



# 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](mailto:lechemindescairns@orange.fr)

Site : [www.rando-lechemindescairns.com](http://www.rando-lechemindescairns.com)



FFRP N° 09810

## PROGRAMME



## NOVEMBRE & DECEMBRE 2024



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](mailto:foyerlaiqueisle@gmail.com) Site : [www.foyerlaiqueisle.com](http://www.foyerlaiqueisle.com)



---

**lundi 4 novembre 2024**

**FONT BREYGUETTE**

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
<b>FT</b>	502,01	T 2	11	250	-C	9h00 4,00 €	<b>CHANTAL</b>
<b>Dép./Village</b>	84	Flassan			<b>Parking</b>	D 217 à la cote 772	

---

**jeudi 7 novembre 2024**

**LE MONASTERE DE PREBAYON PAR LA CRETE ST AMAND**

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
<b>FT</b>	94	M 3	15	690	-C	9h00 4,00 €	<b>ALAIN</b>
<b>Dép./Village</b>	84	Malaucène			<b>Parking</b>	La Chaîne (Malaucène)	

---

**dimanche 10 novembre 2024**

**LA COMBE DE CURNIER ET LA COMBE MALAVAL**

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

---

**jeudi 14 novembre 2024**

**GIGNAC**

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
<b>FT</b>	417	T 3	15	450	-C	9h00 5,00 €	<b>DANIEL</b>
<b>Dép./Village</b>	84	Rustrel			<b>Parking</b>	Gignac	

---

**lundi 18 novembre 2024**

**LE MOURRE D ASPIC**

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
<b>FT</b>	124	T 2	13	350	-C	9h00 2,00 €	<b>CHANTAL</b>
<b>Dép./Village</b>	84	La Roque sur Pernes			<b>Parking</b>	La Roque sur Pernes	

---

**jeudi 21 novembre 2024**

**LE VALLON DU MULETIER**

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
<b>FT</b>	107	M 2	14	600	-C	9h00 4,00 €	<b>ALAIN</b>
<b>Dép./Village</b>	84	Mérindol			<b>Parking</b>	Les Borrys	

---

*dimanche 24 novembre 2024*

**LES GORGES DE LA NESQUE PAR LE VALLAT DU LOUP**

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
<b>FT</b>	138	M 3	18	740	-C	9h00 4,00 €	<b>ALAIN</b>
<b>Dép./Village</b>	84	Monieux			<b>Parking</b>	Lac du Bourget Monieux	

---

*lundi 25 novembre 2024*

**APT PONT JULIEN**

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
<b>FT</b>	776	T 2	12	200	-C	9h00 4,00 €	<b>CHANTAL</b>
<b>Dép./Village</b>	84	Apt			<b>Parking</b>	Apt Bosque	

---

*jeudi 28 novembre 2024*

**LA COMBE DE MILAN**

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
<b>FT</b>	139	T 3	15	500	-C	9h00 4,00 €	<b>CHANTAL</b>
<b>Dép./Village</b>	84	Bédoin			<b>Parking</b>	Syndicat d'Initiative de Bédoin	

---

*lundi 2 décembre 2024*

**LES DEMOISELLES COIFFEES**

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
<b>FT</b>	777	T 2	11	150	-C	9h00 4,00 €	<b>GEORGES</b>
<b>Dép./Village</b>	84	Bédoin			<b>Parking</b>	Sur la route du Ventoux D974	

---

*jeudi 5 décembre 2024*

**LE GRAND ADRENIER**

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
<b>FT</b>	499,01	M 3	17	493	-C	9h00 4,00 €	<b>DANIEL</b>
<b>Dép./Village</b>	84	Méthamis			<b>Parking</b>	800 m après Pont de Faraud - D5 P675	

---

*dimanche 8 décembre 2024*

**LES CRETES DU GD LUBERON PAR PEYPIN**

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

---

**lundi 9 décembre 2024**

**LE JAS DU MOURRE**

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
<b>FT</b>	75	T 2	11	180	-C	9h00 4,00 €	<b>ALAIN</b>
<b>Dép./Village</b>	84	Flassan			<b>Parking</b>	Cote 1028 sur D974 44°7'46.3"N 5°17'19.3"E	

**jeudi 12 décembre 2024**

**METHAMIS LE SOMMET DE GACHOLLE**

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
<b>FT</b>	695,01	T 3	16	400	-C	9h00 3,00 €	<b>CHANTAL</b>
<b>Dép./Village</b>	84	Villes sur Auzon			<b>Parking</b>	Stade de Villes sur Auzon	

**lundi 16 décembre 2024**

**LES VALLONS DE CAUVIERE ET D ADELINE**

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
<b>FT</b>	529,05	T 2	12	150	-C	9h00 2,00 €	<b>GEORGES</b>
<b>Dép./Village</b>	13	Orgon			<b>Parking</b>	2 km après le rond point sur la route d'Eygalières D24b	

**jeudi 19 décembre 2024**

**LES GROTTES DE BERIGOULES**

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
<b>FT</b>	258,01	T 2	13	250	-C	9h00 3,00 €	<b>ALAIN</b>
<b>Dép./Village</b>	84	Murs			<b>Parking</b>	D5 parking poubelles à 700 m nord de Murs	

**Vin chaud**



**dimanche 22 décembre 2024**

**LE ROCHER DE LA CROIX DE FER**

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
<b>FT</b>	16	M 2	14	700	-C	9h00 3,00 €	<b>ALAIN</b>
<b>Dép./Village</b>	84	Mérindol			<b>Parking</b>	Maison Forestière de Font de l'Orme (Mérindol)	



## DATES A RETENIR



*Jeudi 19 décembre 2024*

*Vin chaud*



**ATTENTION LES DEPARTS DES RANDOS SONT A 9 HEURES.**

### **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 »**

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

**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 Cavailon 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.*