# LE CHEMIN DES CAIRNS

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

Tél: 04.90.38.19.55

Mail: <u>lechemindescairns@orange.fr</u>
Site: www.rando-lechemindescairns.com



FFRP N° 09810





Foyer Laïque d'Éducation Populaire 54 chemin de L'Ecole 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

et : 313.77.252.00013 APE : 9 Tél. 04.90.38.19.55

Mail: <u>foyerlaiqueisle@gmail.com</u> Site: www.foyerlaiqueisle.com



	_			
lundi	3	ianv	⁄ier	2022

## **COLLINE ST JACQUES**

N° Sortie Niveau KM Dén. Les + et - Départ Covoiturage Animateur

FT 784 T 1 9 150 -C 9h00 1,00 € MICHEL

Dép./Village 84 Cavaillon Parking Stade Pagnetti

jeudi 6 janvier 2022

#### **LE SUEI**

N° Sortie Niveau KM Dén. Les + et - Départ Covoiturage Animateur

**FT** 81 T 3 15 350 -C 9h00 2,00 € **ALAIN** 

**Dép./Village** 84 Cabrières d'Avignon **Parking** Cimetière de Cabrières d'Avignon

dimanche 9 janvier 2022

# **LE JAS DU TOMPLE**

N° Sortie Niveau KM Dén. Les + et - Départ Covoiturage Animateur

**FT** 145 C 2 12 800 -C 9h00 4,00 € **ALAIN** 

Dép./Village 84 Bédoin Parking Les Febriers

lundi 10 janvier 2022

### LA VALLEE HEUREUSE, LE SENTIER DU TELEGRAPHE CHAPPE

N° Sortie Niveau KM Dén. Les + et - Départ Covoiturage Animateur

FT 54,01 T 2 14 350 -C 9h00 2,00 € GERARD

Dép./Village 13 Orgon Parking Orgon centre bord du Canal

jeudi 13 janvier 2022

# L'OPPIDUM DE ST PONS

N° Sortie Niveau KM Dén. Les + et - Départ Covoiturage Animateur

**FT** 27 T 3 15 560 -C 9h00 4,00 € **CHANTAL** 

Dép./Village84BonnieuxParkingHaut de Bonnieux

lundi 17 janvier 2022

### LA SOULONNE

N° Sortie Niveau KM Dén. Les + et - Départ Covoiturage Animateur

FT 332 T 2 11 300 C 9h00 1,00 € **DANIEL** 

Dép./Village 84 La Roque sur Pernes Parking La Roque sur Pernes

2

# jeudi 20 janvier 2022

### **LE GROS PATA PAR LE GRP**

N° Sortie Niveau KM Dén. Les + et - Départ Covoiturage Animateur

425 **ALAIN** FΤ 500 -C 9h00 3,00€ M 3 16

Dép./Village Parking Lac du Paty cote 228 Caromb 84 Caromb

dimanche 23 janvier 2022

LE FORT DE LA ROCHE

N° Sortie Niveau KM Dén. Les + et - Départ Covoiturage Animateur

ALAIN FΤ 387 750 -C 9h00 4,00€ M 2 14

Dép./Village Parking Moulin Clos Buoux 84 Bonnieux

lundi 24 janvier 2022

**LE TOUR DU PETIT CALAN 2** 

N° Sortie Niveau KM Dén. Les + et - Départ Covoiturage Animateur

**GEORGES** FΤ 46,01 T 2 -C 9h00 3,00€ 10 200

Dép./Village 13 Eygalières Parking Derrière le Cimetière d'Eygalières

jeudi 27 janvier 2022

**LE VAL DU LOUP** 

N° Sortie Niveau KM Dén. Les + et -Départ Covoiturage Animateur

**CHANTAL** FΤ 215 9h00 4,00€ T 2 14 650 -C

Dép./Village 84 Bonnieux Parking Haut de Bonnieux

lundi 31 janvier 2022

LE BEAUCET - VENASQUE

N° Sortie Animateur Niveau KM Dén. Les + et - Départ Covoiturage

T 2 **MICHEL** FΤ 31,04 10 350 -C 9h00 2,00€

Dép./Village 84 Le Beaucet Parking Place Maquis Jean Robert

jeudi 3 février 2022

**LE SENTIER DES CITERNES** 

N° Sortie Niveau KM Dén. Les + et - Départ Covoiturage Animateur

FT -C **CHANTAL** 428,02 T 2 16 500 9h00 3,00€

Prendre vers Sault D1 après Villes sur Auzon - Aire de pique nique **Parking** Dép./Village 84 Villes sur Auzon

env 2km

### dimanche 6 février 2022

# LES ROCHERS DE 11 HEURES PAR LE VALLON DU TOUR NEGRE

N° Sortie Niveau KM Dén. Les + et - Départ Covoiturage Animateur

FT 371 M 2 13 600 -C 9h00 4,00 € ALAIN

Dép./Village 84 Mérindol Parking Les Borrys

lundi 7 février 2022

LA COMBE DE LA ROUQUETTE

N° Sortie Niveau KM Dén. Les + et - Départ Covoiturage Animateur

FT 213 T 2 13 300 -C 9h00 3,00 € GERARD

**Dép./Village** 84 Murs **Parking** Mourre Blanc (Bezaure Murs)

jeudi 10 février 2022

LE COL DE LALADE & LE COL DE MURS

N° Sortie Niveau KM Dén. Les + et - Départ Covoiturage Animateur

FT 344,02 T 2 14 550 -C 9h00 3,00 € CHANTAL

Dép./Village 84 Méthamis Parking Parking de l'école

lundi 14 février 2022

**COL DE GORDES** 

N° Sortie Niveau KM Dén. Les + et - Départ Covoiturage Animateur

FT 788 T 2 12 300 -C 9h00 2,00 € **DANIEL** 

Dép./Village 84 St Panthaléon Parking Cimetière

jeudi 17 février 2022

LA COMBE DE MAYAUD

N° Sortie Niveau KM Dén. Les + et - Départ Covoiturage Animateur

**FT** 261 T 2 12 570 -C 9h00 2,00 € **ALAIN** 

Dép./Village 84 Venasque Parking Camp Long

dimanche 20 février 2022

LE CRANE DU COLOMBIER

N° Sortie Niveau KM Dén. Les + et - Départ Covoiturage Animateur

**FT** 374 M 3 15 650 -C +S 9h00 2,00 € **ALAIN** 

**Dép./Village** 84 Robion **Parking** Théâtre de Verdure - Robion

4

#### lundi 21 février 2022

## LE TOUR DE LA BASTIDE DU JUGE

N° Sortie Niveau KM Dén. Les + et - Départ Covoiturage Animateur

FT 49 T 2 12 260 -C 9h00 4.00 € GEORGES

Dép./Village 13 La Roque d'Anthéron Parking Abbaye de Silvacane

jeudi 24 février 2022

LE PAS DE L'AIGLE PAR PREBAYON

N° Sortie Niveau KM Dén. Les + et - Départ Covoiturage Animateur

FT 196 T 3 18 500 -C 9h00 5,00€ GERARD

Dép./Village 84 Séguret Parking Séguret

lundi 28 février 2022

LE CHÂTEAU D'ELISA DE ST HUBERT

N° Sortie Niveau KM Dén. Les + et - Départ Covoiturage Animateur

FT 345,02 T 2 11 250 -C 9h00 3,00 € MICHEL

Dép./Village 84 Lioux Parking Château de Javon

# DATES A RETENIR

# **SEJOURS**

Avril Du lundi 25 au mercredi 27 avril 2022

Séjour lac du salagou 2 nuits.

Mai Du samedi 21 au mercredi 25 mai 2022

Séjour Corrèze 4 nuits.

**Juin** Prévision du 20 au 24 juin 2022

Séjour Pyrénées 5 nuits.

LOI MONTAGNE Obligation d'avoir des chaînes à partir du 1 novembre 2021.

Veuillez consulter le site "Médias" - "Loi montagne".

# **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 en dehors de la randonnée, lors de la traversée des villages et pour le covoiturage.
- 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

L'ambiance est sympa et conviviale.

<u>Les Animateurs</u>: Une équipe de <u>bénévoles</u>: 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)

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

<u>Equipement indispensable</u>: 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, vêtemen de pluie...) ou tout autre demandé par l'animateur ou dans le programme.

<u>Le programme bimestriel</u> est disponible sur notre site Internet

Notre saison débute le 13 septembre 2021 et se termine fin juin 2022.

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 chemin des 5 cantons.

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.

<u>Forfait accueil</u>: 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 01/10/2021 pour les licences non renouvelées.

**UNE QUESTION?** Notre site: www.rando-lechemindescairns.com















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 MoyenB = Bon randonneurC = 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 : Chemin des 5 cantons, parking après le pont de la gare.

# Pour les randonnées :

georges.tendil@orange.fr **TENDIL Georges** 04.90.39.55.99 06.79.44.26.43 04.90.38.19.55 06.73.92.19.77 TARDIEU Alain alma.tardieu@orange.fr gerard.acamer@wanadoo.fr 04.90.23.45.21 06.33.76.47.21 04.90.38.30.97 06.16.55.94.09 ACAMER Gérard chantal.pretot@free.fr PRETOT Chantal VASSIEU Michel michel.vassieu@sfr.fr 04.90.71.74.16 06.72.62.26.90 **BOIGE Daniel** boige.daniel@orange.fr 06.07.09.84.61

Pour le secrétariat:

CHAMPION Josiane jos.55@laposte.net 06.70.18.90.01

Pour les photos :

BOIGE Daniel boige.daniel@orange.fr 06.07.09.84.61

## **INFORMATION IMPORTANTE**

Certains certificats médicaux comportent des restrictions (altitude, distance, denivelés, 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.

.