



LE CHEMIN DES CAIRNS

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

Tél : 04.90.38.19.55

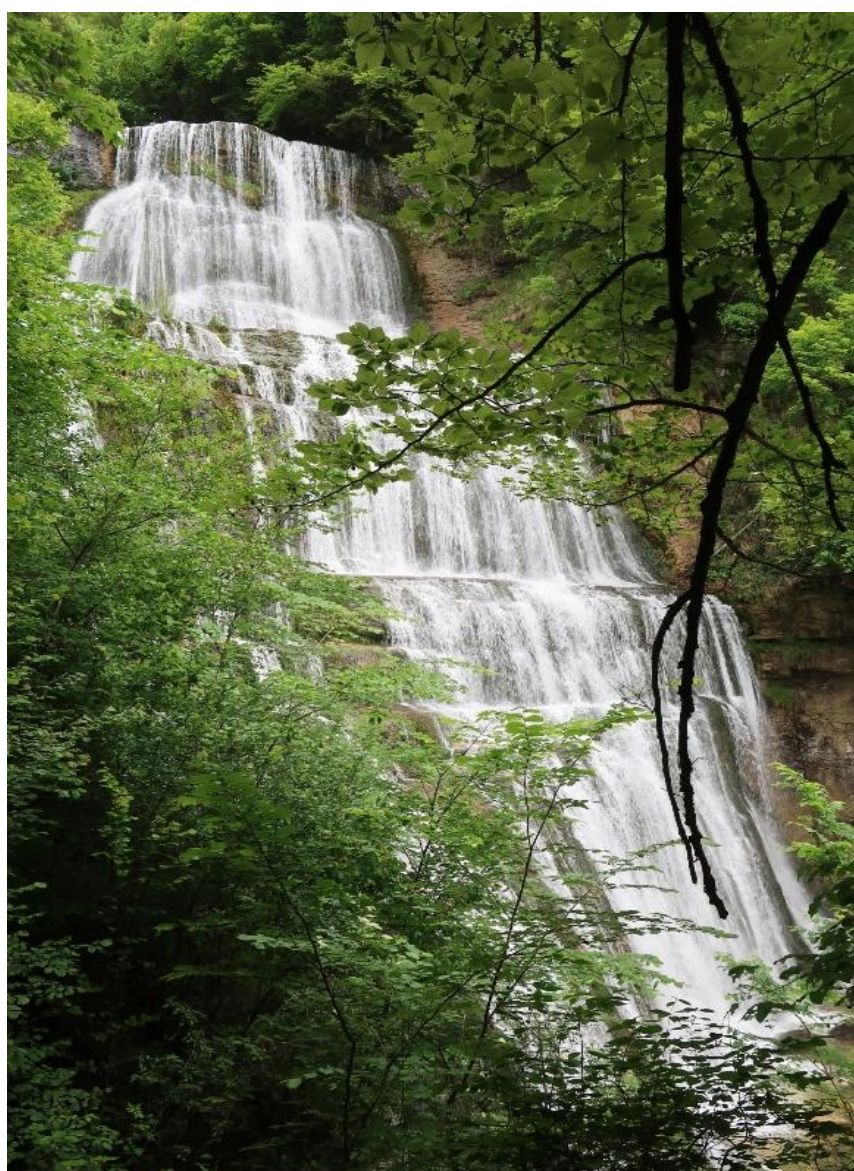
Mail : lechemindescairns@orange.fr

Site : www.rando-lechemindescairns.com



FFRP N° 09810

PROGRAMME



SEPTEMBRE & OCTOBRE 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 Site : www.foyerlaiqueisle.com



lundi 9 septembre 2024

LES DEMOISELLES COIFFEES

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	777	T 2	11	150	-C	8h30 4,00 €	CHANTAL
Dép./Village	84	Bédoin			Parking	Sur la route du Ventoux D974	

jeudi 12 septembre 2024

PLATEAU DES CAILLES

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	342	T 2	13	500	-C	8h30 6,00 €	ALAIN
Dép./Village	26	Mirabel aux Baronnies			Parking	Croisement D538 D185, nord Mirabel aux Baronnies	

lundi 16 septembre 2024

HÔTEL DE LA FORÊT

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	452	T 2	10	200	-C	8h30 4,00 €	CHANTAL
Dép./Village	84	Bédoin			Parking	D974 cote 1028, Aire de Pique-nique	

jeudi 19 septembre 2024

MAZET DE GRAS

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	702	T 2	14	550	-C	8h30 4,00 €	DANIEL
Dép./Village	13	Aureille			Parking	Cimetière d'Aureille	

lundi 23 septembre 2024

CANYON D'OPPEDETTE PAR STE CROIX A LAUZE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	229	T 3	15	150	-C	8h30 6,00 €	ALAIN
Dép./Village	4	Oppedette			Parking	Oppedette	

jeudi 26 septembre 2024

LE COL DES TEMPETES

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	361	M 2	14	700	-C	8h30 5,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Mont Serein			Parking	Chalet Reynard	

dimanche 29 septembre 2024

LE TOUR DE LA GRANDE MONTAGNE (Le Pointu)

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	224	M 3	16	850	-C	8h30	5,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Rustrel			Parking	Cimetière de Rustrel		

lundi 30 septembre 2024

LES BERGERIES DE SAUMANE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	190,05	T 3	11	450	-C	8h30	2,00 €	CHANTAL
Dép./Village	84	Saumane de Vaucluse			Parking	Château de Saumane		

jeudi 3 octobre 2024

SOURCE DE L'HUVEAUNE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	423	M 3	15	700	-C	7h30	11,00 €	ALAIN
Dép./Village	13	Nazareth			Parking	Hostellerie de la Ste Baume		

lundi 7 octobre 2024

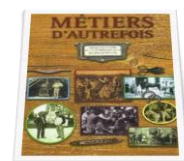
LE COL DE LA FRACHE PAR LE BELVEDERE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	256	T 2	10	260	-C	8h30	5,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Chalet Reynard			Parking	Belvédère D164 vers Chalet Reynard		

jeudi 10 octobre 2024

LE FOUR A PAIN DE LA LAUZE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	695,02	T 3	17	350	-C	8h30	4,00 €	CHANTAL
Dép./Village	84	Villes sur Auzon			Parking	Stade de Villes sur Auzon		



Métiers anciens où métiers d'autrefois

dimanche 13 octobre 2024

BAUME ROUSSE TETE DE LA BARAQUE ARCHE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	278,02	T 3	11	700	-C	8h30	4,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Bonnieux			Parking	Massif des Cèdres Bonnieux		

lundi 14 octobre 2024

RAND'EAU SERRES CANAL DE CARPENTRAS

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	477	T 2	12	100	-C	8h30	3,00 €	RENE
Dép./Village	84	Carpentras			Parking	Chapelle St Martin (Serres)		

jeudi 17 octobre 2024

LA CROIX DE LAVANDE PAR ST JEAN DE SAULT

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	418	T 3	18	400	-C	8h30	5,00 €	DANIEL
Dép./Village	84	Sault			Parking	St Jean de Sault		

lundi 21 octobre 2024

LE VALLON DE L'OULE ET LE VALLON DU JOURDAN

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	516	T 2	12	180	-C	8h30	3,00 €	GEORGES
Dép./Village	13	Eygalières			Parking	D 24 b 2 Km apres le Rond point de la RN7		

jeudi 24 octobre 2024

JAS FOREST LE BELVEDERE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	513,02	M 2	12	500	-C	8h30	5,00 €	CHANTAL
Dép./Village	84	Bédoin			Parking	D164 - Le Belvédère		

dimanche 27 octobre 2024

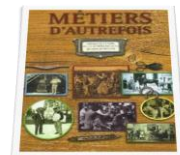
LE SOMMET DES FOURCATS PAR ROBION

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	257	M 3	15	550	-C	8h30	2,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Robion			Parking	Théâtre de Verdure de Robion		

lundi 28 octobre 2024

LE MOULIN TROGLODYTE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	463,01	T 1	8	150	-C	8h30	2,00 €	GEORGES
Dép./Village	84	Cabrières-d'Avignon			Parking	Les Cèdres (Cabrières-d'Avignon)		



Métiers anciens où métiers d'autrefois

jeudi 31 octobre 2024

MONTJUSTIN - MONTFURON

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	77	T 3	15	400	-C	8h30	6,00 €	RENE
Dép./Village	4	Céreste			Parking	Montjustin		

DATES A RETENIR

Samedi 07 septembre

Forum des associations à partir de 10h00

Samedi 12 octobre

*Journée familiale organisée par la Mairie
Départ Château de Saumane à 10h30
Retour vers 12h00*

Mardi 15 octobre

Verre de l'amitié nouvelle saison 17h30

ATTENTION NOUVEAU PARKING POUR LES DEPARTS DE RANDOS

PARKING GRAND SUD

Route de Cavaillon après le cimetière (voir le plan sur le site)



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 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 :

P = Promenade
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
P = Parking des véhicules au départ de la rando
IT = Itinéraire de la rando.



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.