteurs locaux. Ils vous ouvrent leur porte et vous aide à mieux comprendre leur métier.

### Jardiner au naturel

Que vous débutiez un potager ou que vous soyez plus aguerri en jardinage, des rendez-vous pour se lancer ou approfondir ses connaissances.

### Conférence débat

Une autre façon de produire est possible ! Aux côtés de spécialistes, venez échanger et comprendre les différents systèmes alimentaires.



Les « Défis familles alimentation » permettent d'accompagner les habitantes et habitants d'un territoire à faire évoluer leurs pratiques alimentaires. Suivez le logo !

**Vous souhaitez participer à une animation ?  
Inscrivez-vous !**

La plupart des rendez-vous nécessitent une inscription au préalable, souvent la veille avant midi. Sauf mention contraire, les rendez-vous sont adaptés aux plus jeunes, généralement pour les enfants à partir de 7 ans mais toujours accompagné d'un adulte. N'hésitez pas à demander plus de renseignements lors de vos réservations.

➔ Et pour vous rendre à une animation, *pensez au co-voiturage !*





## SAMEDI 15 MARS

### Les bases de l'alimentation végétarienne

**Belforêt-en-Perche (Origny-le-Butin)**

**Cuisine.** Organisé par Lucie Arribard.

Cet atelier de cuisine saine vise à présenter les bases de l'alimentation végétarienne. Comment équilibrer ses repas sans protéines animales ? Quelles protéines alternatives utiliser ? Comment les cuisiner ? Nous cuisinerons ensemble un repas végétarien équilibré, sain et gourmand, élaboré à base des légumes de la ferme, avant dégustation.

Pratique. 10h - 12h30 suivi d'un repas partagé. Réservation la veille avant midi. 06 31 10 25 49. 40€ /personne et 25€ à partir de 8 ans. Prévoir tablier, torchon, couteau de cuisine et planche à découper.

## LUNDI 17 MARS

### Observer, écouter, toucher et respirer le printemps (0 - 4 ans)

**Val-au-Perche (Le Theil-sur-Huisne)**

**Jardiner au naturel.** Organisé par le CCAS de Val-au-Perche, le Jardin partagé et la CdC. Au bord du canal et à l'ombre du pommier, le potager fourmille de vie et propose toutes sortes d'expériences magiques pour les tout-petits et les plus grands.

Pratique. 16h30 - 17h30. Jardin Partagé du Theil-sur-Huisne. 0-4 ans. Gratuit.

## SAMEDI 22 MARS

### Comment démarrer son jardin

**Perche-en-Nocé (Nocé)**

**Jardiner au naturel.** Organisé par le Parc avec Jérôme Voyer.

Fin de l'hiver : les techniques à mettre en place au jardin potager. Découverte des outils, connaissance du sol, choix des cultures en fonction de différents critères, créer et entretenir un espace potager, découvrir des techniques... Focus sur : connaître son sol et le préparer.

Pratique. 14h30 - 17h. Maison du Parc. Réservation avant le 21 mars midi. 02 33 25 70 10 Gratuit. Tout public.

## SAMEDI 29 MARS

### De ferme en ferme :

**l'Angenardière et la Grange d'Assé**

**Sablons-sur-Huisne (Condeau)**

**Visite de fermes.** Organisée par le Chardon Le matin, découverte de l'Angenardière (pain paysan et produits à base de farines, jus de pomme et cidre, viande d'agneau). Nous y partagerons un pique-nique le midi, et l'après-midi, visite de la ferme La Grange d'Assé (pommes, jus de pomme, pommes de terre). Des dégustations de produits sont prévues.

Pratique. 9h30 - 17h. Départ de la Ferme de l'Angenardière à Condeau. Réservation 02 37 37 42 95. Gratuit. Prévoir bottes et pique-nique à partager.

## SAMEDI 5 AVRIL

### Découverte du compostage de surface

**Val-au-Perche (Le Theil-sur-Huisne)**

**Jardiner au naturel.** Organisé par le SICTOM de Nogent-le-Rotrou, le CCAS de Val-au-Perche et le jardin partagé.

Qu'est-ce que le compostage de surface ? Réponse à travers une visite commentée du jardin partagé au printemps, où l'on pourra observer les êtres vivants qui peuplent le sol pour comprendre le cycle de la matière organique.

Pratique. 16h - 18h. Rdv au jardin partagé du Theil-sur-Huisne, ruelle du lavoir (derrière la mairie). 02 37 29 22 25. Gratuit. Tout public.

## MERCREDI 9 AVRIL

### Gaspillage alimentaire, d'où viens-tu ?

**Frazé**

**Cuisine.** Organisé par le SICTOM de Nogent. A travers le parcours des ingrédients d'une quiche, les différentes étapes de fabrication ainsi que les risques de gaspillage alimentaire seront identifiés. Les solutions pour réduire ces gaspillages seront échangées, ainsi que l'intérêt de ces solutions pour une bonne alimentation.

Pratique. 14h - 16h. La Passerelle, 2 rue du 8 Mai. Réservation la veille avant midi. 02 37 29 22 27. Gratuit. Min 12 ans.

# RAPAT'RIE TON ASSIETTE !

Les rendez-vous pour mieux manger dans le Perche.

## JEUDI 10 AVRIL

### Bien manger avec un petit budget

La Loupe

**Cuisine.** Organisé par ATHENA, le CCAS et le Parc. Venez découvrir des recettes simples qui nécessitent peu de matériel de cuisine, tout en conservant l'équilibre alimentaire avec un budget limité.

Pratique. 14h30 - 17h30. Pôle Petite Enfance, 3 rue Henri Dunant. Réservation avant le 9 avril midi. 02 33 25 70 10. Gratuit. Tout public.



## SAMEDI 12 AVRIL

### Que faire au potager au printemps ?

Belforêt-en-Perche (Origny-le-Butin)

**Jardiner au naturel.**

Organisé par la ferme du Moulin Butin. Au programme : travail à la création d'un espace de culture, sans retourner le sol, pour préserver la vie et la fertilité du sol. Les différents paillages organiques et leur mise en œuvre seront évoqués et réalisés. Les techniques de semis direct, en godet, de plantation seront étudiées et pratiquées.

Pratique. 14h30 - 17h30. Ferme de Moulin Butin. Réservation la veille avant midi. 06 59 94 60 49. Contact@moulinbutin.fr. Tarif libre. Prévoir bottes et vêtement de travail.

## MERCREDI 16 AVRIL

### Découverte de la ferme

bovine Lorin Bossuyt

Saint-Germain-des-Grois

**Visite de ferme.**

Organisée par ATHENA et le Parc Derrière les vaches de la ferme du GAEC Lorin Bossuyt, il y a un vrai savoir-faire. Venez découvrir cette ferme bovine qui participe à la préservation du paysage Percheron en maintenant les prairies et en replantant des haies. Cette visite sera l'occasion d'échanger avec une éleveuse et de comprendre le fonctionnement de son exploitation agricole.

Pratique. 14h-16h. Lieu-dit Villeperdue. Réservation avant 15 avril midi. 02 33 25 70 10. Gratuit. Prévoir bottes selon météo.

## MERCREDI 23 AVRIL

### La théorie du boxeur

Val-au-Perche (Le Theil-sur-Huisne).

**Conférence / ciné débat.** Organisée par le Chardon, Open Food France et l'ADEAR 28 Ce film documentaire de Nathanael Costes enquête pour comprendre comment les agriculteurs s'adaptent, tout en questionnant la résilience alimentaire de nos territoires. Ce ciné débat est un temps d'apprentissage et d'échanges, proposé par le Comité Citoyen Local du Perche (CCLAP).

Pratique. 19h. Cinéma Saint-Louis. Réservation la veille avant midi. 02 37 37 42 95. Prix libre.

## MARDI 6 MAI

### Atelier de cuisine « Dessert sans sucre »

Belforêt-en-Perche (Origny-le-Butin)

**Cuisine.** Organisé par Lucie Arribard Découvrez de la pâtisserie sans sucres ajoutés. Pourquoi limiter ma consommation de sucres raffinés ? Comment remplacer le sucre en pâtisserie ? Nous cuisinerons ensemble 3 délicieux desserts sans sucres ajoutés. Les participants repartiront avec leurs créations à déguster, ainsi qu'une fiche recettes.

Pratique. 18h30 - 20h30. Ferme de Moulin Butin. Réservation la veille avant midi. 06 31 10 25 49. 35€ / personne, 20€ à partir de 8 ans.

## JEUDI 8 MAI

### Cuisiner les légumineuses : diversifier les sources de protéines...

Nogent-le-Rotrou

**Cuisine.** Organisé par ATHENA, la Maison Partagée de Nogent et le Parc.

Vous cuisinez peu ou pas assez les légumineuses ? Venez découvrir l'intérêt d'en introduire plus dans votre assiette. Apprenez à confectionner des recettes simples. Des astuces pour équilibrer son budget et avoir des protéines de qualité dans son assiette.

Pratique. 10h-13h30. 26, rue du Tertre. Réservation avant le 7 mai 14h. 02 33 25 70 10. Gratuit.



## MERCREDI 14 MAI

### Histoires à l'ombre du pommier (0-4ans)

Val-au-Perche (Le Theil-sur-Huisne)

**Jardiner au naturel.** Organisé par le CCAS de Val-au-Perche, le Jardin partagé, la CdC des Collines du Perche (médiathèque) Mais d'où viennent les légumes de ma purée ? Les fruits de ma compote ? Des graines pour apprendre à planter, des histoires pour découvrir et des comptines pour s'amuser dans un joli jardin.

Pratique. 10h30 - 11h30. Jardin Partagé du Theil-sur-Huisne, ruelle du lavoir (derrière la mairie). 02 37 49 66 36. Gratuit. Enfant de 0 à 4 ans accompagné d'un adulte.

Si les conditions météorologiques sont défavorables, l'animation se déroulera à la médiathèque.

## VENDREDI 16 MAI

### Cuisiner avec les jeunes pousses

Saint-Hilaire-sur-Erre

**Cuisine.** Organisé par le foyer rural Le printemps est là. Mais que nous réserve-t-il dans le potager ? Peu importe, avec le foyer rural tout est question d'adaptation. A vos tabliers pour cet atelier de cuisine autour des légumes de saisons, pour petits et grands ! Préparation du repas puis dégustation.

Pratique. 16h30-22h. Foyer rural. Réservation la veille avant midi. 06 32 35 08 26.

15€/ adulte et 10€/ enfant.

## SAMEDI 24 MAI

### Au printemps, comment s'organiser dans le potager ?

Perche-en-Nocé (Nocé)

**Jardiner au naturel.**

Organisé par le Parc et Jérôme Voyer Implantation des cultures, distançages des plants, mise en place de palissage et treillage pour les végétaux grimpants, suivi des cultures. Focus sur la gestion de l'eau (paillage, irrigation) et le compost.

Pratique. 14h30 - 17h. Maison du Parc. Réservation avant le 23 mai midi. 02 33 25 70 10. Gratuit. Tout public. Prévoir habit pour travail en extérieur.

## SAMEDI 24 ET DIMANCHE 25 MAI

### Devenir éleveur

La Chapelle-Montligeon

**Visite de ferme.** Organisée par l'association Landestini, la coopérative d'activité et d'emploi Rhizome et le Parc

Vous rêvez d'enfiler des bottes et devenir agriculteur dans le Parc naturel régional du Perche ? Vous recherchez une ferme à reprendre ? Participez au week-end « devenir éleveur » pour faire avancer vos réflexions. Ces deux jours seront ponctués d'ateliers de réflexions, de visites, de rencontres inspirantes pour découvrir le métier d'éleveur et réfléchir à un avenir professionnel...

Pratique. 10h - 16h. La Cognardière. Réservation la veille avant midi. 06 47 32 18 18. Participation libre.

## SAMEDI 14 JUIN

### Initiation au fauchage à la faux

Perche-en-Nocé (Nocé)

**Jardiner au naturel.** Organisé par le Parc et Simon Bridonneau du Moulin du Paon. Et si on oubliait un peu la tondeuse ! Venez vous initier à l'usage de la faux pour l'utiliser ensuite dans votre jardin. Découverte du matériel, réglages, geste du faucheur, affûtage et battage des lames, maniement de la faux sont au programme de cet atelier pratique pour préserver la biodiversité.

Pratique. 14h-18h. Maison du Parc. Réservation avant le 13 juin midi. 02 33 25 70 10. 10 €/ personne. Possibilité de venir avec sa faux.



# RAPAT'RIE TON ASSIETTE !

Les rendez-vous pour mieux manger dans le Perche.

## SAMEDI 21 JUIN

### Journée spéciale à Val-au-Perche De la fourche à la fourchette

Organisé par le CCAS de Val-au-Perche et le jardin partagé.

#### Petits marchés de producteurs.

Venez découvrir les producteurs et artisans locaux (maraîchers, pains, fromage, miel...) et participez à des animations pour les petits et grands autour de l'alimentation et de la nutrition.

Pratique. 14h-18h. 5 place de la Mairie.

#### La courgette dans tous ses états.

**Cuisine.** Atelier autour de la courgette, de l'entrée au dessert. La séance commencera par une rencontre avec le maraîcher qui produit les courgettes (et autres légumes) et s'achèvera par un moment de dégustation convivial des mets réalisés ensemble.

Pratique. 14h-17h. 5 place de la Mairie. Sur réservation. 06 71 05 36 54. Gratuit.

#### Visite commentée du jardin partagé

**Jardiner au naturel.** Visite du potager au côté de Sarah (animatrice jardinière). Les enfants sont les bienvenus pour une activité surprise autour d'une célébration joyeuse des légumes de saison.

Pratique. 14h - 18h. Jardin Partagé du Theil-sur-Huisne, ruelle du lavoir (derrière la mairie). 06 85 06 36 61. Gratuit. Tout public.

#### La biodiversité au potager

**Jardiner au naturel.** Une visite du jardin en compagnie de Samuel Rébulard (ingénieur agronome) pour comprendre ce que nous raconte la couleur d'une fleur, la présence d'un papillon, la texture d'un sol, où la forme d'une racine... et entrer simplement dans la complexité d'un écosystème.

Pratique. 14h-15h30. Jardin Partagé du Theil-sur-Huisne, ruelle du lavoir (derrière la mairie). Réservation la veille avant midi. 06 85 06 36 61. Gratuit. Public adulte.

## SAMEDI 21 JUIN

### Que faire au potager en été ?

Belforêt-en-Perche (Origny-le-Butin)

#### Jardiner au naturel.

Organisé par la ferme de Moulin Butin Les principaux thèmes abordés seront le tuteurage (techniques, avantage, inconvénient), les techniques de désherbage, les stades de maturité et manière de récolter les légumes... Le sujet de l'irrigation occupera une part importante de l'atelier.

Pratique. 14h30 - 17h30. Ferme de Moulin Butin. Réservation la veille avant midi. 06 59 94 60 49. contact@moulinbutin.fr. Participation libre.

## SAMEDI 28 JUIN

### Du sol à l'assiette : portes ouvertes à la ferme

Belforêt-en-Perche (Origny-le-Butin)

#### Jardiner au naturel.

Organisé par la ferme de Moulin Butin Visite de la ferme, ateliers et jeux pour enfants et adultes afin de comprendre et apprécier le fonctionnement du sol, sa richesse de vies et savoir comment en prendre soin. Ateliers cuisine.

Pratique. 10h - 18h. Ferme de Moulin Butin. 06 59 94 60 49. contact@moulinbutin.fr.

## SAMEDI 28 JUIN

### Atelier Lactofermentation : un mode de conservation très écologique

Souancé-au-Perche

**Cuisine.** Organisé par ATHENA, le Jardin partagé de Souancé et le Parc Venez découvrir une technique simple et économe en énergie pour conserver vos légumes toute l'année. Vous apprendrez aussi à cuisiner avec des légumes lactofermentés afin de pouvoir les intégrer dans vos plats et identifier tous les bienfaits nutritionnels de ce mode de conservation. En fin d'atelier, possibilité de découvrir le jardin partagé.

Pratique. 14h - 17h. Salle polyvalente, 17 rue d'Authon. Réservation avant le 27 juin midi. 02 33 25 70 10. Gratuit. Tout public, enfant min 7 ans accompagné d'un adulte.



## MERCREDI 2 JUILLET

**Tous au potager ! Jeu grandeur nature à l'ombre du pommier (5-10 ans)**

**Val-au-Perche (Le Theil-sur-Huisne)**

**Jardiner au naturel.** Organisé par le CCAS de Val-au-Perche, le Jardin partagé et la CdC des Collines du Perche (médiathèque)

Tous les fruits et légumes poussent-ils dans mon jardin ? Un grand jeu collaboratif vous sera proposé pour aborder la question du local et de la saisonnalité. Histoire, devinettes et défis seront de la partie !

**Pratique.** 10h30 - 11h30. Jardin Partagé du Theil-sur-Huisne, ruelle du lavoir (derrière la mairie). 02 37 49 66 36. Gratuit. Enfant de 5 à 10 ans accompagné d'un adulte.

Si les conditions météorologiques sont défavorables, l'animation se déroulera à la médiathèque.

## VENDREDI 4 JUILLET

**Cuisiner avec les légumes d'été**

**Saint-Hilaire-sur-Erre**

**Cuisine.** Organisé par le foyer rural Les beaux jours sont de retours ! Tomates, concombres, poivrons... quels légumes va-t-on trouver en ce début d'été ? Peu importe, avec le foyer rural tout est question d'adaptation. A vos tabliers pour un atelier de cuisine autour des légumes de saisons. Pour petits et grands. Atelier cuisine au foyer sur les légumes de saison. Préparation du repas puis dégustation.

**Pratique.** 16h30-22h. Foyer rural. Réservation la veille avant midi. 06 32 35 08 26. 15€/adulte et 10€/enfant.



## SAMEDI 12 JUILLET

**Disco-goûter**

**Nogent-le-Rotrou**

**Cuisine.** Organisé par l'Office de Tourisme, les Mains dans le pétrin et le magasin Le Chardon Quartiers d'été à Nogent avec l'espace de vie sociale, la bibliothèque et la ludothèque. En plus des installations traditionnelles, c'est disco goûter : pour le plaisir de cuisiner en groupe et bien manger dans une ambiance décontractée. Confection de petits pains (façonnage et cuisson au four à bois), salade de fruits et smoothie avec le vélo à jus.

**Pratique.** 15h - 17h. Théâtre de Verdure. 02 37 37 30 10. Gratuit. Prévoir tablier.

## MARDI 15 JUILLET

**Visite d'une ferme laitière : Pur Perche**

**Belforêt-en-Perche (Eperrais)**

**Visite de ferme.**

Organisée par ATHENA, Pur Perche et le Parc Vous vous questionnez sur le circuit de vos aliments entre le champ et votre assiette ? Venez visiter la ferme, depuis l'étable jusqu'à la traite en passant par une dégustation des produits «Pur Perche». Vous pourrez échanger avec une éleveuse engagée dans la valorisation des produits locaux.

**Pratique.** 14h-17h. Lieu dit La chaise. Réservation avant le 14 juillet 14h. 02 33 25 70 10. Gratuit. Tout public.

## LUNDI 21 JUILLET

**Une journée au fournil**

**Arcisses (Margon)**

**Cuisine.** Organisé par ATHENA, les Mains dans le pétrin et le Parc

Venez vous essayer à mettre les mains dans le pétrin : les étapes de confection du pain, les bienfaits du levain, la découverte des céréales et du fonctionnement d'un fournil avec un four à bois... et la fin de la journée, repartez avec votre pain !

**Pratique.** 10h -15h. L'Auberdière. Réservation avant le 19 juillet midi. 02 33 25 70 10. Gratuit. Prévoir pique-nique.



# RAPAT'RIE TON ASSIETTE !

Les rendez-vous pour mieux manger dans le Perche.

## MERCREDI 23 JUILLET

### Secrets des plantes

Perche-en-Nocé (Nocé)

#### Cuisine.

Organisé par l'association Jardin de Simples. Atelier famille herboristerie. Découvrez les secrets des plantes, de manière ludique et dynamique. Au programme de cet atelier, différentes activités de découverte autour du «jardin de Simples» présent sur le site de la Maison du Parc : pot des druides, composition de tisane, macération huileuse.

Pratique. 9h30-12h30. Maison du Parc.  
Réservation avant midi la veille. 02 33 25 70 10.  
5€/pers. Min 6 ans accompagné d'un adulte.

## VENDREDI 25 JUILLET

### Visite de la chèvrerie « Les Pampilles du Perche »

Béthonvilliers

**Visite de ferme.** Organisée par l'office de Tourisme et Justine Champion Rencontrez Justine et son élevage de chèvres alpines. Installée depuis 3 ans à Béthonvilliers, elle vous livre le rythme de la vie agricole et du troupeau, le fonctionnement en mono-traite et la transformation. Rond de chèvre - frais ou sec - trèfles, yaourts, faisselles... Découvrez la panoplie de ses produits. Possibilité de pique-niquer sur place après la visite.

Pratique. 11h - 12h. Le Boulay. Réservation au 02 33 37 30 10. tourisme@otcperche.com. Gratuit.

## VENDREDI 25 JUILLET

### Été : les techniques à mettre en place au potager

Perche-en-Nocé (Nocé)

#### Jardiner au naturel.

Organisé par le Parc et Jérôme Voyer Récolte, désherbage, égourmandage, palissage, suivi des cultures selon la météorologie. Focus sur : l'amendement été-automne, le rôle et les intérêts des engrais verts, la rotation des cultures.

Pratique. 9h30 - 12h. Maison du Parc.  
Réservation la veille avant midi.  
02 33 25 70 10. Gratuit.

## VENDREDI 25 JUILLET

### La clé d'un jardin potager en bonne santé, c'est la biodiversité !

Perche-en-Nocé (Nocé)

#### Conférence - Causerie.

Organisée par le Parc et Jérôme Voyer La diversité des animaux et de la flore à tous les étages est un facteur nécessaire pour le bon équilibre de votre jardin. Venez comprendre comment tout cela fonctionne : gestes écologiques à pratiquer, gestion de l'eau, connaissance de son sol, rôles du paillage, compost, aménagements spécifiques... Venez échanger sur les pratiques écologiques qui seront précieuses pour la bonne harmonie écologique de votre jardin.

Pratique. 14h30-16h. Maison du Parc.  
Réservation la veille avant midi.  
02 33 25 70 10. Gratuit.

## JEUDI 31 JUILLET

### Cuit l'eu cru

Nogent-le-Rotrou

#### Cuisine.

Organisé par ATHENA, le Chardon et le Parc Venez découvrir de nouvelles saveurs, en pratiquant des modes de cuissons alternatifs et doux. Vous apprendrez aussi comment cuisiner et déguster des aliments crus.

Pratique. 10h - 13h. Magasin de producteurs bio et locaux le Chardon 1, place St Pol. Réservation avant la veille midi. 02 33 25 70 10. Gratuit.





## MERCREDI 6 AOUT

### Couture zéro déchet

Perche-en-Nocé (Nocé)

**Cuisine.** Animé par La Boîte à outils  
Des emballages toujours utiles ? Et si on faisait différemment ? Sortons les machines à coudre ! Au cours de cet atelier famille « zéro déchet pour le transport ou le stockage des aliments », venez fabriquer avec nous vos pochettes à sandwich ou goûter réutilisables, charlottes à plat, sacs de course pliable (réalisation au choix selon votre niveau).

Pratique. 14h30-17h30. Maison du Parc.  
Réservation avant midi la veille. 02 33 25 70 10.  
5€/pers. Min 8 ans accompagné d'un adulte.

## VENDREDI 8 AOUT

### Fabrication d'une marmite norvégienne en bois

Perche-en-Nocé (Nocé)

**Cuisine.** Animé par La Boîte à outils.  
Un mode de cuisson économe en énergie ? Cuire doucement des aliments préalablement chauffés en les plaçant dans un contenant isolant, voilà le principe de la marmite norvégienne. Au cours de cet atelier famille, venez fabriquer votre marmite norvégienne en bois, l'occasion aussi pour vous de manipuler les outils et d'acquérir quelques techniques de menuiserie.

Pratique. 10h-18h. Maison du Parc. Réservation avant le 6 août midi. 02 33 25 70 10. 40€/pers. pour le matériel. Min 12 ans accompagné d'un adulte. Prévoir un pique-nique

## DIMANCHE 14 SEPTEMBRE

### Fête de la Saint Fiacre au jardin partagé

Perche-en-Nocé (Nocé)

**Jardiner au naturel.**

Organisé par l'association SEVEN  
Parcours et ateliers mettant en valeur la biodiversité au sein du jardin et sollicitant tour à tour la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat et le goût.

Pratique. 10h-17h. Au jardin partagé, chemin de la Ferrière.  
Contact : jardinpartagenoce@gmail.com

## SAMEDI 27 SEPTEMBRE

### Résilience alimentaire et auto-production au potager

Val-au-Perche (Le Theil-sur-Huisne)

**Conférence.** Organisée par le CCAS de Val-au-Perche et le jardin partagé.  
Pour jardiniers débutants ou confirmés, animé par Simon Bridonneau (fondateur de la Maison des semences paysannes, Triticum) qui explore les pratiques relevant de l'agro-écologie, permettant l'accès à une autonomie alimentaire. Il abordera la fonction historique du potager, les stratégies d'auto-production adaptables à nos espaces, grands ou petits.  
Pratique. 18h-19h30. Salle polyvalente Jean-Boudoux, 5 place de la Mairie. Gratuit.

## SAMEDI 4 OCTOBRE

### Le potager naturel en automne

Belforêt-en-Perche (Origny-le-Butin)

**Jardiner au naturel.**

Organisé par la ferme de Moulin Butin  
Présentation des actions indispensables à mettre en place pour hiverner le potager (engrais vert, emploi du compost, soins à apporter aux outils...). Des éléments théoriques sont associés à la pratique tout au long de l'atelier.

Pratique. 14h30-17h30. Ferme de Moulin Butin.  
Réservation la veille avant midi. 06 59 94 60 49.  
Participation libre.

## SAMEDI 4 OCTOBRE

### De la fourche à la fourchette...

Non ! L'inverse !

Bretoncelles.

**Conférence gesticulée.** Organisée par les Pousses Solidaires - Bretoncelles en transition Face aux désastres du système agroalimentaire industriel, de nombreuses initiatives ont fleuri pour produire et consommer différemment : local, équitable, biologique, agroécologique, en circuits-courts... Et si l'agroindustrie avait en fait besoin de celles-ci ? A partir d'une analyse de leurs réussites et échecs, découvrez la réflexion qui amène à une Sécurité sociale de l'alimentation.

Pratique. 20h - 22h. Salle des fêtes. Prix libre.

# RAPAT'RIE TON ASSIETTE !

Les rendez-vous pour mieux manger dans le Perche.

## SAMEDI 18 OCTOBRE

### A la découverte du sol vivant au jardin potager

Val-au-Perche (Le Theil-sur-Huisne)

**Jardiner au naturel.** Organisé par le SICTOM de Nogent-le-Rotrou, le CCAS de Val-au-Perche et le jardin partagé Qu'est-ce qu'un sol vivant ? Réponse à travers une visite commentée du jardin partagé où l'on pourra observer les êtres vivants qui peuplent le sol pour comprendre le cycle de la matière organique et les fonctions des différents types de paillages déployés en automne.

Pratique. 15h - 17h. Jardin partagé, ruelle du lavoir (derrière la mairie). 02 37 29 22 25. Gratuit. Tout public.

## SAMEDI 8 NOVEMBRE

### La biodiversité au potager

Val-au-Perche (Le Theil-sur-Huisne)

**Jardiner au naturel.** Organisé par le CCAS de Val-au-Perche et le jardin partagé. Une visite du jardin, en automne, en compagnie de Samuel Rébulard (ingénieur agronome) pour comprendre ce que nous raconte la couleur d'une fleur, la présence d'un papillon, la texture d'un sol, où la forme d'une racine... et entrer simplement dans la complexité d'un écosystème.

Pratique. 11h - 12h. Jardin partagé, ruelle du lavoir (derrière la mairie).  
Réservation au 06 85 06 36 61. Public adulte.

## DU 25 AU 26 OCTOBRE

### Fête du cidre

Verrières, Belforêt-en-Perche, Val-au-Perche, Comblot, Cormes, Mahéru

Organisée par  
les producteurs du Cidre du Perche AOP

De la pomme au cidre du Perche : toutes les étapes de fabrication. Deux jours pour célébrer le Cidre du Perche en appellation et découvrir sa fabrication dans les six cidreries participantes.

La Cidreraie. La Gaptière à Verrières : 06 17 18 83 74  
Les Cidre Sophie Ammann. Le Chêne à Cormes  
La Maison Ferré. Les Mares à Comblot : 06 64 50 96 88  
Le Domaine du Tertre. Le Tertre à Mahéru : 02 33 34 54 55  
Les Cidres Lacour-Veyranne. La Rigaudière à Belforêt-en-Perche : 06 98 12 47 99  
La Cidrerie Traditionnelle du Perche. Tronas à Val-au-Perche : 02 37 49 67 30

10h - 18h. Gratuit. Tout public.



## ET DES VISITES DE FERMES TOUT L'ÉTÉ !

**En plus des visites annoncées précédemment dans ce programme, des rendez-vous réguliers viennent rythmer les vacances des petits et des grands.**

### Visite de la ferme du Moulin Butin à Belforêt-en-Perche (Origny-le-Butin)

#### Tous les vendredis de juillet et août

Organisée par la ferme du Moulin Butin. En parcourant la ferme, nous aborderons toutes les étapes de la production des légumes, du semis, en passant par l'irrigation, sans oublier le rôle des arbres et la vie du sol. Pour petits et grands. Au cours de la visite, nous en profiterons pour déguster quelques fleurs et pour observer les auxiliaires au travail.

Pratique. 17h30 - 18h30. Ferme de Moulin Butin. 06 59 94 60 49. Gratuit.

### Découverte et éveil à la ferme à Feings

#### Tous les mercredis et samedis matin

Organisée par les petits fermiers de Launay. Venez partager un moment de la vie à la ferme et être au contact des animaux : vaches, veaux, canards, poules, lapins, chèvres, moutons, cochons... Julie sera votre guide pour faciliter le contact direct avec les différents animaux et vous. Sur réservation.

Pratique. 9h45 - 11h. Launay à Feings.  
06 50 09 82 64. 8€ / enfant (gratuit - de 7 ans).  
Enfant dès nourrisson. Prévoir des bottes.

#### De la production du lait à la traite à Feings

#### Tous les mercredis et samedis après-midi

Organisé par les petits fermiers de Launay. Venez découvrir le quotidien d'une ferme laitière et être au contact des vaches et veaux... Assistez à un moment essentiel de la journée : l'activité de la traite. Sur réservation.

Pratique. 16h45-18h. 06 50 09 82 64. 8€ / enfant (gratuit - de 7 ans). Enfant à partir de 5 ans. Prévoir des bottes.



## ET TOUTE L'ANNÉE, RETROUVEZ LE MARCHÉ SOLIDAIRE ALIMENTAIRE À BRETONCELLES

Tous les premiers vendredis du mois.

Organisé par les Pousses solidaires - Bretoncelles en transition.

C'est un marché alimentaire (produits bios et locaux) qui fonctionne sur le principe de la sécurité sociale de l'alimentation. Les produits sont proposés à -40% pour tous. Les producteurs sont rémunérés à leur prix normal de vente grâce à une caisse de contribution libre. L'association Les Pousses solidaires prenant en charge le complément.

Pratique. 16h-19h. Les halles. 07 49 15 20 58.

# RAPAT'RIE TON ASSIETTE !

Les rendez-vous pour mieux  
manger dans le Perche

# #4

Ce programme d'animations autour de la transition alimentaire et agricole vous est proposé par le Parc et ses partenaires dans le cadre du **Projet alimentaire de territoire** du Perche (PAT).

En partenariat avec :

L'Association pour les Terroirs, les Hommes Et la Nature (ATHENA), la Ferme du Moulin Butin, le Foyer rural des jeunes et d'éducation populaire de St Hilaire/St Agnan-sur-Erre, l'Association SEVEN (jardin partagé Nocé), Lucie Arribard (naturopathe), le Centre Communal d'Action Sociale CCAS Val-au-Perche, le Jardin partagé du Theil-sur-Husine, la communauté de communes des Collines du Perche (Relais Petite Enfance, médiathèque), Jérôme Voyer, le SICTOM de Nogent-le-Rotrou, le CCAS de Val-au-Perche - Jardin partagé, Les petits fermiers de Launay, Le Chardon, Open Food France, l'ADEAR Eure-et-Loir, l'association Landestini, la Coopérative d'activité et d'emploi Rhizome, Simon Bridonneau (Le moulin de Paon, Triticum), l'office de Tourisme et du commerce du Perche, les mains dans l'pétrin, les Pousses Solidaires - Bretoncelles en transition, les producteurs de Cidre du Perche en Appellation d'Origine Protégée (AOP).

Les « Défis familles alimentation » sont organisés avec l'implication du GRAINE Centre-Val de Loire, l'association ATHENA et le Parc.



## Parc naturel régional du Perche

Maison du Parc - Courboyer - Nocé - 61340 Perche-en-Nocé

02 33 25 70 10 • [info.tourisme@parc-naturel-perche.fr](mailto:info.tourisme@parc-naturel-perche.fr)

[www.parc-naturel-perche.fr](http://www.parc-naturel-perche.fr) • [f](#) [t](#) [i](#) [o](#) [v](#)

Le syndicat mixte de gestion du Parc est composé des Conseils régionaux de Normandie et du Centre-Val de Loire, des Conseils départementaux de l'Orne et de l'Eure-et-Loir et des 91 communes du territoire. L'état et la Communauté européenne soutiennent également l'action du Parc.

