

# LE PERCHE

Parc naturel régional



## RAPAT'RIE TON ASSIETTE !

Les rendez-vous pour mieux  
manger dans le Perche



Programme 2024



Parc  
naturel  
régional  
du Perche

Une autre vie s'invente ici

# RAPAT'RIE TON ASSIETTE!

Les rendez-vous pour mieux manger dans le Perche, avec le soutien du P

Suivez le **code couleur**  
pour en savoir plus sur les  
différentes animations !

Alimentation

Jardin & atelier

Visite de ferme

Santé bien-être

Randonnée pédagogique

## MERCREDI 13 MARS

Atelier cuisine - spécial 11-17 ans

### Un goûter équilibré

Pour en finir avec les aliments trop sucrés et ultratransformés, venez préparer un goûter équilibré avec des produits locaux. Animation proposée dans le cadre du **défi famille alimentation**.

📍 Espace Jeunesse, 1, avenue Jean Moulin  
Nogent-le-Rotrou • 🕒 14h30-17h •  
Sur inscription au 02 33 25 70 10 • Gratuit.

## SAMEDI 16 MARS

Santé / Bien être

### Les plantes féminines et masculines et le cœur

Venez découvrir les usages des plantes médicinales. L'animation portera sur les plantes du cœur et la circulation, les plantes féminines et masculines. Magalie du Jardin Solstice vous explique tout.

**Focus sur les Hydrolats**

📍 Jardin Solstice, 3, rue de l'hêtre à  
Vaupillon • 🕒 15h-18h • Sur inscription par  
mail : [jardinsolstice@orange.fr](mailto:jardinsolstice@orange.fr). Ou sur le  
site internet : [jardinsolstice.com](http://jardinsolstice.com) • 60€.

## SAMEDI 23 MARS

Atelier jardiner au naturel

### 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 (semis, repiquage...), nous verrons tout ce qui est utile pour démarrer son jardin.

**Focus : Préparation du sol, semis, plantation.**

📍 Maison du Parc, Courboyer, Nocé •  
🕒 14h30-17h • Sur inscription  
au 02 33 25 70 10 • Gratuit. Tout public.

## SAMEDI 6 AVRIL

Santé / Bien être

### La peau et ses plantes

Les plantes sont des alliées précieuses pour notre peau ! Quelles sont-elles et comment agissent-elles ? Magalie du Jardin Solstice vous explique tout.

**Focus sur les macérats huileux, atelier baume.**

📍 Jardin Solstice, 3, rue de l'hêtre à  
Vaupillon • 🕒 15h-18h • Sur inscription  
au [jardinsolstice@orange.fr](mailto:jardinsolstice@orange.fr). Ou sur le  
site internet : [jardinsolstice.com](http://jardinsolstice.com) • 60€.

## MERCREDI 10 AVRIL

Atelier cuisine

### Quelle viande pour mon assiette ?

Prenez le temps de mieux connaître les viandes produites localement. Découvrez, testez des recettes pour équilibrer votre assiette et respecter votre budget.

Animation proposée dans le cadre du **défi famille alimentation**.

📍 Maison du Parc, Courboyer, Nocé •  
🕒 9h30-12h • Sur inscription  
au 02 33 25 70 10 • Gratuit. Tout public.

arc dans le cadre du **Projet Alimentaire de Territoire**

## MERCREDI 10 AVRIL

Visite de ferme - spéciale 15-35 ans

### Journée rurale

Une journée qui débutera avec une partie théorique sur le monde rural et se poursuivra par une partie pratique "les mains dans la terre" ! Partagez, découvrez et échangez sur les métiers et les acteurs de la ruralité. Matin : ateliers et balade, Après-midi : visite de ferme et atelier huile de colza (pique-nique offert)

📍 Ferme de la Duffetière 61110 Bretoncelles •  
🕒 9h-16h30 • Sur inscription au 06 47 32 18 18 • Gratuit.

## MERCREDI 17 AVRIL

Randonnée pédagogique

### Nourriture, agriculture et nature

Au cours d'une balade sur le domaine de la Maison du Parc, découvrez les liens entre notre assiette et les paysages. Venez poser vos questions, testez vos connaissances sur l'alimentation, l'environnement et partagez un petit encas à l'arrivée. Cette animation proposera des activités ludiques permettant aux petits et grands de se promener avec un œil curieux et attentif aux paysages qui nous entourent.

📍 Maison du Parc, Courboyer, Nocé •  
🕒 10h30-12h • Sur inscription au 02 33 25 70 10 • 5€. Tout public.

## ≡ LES RANDONNÉES PÉDAGOGIQUES ≡

Les randonnées pédagogiques sont organisées par Charlotte Cultive. Ingénieure Agronome, issue du monde agricole, cette passionnée de plantes aromatiques et médicinales, est aussi adepte de randonnées. Fréquemment les mains dans la terre, elle aime partager sa passion du monde rural et faire le lien entre notre assiette, les paysages, l'alimentation et l'environnement.

## ≡ LES ATELIERS CUISINE ≡

Comment bien manger sans se ruiner ? Apprès d'animateurs passionnés, découvrez des astuces simples et économiques pour faire évoluer vos pratiques alimentaires vers plus de produits de saisons, bio et locaux ! Dans la bonne humeur, ils vous transmettront des clés de compréhension des enjeux liés à l'alimentation. Des temps de partage proposés tout au long de l'année, ouverts à tous sur simple inscription. Envie de challenge ? Relevez le **défi famille alimentation** de la Région Centre-Val de Loire avec l'association ATHENA et devenez un chef de la cuisine locale et anti-gaspi !

## MERCREDI 17 AVRIL

Atelier cuisine

### L'alimentation saine et durable, c'est quoi ?

Participez à cet atelier, destiné aux petits et grands, qui vous permettra notamment d'appréhender la notion d'alimentation saine et durable et de comprendre son importance dans votre assiette. Au cours de cet atelier ludique, créatif et instructif, venez découvrir des astuces, des recettes saines, durables et économiques et réalisez quelques recettes que nous dégusterons ensemble à la fin de l'atelier.

📍 Maison du Parc, Courboyer, Nocé •  
🕒 15h-17h • Sur inscription au 02 33 25 70 10 • 5€. Tout public.

# RAPAT'RIE TON ASSIETTE!

Les rendez-vous pour mieux manger dans le Perche, avec le soutien du P

## LES ATELIERS JARDIN

Vous souhaitez vous lancer dans la mise en place d'un jardin potager chez vous ? Ou bien vous avez déjà un potager mais vous ressentez le besoin d'échanger sur les pratiques de jardinage ? Le Parc du Perche vous invite à participer à un cycle d'animations spécial ! En compagnie de **Jérôme Voyer**, jardinier confirmé et enseignant en agronomie et horticulture, découvrez le jardinage en fonction des saisons. À chaque rendez-vous, un thème sera plus particulièrement abordé (**focus**) ainsi que les travaux du mois à faire dans le potager. Des animations ouvertes à tous, débutants ou confirmés. Enfants bienvenus sous la responsabilité d'un adulte.

## JEUDI 25 AVRIL

### Visite de ferme

#### Visite d'une exploitation de viande bovine en agriculture biologique

Venez découvrir une ferme percheronne qui produit de la viande bovine (fraîche et fumée), poulets, pintades, œufs, jus de pommes, farine de sarrasin, huile de chanvre et foin ventilé du Perche.

Une ferme 100% biologique avec un troupeau de bovins Angus nourri exclusivement à l'herbe pâturée ou au foin. Animation proposée dans le cadre du **défi famille alimentation**.

📍 Rdv devant l'église des Etilleux puis ferme des Hayes de Barvilles • 🕒 14h - 16h • Sur inscription au 02 33 25 70 10 • Gratuit. Tout public.

## LUNDI 29 AVRIL

### Visite de ferme

#### Visite croisée de deux fermes bio du Chardon, magasin de producteurs

Venez découvrir la Ferme du Val Primbert (fromages de brebis et viande de boeuf, Saint-Jean-de-la-Forêt) et les Cabrioles de Landres (fromages de chèvre, Mauves-sur-Huisne). Une journée pour tout savoir sur l'élevage, le pâturage, les foin, la traite, la transformation laitière et fromagère.

📍 Point de RDV communiqué à l'inscription •

🕒 9h30-16h30 • Sur inscription au 02 37 37 42 95 • Gratuit.

Prévoir pique-nique. Tout public.

## VENDREDI 24 MAI

### Visite de ferme

#### Apéro-visite du Jardin Solstice

Visite guidée des cultures et présentation des plantes aromatiques et médicinales, de nos choix agroécologiques. Suivi d'un verre accompagné de préparations apéritives à base de plantes. Échanges et convivialité au rendez-vous !

📍 Jardin Solstice, Vaupillon • 🕒 17h30-19h30

Sur inscription par mail : [jardinsolstice@orange.fr](mailto:jardinsolstice@orange.fr). Ou sur le site internet : [jardinsolstice.com](http://jardinsolstice.com) • Prix libre.



arc dans le cadre du Projet Alimentaire de Territoire

## SAMEDI 25 MAI

Atelier jardiner au naturel

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

Implantation des cultures, distançages des plants, mise en place de palissage et treillage pour les végétaux grimpants, suivi des cultures, entretenir et/ou améliorer son sol. Focus : **gestion de l'eau, montée en température du compost.**

- 📍 Maison du Parc, Courboyer, Nocé •
- 🕒 14h30-17h • Sur inscription au 02 33 25 70 10 • Gratuit. Tout public.

## DIMANCHE 26 MAI

Fête du Parc

### Adaptation au changement climatique, transition écologique

Venez rencontrer les initiatives locales qui construisent le Perche de demain. Au programme : animations, démonstrations, artisanat, balades atelées, conférence, restauration, jeux pour enfants... Et représentations du spectacle l'Hiver sera chaud.

- 📍 Maison du Parc, Courboyer Nocé •
- 🕒 10h-18h • Gratuit. Tout public.

## DIMANCHE 26 MAI

Randonnée pédagogique

### Nourriture, agriculture et nature

Lors d'une balade entre champs, prairies et forêts autour de la Chapelle-Montligeon, découvrez les liens entre notre alimentation et les paysages percherons.

- 📍 La Cognardière, La Chapelle-Montligeon •
- 🕒 10h-12h • Sur inscription au 06 47 32 18 18 • 10€. Tout public.

## MERCREDI 12 JUIN

Atelier cuisine

### Cuisiner de saison

Vous souhaitez manger plus de produits locaux et de saison mais ne savez pas trop les cuisiner ? Vous manquez d'idées pour varier vos repas ? Découvrez des recettes simples, à partir de produits locaux et de saison, pour mieux manger et à moindre coût. Animation proposée dans le cadre du **défi famille alimentation.**

- 📍 Salle la coccinelle, pôle Petite Enfance, 3, rue Henri-Dunant à La Loupe •
- 🕒 14h-17h. Sur inscription au 02 33 25 70 10 Gratuit. Tout public.

## ≡ SANTE ET BIEN ETRE ≡

Amies du corps et de l'esprit, les plantes ont tout pour plaire ! Découvrez leur monde fascinant et leurs mille et unes vertus avec Magalie du **Jardin Solstice**. Diplômée de L'Ecole Lyonnaise de Plantes Médicinales, cette professionnelle vous propose des cours qui mêlent théorie, utilisation du goût et de l'odorat et ateliers pratiques.

### 💡 Le saviez-vous ?

Depuis 2022, le Parc est engagé dans une démarche de partage et de mise en œuvre des Objectifs de développement durable de l'ONU

# RAPAT'RIE TON ASSIETTE!

Les rendez-vous pour mieux manger dans le Perche, avec le soutien du P

## JEUDI 18 JUILLET

### Atelier cuisine

#### Cuisiner les légumineuses

Pois chiches, lentilles, haricots rouges ... Venez découvrir l'intérêt d'introduire plus de légumineuses dans votre assiette. Découvrez ces aliments dans tous leurs états avec des recettes simples et facilement reproductibles. Animation proposée dans le cadre du **défi famille alimentation**.

📍 Magasin bio, Le Chardon.  
Nogent-le-Rotrou • 🕒 14h30-17h.  
Sur inscription au 02 33 25 70 10 •  
Gratuit. Tout public.

## JEUDI 25 JUILLET

### Atelier cuisine

#### Conserves et lacto-fermentation

Vous souhaitez savoir comment mieux conserver vos fruits et vos légumes ? Vous voulez apprendre à faire de la lacto-fermentation et apprendre des techniques de conservation ? Dans cet atelier vous réaliserez des recettes simples, économiques et facilement reproductibles à la maison. Animation proposée dans le cadre du **défi famille alimentation**.

📍 La passerelle, 2 rue du 8 mai 1945, Frazé •  
🕒 14h30-17h • Sur inscription  
au 02 33 25 70 10 • Gratuit. Tout public.

## LES VISITES DE FERMES

Le bio c'est quoi en fait ?  
D'où vient ce que je mange ?  
Comment sont produits mes fruits,  
légumes, fromages, yaourts...? Autant  
de questions que vous avez pu vous  
poser et auxquelles les **producteurs bio**  
proches de chez vous répondront avec  
leur expérience, directement chez eux !  
Des temps d'échanges et de découverte  
privilegiés pour comprendre le quotidien  
de ces acteurs impliqués dans la vie de  
leur territoire.

## VENDREDI 26 JUILLET

### Atelier jardiner au naturel

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

Récoltes, désherbage, égourmandage, palissage, suivi des cultures selon la climatologie. **Focus : semis, plantation, amendement, rotation, rôle et intérêt des engrais vert, macération de purins.**

📍 Maison du Parc, Courboyer, Nocé •  
🕒 9h30-12h • Sur inscription au 02 33 25 70 10 •  
Gratuit. Tout public.

### Conférence sur le sol

Venez découvrir et mieux comprendre ce qui se passe dans le sol de votre jardin : avantage et inconvénients selon la texture du sol ; connaître les interactions entre le support, les micro-organismes et les végétaux ; rééquilibrer le sol pour favoriser une productivité ; positionnement d'une couverture végétale.

📍 Maison du Parc, Courboyer, Nocé •  
🕒 14h30-16h • Sur inscription au  
02 33 25 70 10 • Gratuit.

## DIMANCHE 28 JUILLET

### Randonnée pédagogique

#### Nourriture, agriculture et nature

Lors d'une balade entre champs, prairies et forêts autour de la Chapelle-Montligeon, découvrez les liens entre notre alimentation et les paysages perchérons.

📍 La cognardière, La Chapelle-Montligeon • 🕒 10h-12h • Sur inscription au 06 47 32 18 18 • 10€. Tout public.



arc dans le cadre du Projet Alimentaire de Territoire

## MERCREDI 7 AOUT

Atelier cuisine et randonnées

### Reconnaitre et cuisiner les plante sauvages

Venez vous familiariser avec les trésors nourriciers de la haie et des bords de chemin, apprendre à identifier quelques plantes et savoir les utiliser dans votre cuisine. Ce sera l'occasion de préparer et déguster ensemble un «brunch» aux saveurs sauvages !

📍 Maison du Parc, Courboyer, Nocé •  
🕒 9h30-13h • Sur inscription  
au 02 33 25 70 10 • 5 €. A partir de 7 ans.

## VENDREDI 9 AOUT

Visite de ferme

### Apéro'visite du Jardin Solstice

Visite guidée des cultures et présentation des plantes aromatiques et médicinales, de nos choix agro-écologiques. Suivi d'un verre accompagné de préparations apéritives à base de plantes. Echanges et convivialité au rendez-vous !

📍 Jardin Solstice, 3 rue de l'hêtre à Vaupillon • 🕒 17h30-19h30  
Sur inscription par mail :  
jardinsolstice@orange.fr. Ou sur le site internet : jardinsolstice.com • Prix libre.

## SAMEDI 14 AOUT

Randonnée pédagogique

### Nourriture, agriculture et nature

Lors d'une balade entre champs, prairies et forêts autour de la Chapelle-Montligeon, découvrez les liens entre notre alimentation et les paysages perchérons.

📍 La cogardière, La Chapelle-Montligeon 🕒 10h-12h • Sur inscription au 06 47 32 18 18 • 10€. A partir de 7 ans.

## SAMEDI 14 SEPTEMBRE

Atelier cuisine

### Cuisiner anti-gaspi ?

Vous jetez parfois du pain rassis, des fruits et légumes abimés... et cela vous ennuie ? Vous ne savez pas quoi faire des fanes et des pelures de vos légumes ? Au cours de cette animation, nous réaliserons des recettes pour en mettre un maximum dans l'assiette et un minimum à la poubelle. Animation proposée dans le cadre du **défi famille alimentation**.

📍 Maison partagée, 26 rue du Tertre, Nogent-le-Rotrou • 🕒 14h30-17h • Sur inscription au 02 33 25 70 10. Gratuit. Tout public.

## SAMEDI 5 OCTOBRE

Santé / Bien être

### Les plantes diurétiques et reminéralisantes

Comment éliminer les toxines tout en gardant un apport satisfaisant grâce aux plantes ? Magalie du Jardin Solstice vous explique tout.

📍 Jardin Solstice, Vaupillon • 🕒 15h-18h • Sur inscription par mail sur jardinsolstice@orange.fr. Ou sur le site internet : jardinsolstice.com. 60€

## SAMEDI 16 NOVEMBRE

Santé / Bien être

### Les plantes du système nerveux

Comment lutter contre la fatigue et le stress grâce aux plantes ? Magalie du Jardin Solstice vous explique tout. **Focus sur les alcoolatures.**

📍 Jardin Solstice, Vaupillon • 🕒 15h-18h • Sur inscription par mail sur jardinsolstice@orange.fr 60€



Pensez co-voiturage !



# 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 ses 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.

En partenariat avec :



et avec le concours de :



**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

[www.parc-naturel-perche.fr](http://www.parc-naturel-perche.fr) •

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.

