

# À pied

## Assurance

Elle est indispensable. Les randonneurs sont couverts par une bonne assurance, où qu'ils cheminent, s'ils adhèrent à une association affiliée à la Fédération française de randonnée pédestre (FFRP) avec une licence annuelle (compter à partir de 22,40 euros/an pour une licence, auquel s'ajoute le coût, variable, de la cotisation et de l'assurance choisie).

Ils peuvent s'assurer individuellement en souscrivant la randocarte® qui offre les mêmes garanties que la licence et permet de soutenir l'action des bénévoles qui balisent et entretiennent les sentiers.

L'assurance spéciale « randonnée » est très performante (rapatriement, garanties, couverture, etc.) et apporte une assistance 24 h/24 et 7j/7 en France comme à l'étranger. Coût : à partir de 35 euros/an pour une personne (la randocarte® familiale permet de faire bénéficier son conjoint, ses enfants et même ses petits-enfants des mêmes avantages sous certaines conditions). La validité de l'assurance prend effet le jour de la souscription.

## S'équiper

En plus des bonnes chaussures de marche (une taille au-dessus de celle habituelle) si possible déjà rôdées, il faut au minimum : des chaussettes de qualité (et pas seulement des chaussettes « spécial rando » achetées vite fait ; mieux vaut des chaussettes « made in France » un peu chères mais qui ne donnent pas d'allergies cuisantes...); des boîtes de Compeed en cas d'ampoules ; des fruits secs, une grande bouteille d'eau par personne et par jour, un couteau, une ficelle (peut toujours servir), une couverture de survie (idem), une boîte de cachets anti-inflammatoires, une fiole d'huile essentielle de gaulthérie (efficace en cas d'entorse ou de contracture) et au moins un pique-nique, autrement dit une ou deux boîtes de sardines etc. ; un vêtement de pluie le plus léger possible et une casquette, sans oublier la carte de l'étape.

## Choisir son trajet

- Des rando-guides sont disponibles dans la collection des Topo-guides® de la FFRP :
  - *le Perche à pied*, édition 2015 : 29 circuits pour tous les niveaux et entre 1 h et 4 h 30 de marche (14,90 €) ;
  - *l'Orne à pied* : 46 promenades et randonnées, 2011, réédition prévue en 2018, (14,90 €) ;
  - *l'Eure-et-Loir à pied* : 41 promenades et randonnées (14,70 €) ;
  - *Paris-Alençon/Le Mont-Saint-Michel*, première édition du topo-guide réalisé par le CDRP de l'Orne (14,90 €) ;
  - le *Guide des Randonnées en Perche Sarthois* : 42 circuits (6 €) ;
  - le topoguide *Centre-Val de Loire à pied* (15,90 €).

Ces guides sont en vente à la Maison du Parc, dans les offices de tourisme, les librairies, sur le site national de la FFRP et auprès des CDRP de l'Eure-et-Loir, de l'Orne, de la Sarthe.

- Les cartes des forêts de Senonches-La Ferté-Vidame présentent une offre de circuits de randonnée, de sites remarquables, historiques, d'accueil et de loisirs en forêt domaniale et sont téléchargeables sur le site du CDRP de l'Eure-et-Loir. [www.cdrp28.org](http://www.cdrp28.org).

- L'association Bellême-Patrimoine a édité un topo-guide autour du patrimoine bâti de cette charmante cité à l'histoire millénaire. Trois itinéraires (1 h, 1 h 30, 2 h) sont proposés.

En vente à la librairie du Côté de Bellême, à la mairie, à la Maison de la Presse ou auprès de l'association ([belleme.patrimoine@gmail.com](mailto:belleme.patrimoine@gmail.com)) au profit de la restauration du patrimoine (2 €).

- Les offices de tourisme du Perche ornais vendent (entre 1 et 1,50 €) des fiches randonnée sur leur secteur.

- Toutes les randonnées du Perche eurélien sont téléchargeables (carte + topoguide) sur [www.123randonnee.fr](http://www.123randonnee.fr).

## S'informer

- Le Comité départemental de la Fédération de la randonnée pédestre, CDRP de l'Orne, regroupe onze associations et compte parmi ses membres une vingtaine de baliseurs. Il édite le bulletin Rand'Orne et organise une randonnée départementale le 2<sup>e</sup> dimanche de septembre (cette année le 9 septembre, départ de Domfront). 15, rue de la Gravelle, 61000 Alençon, tél. 06 89 32 89 39, [www.cdrp61.org](http://www.cdrp61.org).

- Le CDRP Eure-et-Loir rassemble 21 clubs licenciés et 68 baliseurs, 11, rue du Cardinal-Pie, CS40067, 28008 Chartres, tél. 02 37 36 63 92, <https://eure-et-loir.ffrandonnee.fr>

- CDRP de la Sarthe, <https://sarthe.ffrandonnee.fr/>, tél. 02 52 19 21 35.

- CDRP du Loir-et-Cher, <https://loir-et-cher.ffrandonnee.fr/> tél. 02 54 56 19 59 / 06 85 20 49 41.

## Les associations

Le Perche compte énormément d'associations de randonnée, pour la plupart affiliées à la FFRP. Les deux plus importantes sont Les sentiers du Perche dans l'Eure-et-Loir et les marcheurs du Perche dans l'Orne. Nous vous donnons les coordonnées, les activités et les temps forts – en 2018 – des plus actives.

### • **Eure-et-Loir**

- *Les Sentiers du Perche* : cette très dynamique association affiliée à la FFRP créée en 1985, compte 220 licenciés, dont 5 sont des baliseurs. Adhésion (cotisation plus licence FFRP et assurance) : 29 €. Sorties à la journée gratuites. Cinq randos faciles par semaine, de 10 à 14 km : départ de la place du 11-Août, à Nogent-le-Rotrou, à 8 h 45 le lundi, mercredi et jeudi, 14 h le mardi et 9 h 15 le vendredi. Le dernier dimanche de chaque mois, une rando du dimanche de 13 km environ (départ 8 h 45, retour vers midi) est programmée ; autour de Coudreceau le 29 avril, de Préaux-du-Perche le 27 mai, de Nocé le 24 juin, de Saint-Germain-des-Grois le 29 juillet et de Ceton le 28 octobre.

Margon, Guy Bidault, [lessentiersduperche@gmail.com](mailto:lessentiersduperche@gmail.com)

- *Association Saint-Jean (ASJ)* : une section de randonnée dans une très ancienne et très active association nogentaise, affiliée à la Fédération sportive et culturelle de France. Adhésion à l'ASJ (qui ouvre aux autres activités, yoga, danse, gym...) : 12 €. Sorties à la demi-journée, randos faciles (promenades, bien-être et santé...). Inscription : 2 € par rando ou 4 € à l'année. Tout public. Sorties le 2<sup>e</sup> dimanche du mois.

2, rue de Pseau, 28400 Nogent-le-Rotrou, tél. 06 13 04 89 83, [jeannine.lefeuvre@wanadoo.fr](mailto:jeannine.lefeuvre@wanadoo.fr).

- *Les Galoches castelneuviennes* : au sein d'un club multi-activités. Adhésion : 13 €. Sorties à la journée gratuites. Randos faciles et thématiques de 1 h 30 à plusieurs jours. En Forêt de Châteauneuf-en-Thymerais le mardi (RV à 13 h 45) 10/12 km ou le vendredi (RV à 14 h) 6 à 8 km. Le mardi une fois/mois : sortie à l'extérieur (15 mai : Préaux-du-Perche, 25 septembre : Thiron-Gardais). Le vendredi une fois/mois sortie à l'extérieur (20 avril : Senonches). Sorties

certaines dimanches.

AST Marche Les Galoches castelneuviennes, 28170 Châteauneuf-en-Thymerais, tél. 02 37 51 08 06 ; [alaindouillard@neuf.fr](mailto:alaindouillard@neuf.fr).

– *Les Sabots Senonchois* : association affiliée à la FFRP. Adhésion : 33,50 € en 2017 (licence FFR : 25 € plus adhésion club : 8,50 €). Randos classiques, marche nordique ou marche douce, tous les mardis à 14 h sauf vacances scolaires. On peut faire deux randos d'essai avant d'adhérer. Neuf des membres balisent les sentiers. Le 1<sup>er</sup> mai, découverte des arbres remarquables en forêt de Senonches : deux parcours en boucle, allure modérée, avec pique-nique tiré du sac (possibilité de ne faire que l'un ou l'autre des parcours). Le matin (8 h 30), 11 km ; après-midi (13 h 30), 10 km.

28250 Senonches, Robert, tél. 06 88 92 93 94. Rando douce, tél. 02 37 48 03 20. Marche nordique, tél. 06 07 45 47 62 ; [sabots.senonchois@laposte.net](mailto:sabots.senonchois@laposte.net), [sabotssenonchois.jimdo.com](http://sabotssenonchois.jimdo.com).

– « *Les 100 km du Perche* » : 9<sup>e</sup> édition le samedi 7 juillet. Inscriptions entre 7 h et 9 h (départ 10 h). Marche à allure libre de 25, 50 ou 100 km, au départ de Trizay-Coutretot-Saint-Serge.

P. Bouhours, tél. 02 37 52 27 38, [www.100kmduperche.com](http://www.100kmduperche.com)

– *Stade Loupéen Randonnée Pédestre* : au sein d'un club multi-activités, la section rando est très active, affiliée à la FFR. Adhésion : 35 € (cotisation plus licence FFR et assurance). Sorties à la journée gratuites. Types de randos : faciles, sportives, thématiques. 12 sorties/mois les lundis, mercredis, dimanches, de 1 à 2 h, une demi-journée ou 1 journée. Dimanche 26 août, aux portes du Perche : quatre parcours de randonnée en boucle (8, 16, 20 et 27 km à allure libre). Départ de Saint-Maurice-Saint-Germain (salle des fêtes) de 7 h à 10 h 30. Inscription sur place. Tarif : 4 € (3 € pour les licenciés), 1,5 € pour le 8 km. Tél. 06 61 61 07 38.

Dimanche 7 octobre, les Collines du Perche, quatre circuits de 13, 22, 32 ou 42 km, allure libre avec de nombreux ravitaillements. Tarifs 6 à 9 €. Inscriptions entre 7 h et 9 h. Base de loisirs, plan d'eau de la Borde, 28400 Margon, tél. 06 85 16 42 39.

Stade loupéen randonnée pédestre, 28240 La Loupe, tél. 02 37 81 06 43, [floencedaroux@gmail.com](mailto:floencedaroux@gmail.com)

– *Union Sportive de Yèvres, section randonnée* : club multi-activités, affilié à la FFRP. Adhésion : 35 € (cotisation plus licence de la FFR plus RC). Randonnées faciles, balisage des itinéraires, surveillance de la qualité des sentiers (Suric@te). Dix sorties par mois d'une demi-journée le samedi après-midi (RV 13 h 45) et le dimanche matin (RV 8 h 15).

Jeudi 10 mai, entre Beauce et Perche, boucles de 9, 14, ou 20 km, allure libre. Calèche pour les 9 km, au départ ou à mi-parcours. Départs à 7 h 30, 8 h 30 ou 9 h/10 h selon la distance choisie. 4 € (3 € pour les licenciés FFR). RV salle récréative, Yèvres.

Dimanche 14 octobre, randonnée d'automne organisée avec l'Éveil Dampierrois, boucles de 5, 9, 14 ou 20 km. Départs à 7 h 30, 8 h 30, 9 h ou 10 h selon la distance choisie. 4 € (3 € pour les licenciés FFR). RV salle polyvalente, Dampierre-sous-Brou, tél. 02 37 47 08 26.

Union Sportive d'Yèvres, 28160 Yèvres, tél. 02 37 47 08 26, [randoyevres@gmail.com](mailto:randoyevres@gmail.com).

– *Les Marcheurs de Saint-Denis d'Authou* : affiliée à l'UFOLEP, cette dynamique association compte 86 adhérents. Adhésion : 39,50 € (licence UFOLEP : 26,50 € plus adhésion club : 13 €). Marche nordique ou randonnée. Le jeudi matin : 8 à 10 km, allure modérée et le samedi matin : 10 à 15 km, allure soutenue. RV à 9 h (8h du 15 mai au 15 septembre). Le jeudi après-midi (14h) : promenade, 5 km. Une sortie décentralisée à la journée un samedi par mois. Rendez-vous face au lavoir à Saint-Denis d'Authou. Le samedi

14 avril, 9h30 (départ à 10h) Rassemblement départemental UFOLEP. Randonnée et Marche nordique (5, 9 ou 11 km). Ouvert à tous et gratuit le matin. Participation financière au repas de midi : 10 € (adhérents UFOLEP), 15 € les autres marcheurs. Multi-activités l'après-midi.

28480 Saint-Denis d'Authou, tél. 06 33 12 85 90 ; [mich.deschamps@laposte.net](mailto:mich.deschamps@laposte.net).

### • Orne

– *Les Marcheurs du Perche ornais* : affiliée à la FFRP, ouverte à tous. Adhésion : 27 €/an. Organise trente randonnées par an, le dimanche.

Lydie Simard, 61290 Longny-les-Villages, tél. 02 33 83 68 59, [marcheursduperchels@gmail.com](mailto:marcheursduperchels@gmail.com).

– *Association 2 D* : randonnées d'environ 2 heures. Prochains rendez-vous les dimanches 11 mars, 8 avril, 16 septembre, 14 octobre, 18 novembre et le vendredi 14 décembre. Rendez-vous à 9 h 15 au parking à côté du pont de l'Huisne à Condeau. Randonnée nocturne, le samedi 30 juin, RV à 20 h 30. Tarif abonnés : 5 € (adhésion pour toutes les randonnées), tarif de base : 2 € pour une seule randonnée.

61110 Sablons-sur-Huisne, tél. 02 33 73 37 94,

[patrick.haricot@wanadoo.fr](mailto:patrick.haricot@wanadoo.fr)

– *Cyclo marcheurs de Courgeoût* : section de randonnée au sein d'un club multi-activités. Adhésion : 28 € (cotisation, licence FFR, assurance accident corporel). Sorties gratuites (10 km) à la demi-journée le mardi après-midi. Randos faciles et cyclotourisme. Sorties les jeudis, samedis et dimanche. Dimanche 2 septembre, randonnée des Trois forêts.

12, route de Chassiouze, 61560 Courgeoût,

tél. 02 33 25 23 67, [michel.froger.fm@gmail.com](mailto:michel.froger.fm@gmail.com).

– *Itinéraires ruraux* : cette association compte une soixantaine d'adhérents et a pour objectif de découvrir et préserver les chemins de randonnée dans le Perche. Elle a formalisé le Tour des collines du Perche. Nous l'avons testé pour vous (p. 22) !

Contact : Danielle Houzé, la Pilatrière, 61360 Coulimier, tél. 06 33 07 10 21,

[itinerairesruraux@gmail.com](mailto:itinerairesruraux@gmail.com),

[itinerairesduperche.org](http://itinerairesduperche.org)

– *Association Bretoncelles Patrimoine et nature* : l'association de sauvegarde du patrimoine bâti, naturel et historique de Bretoncelles a remis en état huit circuits de randonnée (une centaine de kilomètres) et édite six dépliants recensant les circuits et décrivant leur valeur patrimoniale (en vente 1,50 € l'un). Adhésion : 15 euros. 15 avril, rallye pédestre autour de la commune de Bretoncelles avec découverte du village (rendez-vous à 9 h à la Croix-des-Chênes).

Daniel Chevée, 61110 Bretoncelles, tél. 06 08 07 00 95, [bretoncelles.pn@free.fr](mailto:bretoncelles.pn@free.fr).

### • Sarthe et Loir-et-Cher

– *Gymnastique volontaire fertoise* : une section de randonnée au sein d'un club multi-activités. Coût de l'adhésion : 44 € (adhésion au club plus licence plus abonnement au magazine Passion Rando plus assurance accidents corporels). Sorties gratuites le 2<sup>e</sup> dimanche chaque mois.

72400 La Ferté-Bernard, tél. 02 43 93 27 49, [yvesriou72@orange.fr](mailto:yvesriou72@orange.fr).

– *Mil'Pats* : affiliée à la FFRP, balisage des sentiers. Sorties tous les mois en Sarthe et hors département.

Dominique Come, tél. 02 72 91 22 21, [dominique.com@cegetel.com](mailto:dominique.com@cegetel.com)

– *Les randonneurs vibraysiens* : association affiliée à la FFRP. Adhésion : 30 € avec la

licence. 8 à 10 sorties par mois, le mercredi et dimanche (demi-journée), tout public.  
Randonneurs vibraysiens, 72320 Vibraye, tél. 02 43 93 61 51, [prosper.vadeo558@orange.fr](mailto:prosper.vadeo558@orange.fr).  
– *Association Pays du Perche en Loir-et-Cher* : adhésion 10 €.  
Christophe Beauchamp, Maison du tourisme, 2, rue Bizieux, 41170 Mondoubleau, tél. 02 54  
80 77 08,  
[maison.tourisme@orange.fr](mailto:maison.tourisme@orange.fr).