



LE CHEMIN DES CAIRNS

5, Lot. les Terres de Velorgues - 84800 L'Isle sur la Sorgue

Tél : 04.90.38.19.55

Mail : lechemindescairns@orange.fr

Site : www.rando-lechemindescairns.com



FFRP N° 09810

PROGRAMME



MARS & AVRIL 2025



Foyer Laïque d'Éducation Populaire
54 chemin de L'École de St Antoine 84800 L'Isle sur la Sorgue
Association loi 1901 J.O. du 03/03/1960 DDJS 84/39 du 27/02/1963
Siret : 313.77.252.00013 APE : 913E
Tél. 04.90.38.19.55
Mail : foyerlaiqueisle@gmail.com Site : www.foyerlaiqueisle.com



dimanche 2 mars 2025

LA PLATE PAR LES ALAZARDS

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	292	M 2	14	650	-C	9h00	5,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Malaucène			Parking	Au Plan sur D153		

lundi 3 mars 2025

L'ILE DE L'OISELET

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	409,03	T 2	10	50	-C	9h00	3,00 €	GEORGES
Dép./Village	84	Sorgues			Parking	Parking du parcour de Santé		

jeudi 6 mars 2025

LA COMBE DE CURNIER ET LA COMBE MALAVAL

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	13	M 3	16	800	-C	9h00	4,00 €	CHANTAL
Dép./Village	84	Bédoin			Parking	Parking de la combe de Curnier		

lundi 10 mars 2025

LA COMBE DE BRES PAR CACHABAOU

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	114,02	T 2	12	420	-C	9h00	4,00 €	DANIEL
Dép./Village	84	St Saturnin les Apt			Parking	La Mere Dieu D943 43°56'52.2N, 5°21'45.8E		

jeudi 13 mars 2025

LE TOUR DES AIGUIERS

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	274,01	T 3	15	500	-C	9h00	5,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	St Saturnin les Apt			Parking	Les Longuets (5km au nord de St Saturnin les Apt)		

dimanche 16 mars 2025

MONTAGNE DE GRAVAS

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	562	T 3	15	550	-C	9h00	7,00 €	ALAIN
Dép./Village	26	Buis les Baronnie			Parking	La Roche sur Buis		

lundi 17 mars 2025

LAC DU PATY LE BARROUX PAR LE MONASTERE STE MADELEINE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	24	T 3	15	200	-C	9h00	4,00 €	CHANTAL
Dép./Village	84	Le Barroux			Parking	Le Barroux		

jeudi 20 mars 2025

LA ROQUE ALRIC PAR LE MONASTERE STE MADELEINE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	206,01	T 3	16	450	-C	9h00	4,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Le Barroux			Parking	Monastere Ste Madeleine		

lundi 24 mars 2025

LA CHAPELLE ST SIXTE & LE MAS DE LA DOUCEUR

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	529,03	T 2	11	130	-C	9h00	2,00 €	GEORGES
Dép./Village	13	Orgon			Parking	D 24b 2 Km après le rond point de la RN 7		

jeudi 27 mars 2025

MAS BLANC GAUDRE DE PISTOLLE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	578,01	T 2	14	400	-C	9h00	5,00 €	DANIEL
Dép./Village	13	St Etienne du Grès			Parking	D31 (entre Domaine de Trévillon & Mas Raget)		

dimanche 30 mars 2025

LES CRETES DU GD LUBERON PAR PEYPIN

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	370,01	T 3	17	600	-C	9h00	6,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Peypin d'Aigues			Parking	Peypin d'Aigues		

lundi 31 mars 2025

PLATEAU de CAUME sud

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	199,02	T 2	14	370	-C	9h00	4,00 €	ALAIN
Dép./Village	13	St Remy de Provence			Parking	sur D5 apres Glanum		

jeudi 3 avril 2025

ST JEAN DE SAULT - TRAVIGNON - SARRAUD

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	250,02	T 3	17	400	-C	9h00 5,00 €	CHANTAL
Dép./Village	84	St Jean de Sault			Parking	St Jean de Sault	

lundi 7 avril 2025

AUTOUR DU MONT SEREIN

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	549,01	T 2	11	200	-C	9h00 5,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Mont Serein			Parking	Mont Serein	

jeudi 10 avril 2025

LA CHAINE DES COTES

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	49,01	T 3	16	450	-C	9h00 4,00 €	CHANTAL
Dép./Village	13	La Roque d'Anthéron			Parking	Abbaye de Silvacane	

dimanche 13 avril 2025

LES 3 COLS

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	276	M 3	18	680	-C	9h00 6,00 €	ALAIN
Dép./Village	26	Montbrun les Bains			Parking	Montbrun les Bains	

lundi 14 avril 2025

LA FORET DE St MARTIN CASTILLON DU GARD

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	362,03	T 2	10	150	-C	9h00 6,00 €	GEORGES
Dép./Village	30	Castillon du Gard			Parking	En haut du village	

jeudi 17 avril 2025

AUTOUR DU VALLON DU COLOMBIER

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	705	T 3	15	600	-C	9h00 4,00 €	DANIEL
Dép./Village	84	Buoux			Parking	Buoux	

jeudi 24 avril 2025

LES DENTELLES DE MONTMIRAIL

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	52	M 3	16	500	-C	9h00	4,00 €	CHANTAL
Dép./Village	84	Gigondas			Parking	Parking à l'entrée du chemin du Col du Cayron		

dimanche 27 avril 2025

LA TETE DE CHAUVA

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	304	B 3	15	1170	-C	9h00	5,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Malaucène			Parking	Les Alazards		

lundi 28 avril 2025

NOTRE DAME DU CHÂTEAU

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	275,04	T 2	10	250	-C	9h00	5,00 €	GEORGES
Dép./Village	13	St Etienne du Grès			Parking	St Etienne du Grès		

DATES A RETENIR

LOTO

Mercredi 26 Mars 2025
15 h 00
salle de St Antoine



SEJOURS :

En Mai

Le Mercantour du 19 au 24 mai 2025

En Juin

La Montagne noire du 21 au 27 juin 2025

INFORMATION

Les animateurs ont établi ce programme sous certaines conditions. Il peut à tout moment changer, nous vous conseillons chaque fois de vous renseigner auprès de l'animateur.

Nous comptons sur votre civisme pour :

- Respecter les différentes règles de base.
- Respecter la charte du randonneur.
- Respecter les gestes barrières : *lors du covoiturage, pendant toute la rando (arrêts compris).*
- Porter le masque lors du covoiturage si souhait du conducteur.
- Si vous ne désirez pas participer au covoiturage, prendre votre voiture et avertir l'animateur.
- Se munir de gel.

Merci de votre compréhension.

Les animateurs



Bienvenue à la section « Le Chemin des Cairns »

organisés.

Nous pratiquons la randonnée pédestre dans la région ou plus loin lors de séjours

L'ambiance est sympa et conviviale.

Les Animateurs : Une équipe de **bénévoles** : **guides, accompagnateurs** titulaires d'un brevet de secourisme (AFPS) et formés pour animer une randonnée. Ils reconnaissent, programment et guident les randonnées.

Les randonnées ont lieu : **le lundi** (entre 10 et 15 km)
le jeudi (entre 13 et 18 km)
le dimanche (entre 12 et 20 km, environ tous les 15 jours)

Les difficultés : Le programme bimestriel comporte toutes indications utiles sur l'horaire, la longueur, le dénivelé, les obstacles éventuels de chaque sortie.

Equipement indispensable : Vêtements appropriés pour la randonnée selon la saison et le lieu de la randonnée (de bonnes chaussures, un sac à dos avec de l'eau et un casse-croûte, pull, vêtement de pluie...) ou tout autre demandé par l'animateur ou dans le programme.

Le programme bimestriel est disponible sur notre site Internet

Notre saison débute le 09 septembre 2024 et se termine fin juin 2025.

Un exemplaire papier des programmes et fiches d'inscriptions aux séjours, peut être remis ou envoyé au domicile moyennant 10 euros en plus de la cotisation pour ceux qui n'ont pas internet..

POUR VOUS INSCRIRE :

Remplissez complètement votre fiche d'inscription, joignez les pièces demandées et retournez le tout à l'adresse suivante :

M. Alain Tardieu 5 Lot. les Terres de Velorgues - 84800 L' Isle sur la Sorgue.

Vous recevrez quelques jours plus tard votre licence FFRP par messagerie électronique.

Après votre inscription, vous pouvez participer aux randonnées de votre choix sans réservation.

Tous les départs se font de L'Isle sur la Sorgue depuis le parking "Grand Sud" route de Cavaillon après le cimetière.

Nous allons au lieu de départ de la randonnée avec nos voitures personnelles (covoiturage selon places disponibles).

Si vous vous rendez directement au parking du départ de la rando, prévenir obligatoirement la veille l'animateur par téléphone.

La fédération vous adressera directement par mail votre licence FFRP que vous devrez imprimer et mettre dans votre sac à dos.

Forfait accueil : Les randonnées à l'essai sont payantes **5 euros la sortie** non compris le covoiturage . Cette somme sera déduite en cas d'adhésion (maximum 2 sorties remboursées).

Applicable à partir du 01/10/2024 pour les licences non renouvelées.





CHARTRE DU RANDONNEUR



Restons sur les sentiers

Dans la nature, seul le sentier est le territoire de l'homme.

Restons sur les chemins pour éviter le piétinement des espèces. Ne prenons pas de raccourcis et respectons les espaces fragiles.

Refermons les clôtures et les barrières

Sur les chemins, nous sommes toujours sur la propriété d'autrui.

Pensons à fermer les clôtures et barrières après notre passage.

Récupérons nos déchets

Le meilleur déchet est celui que nous ne produisons pas.

Ne laissons pas de trace de notre passage.

Ramassons et remportons tout nos déchets avec nous. Soyons volontaires pour préserver notre environnement.

Partageons les espaces naturels

La randonnée n'est pas la seule activité pratiquée sur les chemins.

Partageons l'espace naturel avec les autres activités sportives et restons attentifs aux autres usagers.

Laissons pousser les fleurs

Elles sont plus jolies dans leur milieu naturel que dans un bouquet.

N'arrachons pas de fleur, de bourgeon ou de jeune pousse mais apprenons à reconnaître la faune et la flore dans leur environnement naturel.

Soyons discrets

Les animaux sauvages ne sont pas habitués à entendre nos bruits.

Restons discrets pour avoir une chance de les apercevoir. Ne touchons jamais un jeune animal, sa mère l'abandonnerait.

Ne faisons pas de feu

Le feu représente un danger pour le randonneur et pour la nature.

Respectons les consignes et en cas d'incendie, appelons le 18 ou le 112 .

Nos animaux

Nos animaux sont interdits car ils pourraient malencontreusement provoquer des dommages ou être victimes.

Ne buvons pas l'eau de nos ruisseaux

Sa limpidité apparente ne signifie pas forcément qu'elle est potable.

Notre équipement

Vêtements et chaussures appropriés pour la randonnée selon la saison et le lieu de la randonnée ou tout autre demandé par l'animateur ou mentionné dans le programme. N'oublions pas l'eau dans le sac à dos. Les bâtons sont une aide appréciable.

Nos consignes

Respectons les consignes de nos animateurs. Les décisions de modification de parcours, de repli, pour cause de mauvais temps où incidents divers sont prises uniquement par l'animateur.

L'animateur marche devant et le serre-file est constamment le dernier du groupe.

Laissons notre sac à dos au bord du chemin en cas d'éloignement du groupe et prévenir la personne la plus proche.

Les animateurs ou responsables de groupe peuvent refuser toute personne non à jour de sa cotisation ou de l'assurance requise, mal équipée ou dont la forme physique lui paraît insuffisante compte tenu de la difficulté de la randonnée.

N'oublions pas notre licence qui est un document indispensable en cas d'accident.

Si les conditions météo ne sont pas bonnes, l'animateur peut annuler au dernier moment la sortie prévue.

Respectons les règlements d'accès aux réserves naturelles et aux parcs nationaux.

Quelques repères

Un mouchoir en papier : pollution > 3 mois.

Un mégot : pollution > 1 à 5 ans.

Une peau de fruit : pollution > 3 mois à 2 ans.

Une canette, une bouteille plastique ou un sac en plastique : pollution > 100 à 500 ans.

Un masque jetable : pollution plusieurs années.



Les définitions de nos abréviations

DIFFICULTES :

T = pour Tous
M = randonneur Moyen
B = Bon randonneur
C = randonneur Confirmé

DISTANCE :

1 = moins de 10 km
2 = de 10 à 14 km
3 = de 15 à 20 km
4 = de 21 à 25 km

LES PLUS :

+ J = plusieurs Jours
+S = avec corde de Sécurité
+Th = à Thème
+D = Découverte



POUR OBTENIR DES INFORMATIONS
POUR EN SAVOIR PLUS SUR UNE RANDO (RDV, Difficultés, Météo...)
OU UNE ACTIVITE (Infos, inscription, paiement...)
APPELEZ UNIQUEMENT LA PERSONNE INDIQUEE SUR LE PROGRAMME OU LA RUBRIQUE "INFOS FLASCHES" DU SITE.

A bientôt sur les chemins provençaux

Parking de départ de l'Isle : "Grand Sud" route de Cavailon après le cimetière.

Pour les randonnées :

TENDIL Georges	georges.tendil@orange.fr	04.90.39.55.99	06.79.44.26.43
TARDIEU Alain	alma.tardieu@orange.fr	04.90.38.19.55	06.73.92.19.77
PRETOT Chantal	chantal.pretot@free.fr	04.90.38.30.97	06.16.55.94.09
BOIGE Daniel	daniel.boige2@orange.fr		06.79.84.05.47
LAUTIER René	r.lautier@orange.fr		06.83.75.12.88

Pour le secrétariat:

CHAMPION Josiane	jos.55@laposte.net	06.70.18.90.01
------------------	--------------------	----------------

Pour les photos :

BOIGE Daniel	daniel.boige2@orange.fr	06.79.84.05.47
--------------	-------------------------	----------------

INFORMATION IMPORTANTE

Certains certificats médicaux comportent des restrictions (altitude, distance, dénivelés, etc.) prescrites par votre médecin. Il vous appartient de vérifier avant le départ en randonnée que celle-ci correspond à votre condition physique et est conforme à vos restrictions médicales.

En aucun cas cette vérification n'est à la charge des animateurs.

Les indications figurant sur le programme sont données à titre indicatif et peuvent comporter des variations.