

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

PROGRAMME



JANVIER ET FEVRIER 2023



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

Tél. 04.90.38.19.55

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



lundi 9 janvier 2023

DU CHEMIN DES CASTORS AU CHEMIN DE SAFRUS

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

FT 721,04 T 2 14 110 -C 9h00 3,00 € GEORGES

Dép./Village 30 Villeneuve les Avignon Parking Piscine municipale

jeudi 12 janvier 2023

LA FORÊT DE VENASQUE

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

FT 519 M 2 14 600 -C 9h00 2,00 € **DANIEL**

Dép./Village 84 Venasque **Parking** carrefour D177/D4 route de murs aire de rouvière Point 360

lundi 16 janvier 2023

ORGON LE LAC

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

FT 54,03 T 2 12 150 -C 9h00 2,00€ MICHEL

Dép./Village 84 Orgon Parking Orgon Le Lac Vallée Heureuse

jeudi 19 janvier 2023

LE TROU DU RAT PAR VALLONCOURT

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

FT 1,05 T 3 15 400 -C 9h00 2,00 € **MICHEL**

Dép./Village 84 Cheval Blanc Parking Valloncourt

dimanche 22 janvier 2023

LA SOURCE DU VALLON DE L'ARC PAR LE MASSIF DES CEDRES

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

FT 86 M 2 11 630 -C+S 9h00 4,00€ ALAIN

Dép./Village84BonnieuxParkingMassif des Cèdres Bonnieux

lundi 23 janvier 2023

AERODROME DE ROMANIN VIA LE CANAL

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

FT 547,01 T 2 14 150 -C 9h00 3,00 € **GEORGES**

Dép./Village 13 Eygalières Parking Cimetière

jeudi 26 janvier 2023

DE SAUMANE A FONTAINE

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

FT 504 T 2 14 600 -C 9h00 1,00 € ALAIN

Dép./Village 84 Saumane de Vaucluse Parking Château de Saumane

lundi 30 janvier 2023

LES SENTIERS OUBLIES (FORET DE JAVON)

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

FT 72 T 2 14 200 -C 9h00 3,00 € CHANTAL

Dép./Village 84 Lioux **Parking** Château de Javon

jeudi 2 février 2023

LES CRETES DU GRAND LUBERON MOURRE NEGRE

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

FT 118,01 T 3 15 700 -C 9h00 5,00 € ALAIN

Dép./Village 84 Sivergues Parking Sivergues

dimanche 5 février 2023

LE VALLON DE LA GALERE ET LA COMBE DE L'EUSE

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

FT 101 M 3 18 520 -C 9h00 4,00 € ALAIN

Dép./Village 84 Mérindol Parking La Fontaine de l'Orme

lundi 6 février 2023

LA FORET DE BEZAURE

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

FT 112 T 2 11 450 -C 9h00 3,00 € **DANIEL**

Dép./Village 84 Lioux Parking Lioux

jeudi 9 février 2023

LE SENTIER DES GLACIERES

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

FT 128 M 3 16 600 -C 9h00 5,00 € ALAIN

Dép./Village 84 Chalet Reynard Parking Jas des Melettes

lundi 13 février 2023

LES CABANES

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

FT 324 T 2 13 400 -C 9h00 2,00 € MICHEL

Dép./Village 84 Cabrières d'Avignon Parking Les Cèdres

jeudi 16 février 2023

ALPILLES VERSANT NORD

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

FT 263,03 T 2 15 400 -C 9h00 4,00 € **MICHEL**

Dép./Village 13 Saint Rémy de Provence Parking Cimetière juif - Avenue Antoine de la Salle - Saint Rémy de Provence

dimanche 19 février 2023

LE VALLON DES CAVALIERS

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

FT 248 M 2 12 730 -C 9h30 5,00 € ALAIN

Dép./Village 84 Lourmarin Parking Les cavaliers nord de lourmarin

lundi 20 février 2023

OPPIDUM GAULOIS DE MOURIES

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

FT 472,01 T 2 12 150 -C 9h00 4,00 € GEORGES

Dép./Village 13 Mouriès **Parking** Air de pique nique sur D24 carrefour D24/D24A

jeudi 23 février 2023

LES GROTTES D'AMBROSI NOTRE DAME D'AUBUNE

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

FT 23 T 2 14 450 -C 9h00 4,00 € CHANTAL

Dép./Village 84 Beaumes de Venise **Parking** Gendarmerie de Beaumes de Venise

lundi 27 février 2023

A QUI SIAN BEN

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

FT 392,01 T 2 12 390 -C 9h00 2,00 € GEORGES

Dép./Village 84 Gordes Parking Les trois Termes

DATES A RETENIR

GÂTEAUX DES ROIS
MARDI 17 JANVIER 2023
A 17 H 00
SALLE DE ST ANTOINE





SEJOURS

MAI Les passerelles himalayennes

Vers la mi-mai 2023 (5 jours)

JUIN Le Gers 5 jours

Du 19 au 23 juin 2023

SEPTEMBRE La Corse 12 jours

Du 11 au 22 septembre 2023.



Pneus neige obligatoires hiver 2022-2023

La loi rendant obligatoire d'équiper son véhicule de pneus hiver ou de détenir des chaînes ou des chaussettes à neige à partir du 1^{er} novembre 2022, et jusqu'au 31 mars 2023 (pour l'hiver 2022-2023), concerne des départements qui font partie des six massifs montagneux français.

Tous les renseignements sont sur le site à la rubrique : "Médias" et "loi de la montagne"

<u>INFORMATION</u>

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.

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.

<u>Les Animateurs</u>: Une équipe de <u>bénévoles</u>: <u>guides, accompagnateurs</u> 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, 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 12 septembre 2022 et se termine fin juin 2023.

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.

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

<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 01/10/2022 pour les licences non renouvelées.















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 MoyenB = Bon randonneurC = randonneur Confirmé

DISTANCE : 1 = moins de 10 km

2 = de 10 à 14 km 3 = de 15 à 20 km4 = 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

 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, 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.