



# 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



## SEPTEMBRE & OCTOBRE 2021



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 13 septembre 2021*

**LA CONQUE VERTE**

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
<b>FT</b>	21	T 2	12	300	-C	8h30 4,00 €	<b>GERARD</b>
<b>Dép./Village</b>	84	Méthamis			<b>Parking</b>	St Hubert (Méthamis)	

---

*jeudi 16 septembre 2021*

**LE TOUR DU VALLON DE LA GRANDE COMBE**

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
<b>FT</b>	11	M 2	12	500	-C	8h30 2,00 €	<b>ALAIN</b>
<b>Dép./Village</b>	84	Gordes			<b>Parking</b>	Abbaye de Sénanque	

---

*dimanche 19 septembre 2021*

**LE ROCHER DU CAIRE "VAUTOURS"**

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
<b>FT</b>	588	M 2	12	700	-C	8h00 8,00 €	<b>ALAIN</b>
<b>Dép./Village</b>	26	Rémuzat			<b>Parking</b>	Place de Rémuzat	

---

*lundi 20 septembre 2021*

**LE PAS DU LOUP PAR LE JAS DES GARDES**

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
<b>FT</b>	428,04	T 2	12	250	-C	8h30 3,00 €	<b>GEORGES</b>
<b>Dép./Village</b>	84	Villes sur Auzon			<b>Parking</b>	La Gaillarde	

---

*jeudi 23 septembre 2021*

**LE TOUR DU MONT SEREIN**

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
<b>FT</b>	178	T 2	12	360	-C	8h30 2,00 €	<b>DANIEL</b>
<b>Dép./Village</b>	84	Venasque			<b>Parking</b>	Ruine de Camp Long	

---

*lundi 27 septembre 2021*

**JOUCAS MURS**

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
<b>FT</b>	382,05	T 2	13	350	0	8h30 2,00 €	<b>MICHEL</b>
<b>Dép./Village</b>	84	Joucas			<b>Parking</b>	Joucas Les coulaux D102	

---

*jeudi 30 septembre 2021*

**LE PONT DE PICHICHI**

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
<b>FT</b>	545,01	T 2	16	380	C-	8h30 1,00 €	<b>MICHEL</b>
<b>Dép./Village</b>	84	Velleron			<b>Parking</b>	Pont de Pichichi	

---

*dimanche 3 octobre 2021*

**LA MONTAGNE DES GRAVIERES**

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
<b>FT</b>	745	M 3	18	960	-C	8h00 8,00 €	<b>ALAIN</b>
<b>Dép./Village</b>	26	Rémuzat			<b>Parking</b>	Place de Rémuzat	

---

*lundi 4 octobre 2021*

**DECOUVERTE DE CHATEAUNEUF-DU-PAPE**

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
<b>FT</b>	440,01	T 2	13	200	-C	8h30 4,00 €	<b>GERARD</b>
<b>Dép./Village</b>	84	Châteauneuf-du-Pape			<b>Parking</b>	Au château	

---

*jeudi 7 octobre 2021*

**LE SOMMET DES FOURCATS PAR MAUBEC**

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
<b>FT</b>	35	M 2	13	540	-C	8h30 2,00 €	<b>CHANTAL</b>
<b>Dép./Village</b>	84	Maubec			<b>Parking</b>	Maubec	

---

*lundi 11 octobre 2021*

**SAINT GILLES**

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
<b>FT</b>	787	T 2	13	50		8h30 8,00 €	<b>GEORGES</b>
<b>Dép./Village</b>	30	St Gilles			<b>Parking</b>	St Gilles	

**Visite de l'abbatiale de Saint-Gilles**

---

*jeudi 14 octobre 2021*

**LA COMBE DE VIDAUQUE PAR LE VALLON DE LA SAPINE**

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
<b>FT</b>	36	M 3	18	550	-C	8h30 2,00 €	<b>MICHEL</b>
<b>Dép./Village</b>	84	Cheval Blanc			<b>Parking</b>	Vidauque (Cheval Blanc)	

*dimanche 17 octobre 2021*

**LA TETE DE LA BARAQUE**

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
<b>FT</b>	515,01	M 2 12	720	-C	8h30	2,00 €	<b>ALAIN</b>
<b>Dép./Village</b>	84	Ménerbes			<b>Parking</b>	Les Cassandrions (Ménerbes sur D103 Cote 280)	

---

*lundi 18 octobre 2021*

**FONT BREYQUETTE PAR LE JAS DES GARDES**

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
<b>FT</b>	502	T 2 12	380	-C	8h30	4,00 €	<b>CHANTAL</b>
<b>Dép./Village</b>	84	Flassan			<b>Parking</b>	D 217 à la cote 772	

---

*jeudi 21 octobre 2021*

**LES ROCHERS DE CACHILLAN**

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
<b>FT</b>	299	M 2 13	580	-C	8h30	4,00 €	<b>ALAIN</b>
<b>Dép./Village</b>	84	Malaucène			<b>Parking</b>	Sur la D974 alt 1361 44°10'34.7 N 5°14'27.9 E	

---

*lundi 25 octobre 2021*

**LES GARRIGUES DE LA CRAU DES MAYORQUES**

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
<b>FT</b>	534	T 2 12	250	-C	8h30	3,00 €	<b>DANIEL</b>
<b>Dép./Village</b>	84	Mérindol			<b>Parking</b>	La Roquette	

---

*jeudi 28 octobre 2021*

**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	8h30	4,00 €	<b>CHANTAL</b>
<b>Dép./Village</b>	84	Villes sur Auzon			<b>Parking</b>	Stade de Villes sur Auzon	

---

*dimanche 31 octobre 2021*

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

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
<b>FT</b>	371	M 2 13	600	-C	8h30	4,00 €	<b>ALAIN</b>
<b>Dép./Village</b>	84	Mérindol			<b>Parking</b>	Les Borrys	

---

# IMPORTANT

A tout moment le programme sera évolutif suivant les mesures sanitaires à appliquer.



## DATES A RETENIR

Séjour Le Mezenc  
Du 06/09/2021 au 09/09/2021



FORUM  
Samedi 11 septembre 2021

### *PRÉVISIONS*

Avril	Séjour lac saladou 2 nuits (fin du mois)
Mai	Séjour les passerelles 4 nuits (début Mai)
Mai	Séjour les pans de Travassac 5 nuits (fin Mai)
Juin	Séjour Pyrénées 6 nuits (mi-juin)

### 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 au « 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 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.

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.

**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 01/10/2021 pour les licences non renouvelées.**

**UNE QUESTION ?** Notre site : [www.rando-lechemindescairns.com](http://www.rando-lechemindescairns.com)  
Notre e-mail : [lechemindescairns@orange.fr](mailto:lechemindescairns@orange.fr)  
Tél : Alain Tardieu au 04.90.38.19.55





## 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 : Chemin des 5 cantons, parking après le pont de la gare.*

### 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
ACAMER Gérard	gerard.acamer@wanadoo.fr	04.90.23.45.21	06.33.76.47.21
PRETOT Chantal	chantal.pretot@free.fr	04.90.38.30.97	06.16.55.94.09
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, 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.*