

À vélo

Venir en train

La plupart des TER permettent d'emporter gratuitement un vélo non démonté en bagage à main dans des espaces dédiés, dans la limite des places disponibles (éviter les heures de pointe et repérer les pictogrammes vélo sur les wagons). Le transport des vélos couchés, des tricycles, des tandems et des remorques de toute nature n'est pas autorisé.

Où randonner à vélo ?

Le Perche est un terrain de découverte idéal pour les cyclistes. Près de 655 km de sentiers ont été balisés pour le vélo et 1 136 km pour le VTT.

- Nous vous proposons dans ce numéro six parcours vélo et patrimoine créés par les Amis du Perche, lire page 58.
- La Voie verte, de Frazé à Mortagne-au-Perche, est réservée à la circulation des piétons, cyclistes, rollers et personnes à mobilité réduite...
- Le circuit du Tour des collines du Perche (lire p. 22) s'organise également en 4 étapes VTT.
- Enfin, l'itinéraire Les routes tranquilles du Perche propose neuf circuits touristiques thématiques de 60 à 100 km.
- La base de loisirs de la Borde à Margon près de Nogent-le-Rotrou propose une offre de 400 km de circuits VTT balisés sur 4 niveaux de difficulté, téléchargeables sur 123randonnee.fr

Où s'informer ?

- Le guide papier *L'Orne à vélo* : 20 circuits de 45 km à 81,5 km et deux Voies vertes, proposés aussi en fiches téléchargeables.
- Le rando-guide de 16 fiches de circuits VTT de 11 à 42 km, en vente à la Maison du Parc et auprès des OT du Perche, 2 €.
- La brochure *Le Perche sarthois à vélo*, 10 boucles numérotées de 7 à 16, www.perche-sarthois.fr

Quelques sites essentiels :

- www.veloscenie.com
- www.randonnee-normandie.com
- www.ornetourisme.com
- www.123randonnee.fr

S'assurer

La Fédération française de cyclotourisme gère plus de 3 000 clubs en France. Ses licenciés bénéficient d'un certain nombre d'avantages et tarifs privilégiés en matière d'assurance. On peut obtenir une licence en tant que membre individuel ou s'inscrire dans un club qui se chargera de souscrire cette licence.

On obtiendra toutes les infos auprès des Comités départementaux de cyclotourisme :

- De l'Orne : tél. 02 33 25 35 61,
francois.baudouin@wanadoo.fr.

- De l'Eure-et-Loir : tél. 02 37 45 77 80, cyclacude28@aol.com.
- De la Sarthe : sarthe.ffct.org, tél. 02 43 03 65 28, mireille.touchard.ffct@orange.fr.

L'assurance Responsabilité civile prévue par l'article L. 321-1 du Code du sport est obligatoire. Elle peut être souscrite par le club soit par l'adhésion au contrat fédéral soit auprès d'une compagnie privée d'assurance.

En 2018, l'adhésion au contrat fédéral donne le choix entre 3 formules :

- Vélo balade : pratique douce, familiale ou occasionnelle.
- Vélo rando : pratique régulière.
- Vélo sport : pratique plus sportive.

Pour obtenir une licence, prendre contact avec le club de son choix ou le comité départemental de la FFCT.

Trois formules d'assurance sont proposées par le contrat fédéral (Mini Braquet, Petit Braquet et Grand Braquet ; on trouvera toutes les informations sur le site de la Fédération, ffct.org).

Quel club ?

Quelques-uns des nombreux clubs de randonneurs à vélo (liste non exhaustive) :

• Les Randonneurs du Perche

Affilié à la FFCT, de plus de 30 ans d'existence et plus de 70 membres. Sorties les jeudis à 14 h et dimanches à 8 h 30 (9 h en hiver). *Dimanche 6 mai* : « Les collines du Perche » au départ de Longny-au-Perche. *Samedi et dimanche 2 et 3 juin (Pentecôte 2018)*, « Routes et Sentiers du Perche », un grand rassemblement rando/cyclo/VTT/marche.

Mortagne-au-Perche, tél. 02 33 25 26 07, Dominique Naslin, dominiquenaslin@gmail.com, www.randonneursduperchemortagne.ffct.org

• Les Amoureux de la Petite Reine

Basée à Nogent-le-Rotrou, l'association compte 98 adhérents et programme toute l'année des sorties touristiques ou sportives autour de Nogent. Rendez-vous le dimanche matin et les jours fériés (place Saint-Pol, 9 h). Quatre groupes de niveaux : les costauds, les solides, les tendres, les promeneurs. Trois essais gratuits avant adhésion (15 euros/an, avec assurance, certificat médical obligatoire). Vélos électriques admis, participation de 3 € pour les non-adhérents.

Jérôme Solier, tél. 02 37 52 33 71 ;

lesamoureuxdelapetitereine@hotmail.fr
www.lesamoureuxdelapetitereine.fr.

• Union sportive nogentaise cyclotourisme

Basée sur la compétition, cette association propose néanmoins des sorties sur route ou en VTT, allure libre à la carte.

Jean-Pierre Deleporte, tél. 06 83 29 33 66.

• Cyclo-marcheurs de Courgeôut

Une section de randonnée au sein d'un club bi-activités. Adhésion : 28 € (cotisation, licence de la FFRP, assurance accident corporel). Sorties (10 km) à la 1/2 journée le mardi après midi, co-voiturage : gratuit. Randos faciles, cyclotourisme. Tous publics. Sorties : jeudi, samedi, dimanche.

Dimanche 2 septembre : randonnée des trois forêts.

61560 Courgeoût, michel.froger.fm@gmail.com

• **Union Sportive de Yèvres**

Trois sorties gratuites ouvertes à tous, sur route le samedi (familles et jeunes), le mercredi (seniors), VTT le dimanche. Mairie, 28160 Yèvres, tél. 02 37 96 72 34, jean-michel.loriot@nordnet.fr, <http://club.quomodo.com/yevrescyclo>

• **Association cyclotouriste du Perche senonchois**

Affilié à la FFCT. Adhésion : 44 € (licence et assurance) plus adhésion club (8 €). Sortie découverte le samedi après-midi (14 h, 20 à 30 km) et, à partir de mars, un dimanche par mois le matin (8 h ou 8 h 30, 55 à 65 km ou 70 à 80 km). Sortie le mercredi après-midi. Activité VTT, le dimanche matin (départ à 9 h). Rendez-vous parking de la salle des fêtes. Senonches, tél. 02 37 37 76 79, michelm.dumont@laposte.net ; <https://cyclosenonches.jimdo.com/contacts>.

• **Association des cyclotouristes et VTTistes de Bonnétable**

22 licenciés. Adhésion à partir de 50,50 € (licence et assurance plus adhésion au club). Sorties VTT le jeudi après-midi (13 h 30) et le dimanche matin (9 h). Rendez-vous devant le garage, 13 rue Saint-Nicolas. Hôtel de Ville, rue du Maréchal-Leclerc, 72110 Bonnétable.

S'équiper

Il y a plusieurs façons de randonner : à la journée (avec le pique-nique du midi), tout un week-end ou plusieurs jours (en camping, gîte d'étape, chambre d'hôtes ou hôtel). Si l'équipement et le chargement du vélo s'adaptent à chacun des cas, il faut toujours qu'ils soient en bon état.

– Avant une balade, vérifier, au moins, les freins, l'éclairage, les vitesses et les pneus. Quant aux vêtements, on prendra soin de ses fesses par une tenue adaptée (cuissard), on se protégera des aléas climatiques avec une cape ou un vêtement de pluie (fibres respirantes). Le port du casque est recommandé. Penser à emporter à boire et des barres énergétiques pour éviter les coups de fatigue et la déshydratation, des lunettes et crème solaires, une polaire et un petit nécessaire de réparation.

– Pour une rando de plusieurs jours, réglez bien le vélo à votre taille : selle et guidon, et vérifiez l'éclairage. Préférez des sacoches (imperméables) à un sac à dos. Une sacoche de guidon est très pratique pour guide ou carte et les objets courants. N'oubliez pas un gilet à bandes réfléchissantes, utile pour la nuit ou s'il fait mauvais.

– Pendant la rando : respectez le code de la route (conseils pratiques sur le site de la Sécurité routière <http://www.securite-routiere.gouv.fr>).

Location de vélos électriques

Le Perche, c'est collineux ! Si vous n'êtes pas très sportif mais adepte de balades à vélo, la bicyclette électrique est faite pour vous. Il est possible d'en louer.

• **Dans l'Orne**

– Tourouvre-au-Perche (61190), Atelier Ludovélo, 18 ,rue du 13-Août-1944, tél. 02 50 47 94 90

– Alençon (61000), Bayi Cycles - Location de vélos et vélos électriques, 104, boulevard de la République, tél. 02 33 29 65 13.

– Saint-Maurice-sur-Huisne (61110) chambres d'hôtes de la Fosse, 5, la Fosse, tél. 02 33 25 14 66.

– Saint-Langis-lès-Mortagne (61400), garage du Valdieu-Peugeot, atelier de réparation automobile, 9, rue des Ravenelles, tél. 02 33 25 27 00.

• **Dans l'Eure-et-Loir**

– Nogent-le-Rotrou (28400), Office de tourisme, 9, rue Villette-Gaté, tél. 02 37 29 68 86.

– Cloyes sur-le-Loir (28200), Le Val Fleuri, route de Montigny, tél. 02 37 98 50 53.

– Châteaudun (28200), Office de tourisme, rue de Luynes, tél. 02 37 45 22 46.

– Senonches (28250) : vélos VTT pour adultes et enfants, de même qu'un siège bébé, Office de tourisme, 1, rue du Château, tél. 02 37 37 80 11.

– La Ferté-Vidame (28340), Office de tourisme des Forêts du Perche, au Pavillon Saint-Dominique, tél. 02 37 37 68 59.

– Thiron-Gardais (28480), 5, rue de l'Étang, tél. 06 66 92 06 68.

– Chartres (28000), La Maison du Vélo, 2, rue Danièle-Casanova, tél. 02 37 32 83 51.

Un établissement Accueil Vélo c'est la garantie pour le touriste à vélo de :

• ***Se trouver à moins de 5 km d'un itinéraire cyclable.***

• ***De disposer d'équipements adaptés : abri à vélos sécurisé, kit de réparation.***

• ***De bénéficier d'un accueil attentionné : informations et conseils utiles (circuits, météo...).***

• ***De disposer de services adaptés aux cyclistes : transfert de bagages, lavage et séchage du linge, location de vélos et accessoires, lavage des vélos...***