



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



MARS ET AVRIL 2023



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



jeudi 2 mars 2023

LE GRAND MARIGNON ET LA COMBE DE FONT JOUVALE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	84,02	T 3	16	650	-C	9h00	4,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	St Saturnin les Apt			Parking	Chapelle Ste Madeleine Croagnes		

dimanche 5 mars 2023

LE VALLON DES CAVALIERS

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	248	M 3	15	750	-C	9h00	5,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Lourmarin			Parking	Lourmarin		

lundi 6 mars 2023

LES CARRIERES DE MENERBES

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	542,01	T 2	11	300	-C	9h00	2,00 €	MICHEL
Dép./Village	84	Ménerbes			Parking	Ménerbes Premier parking en arrivant et situé à gauche		

jeudi 9 mars 2023

LA COMBE DE LA CANAUD

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	353	M 3	17	650	-C	9h00	4,00 €	CHANTAL
Dép./Village	84	Flassan			Parking	Parking de Flassan		

lundi 13 mars 2023

LA COMBE DE LA FONT JOUVAL

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	43	T 2	11	300	-C	9h00	3,00 €	DANIEL
Dép./Village	84	Croagnes			Parking	Oratoire		

jeudi 16 mars 2023

AUTOUR DU CHALET REYNARD

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	131,01	M 3	16	650	-C	9h00	5,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Chalet Reynard			Parking	Pas des Merlettes Col 1142m.		

dimanche 19 mars 2023

LES CRETES DU GD LUBERON PAR PEYPIN

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	370,01	T 3	17	600	-C	8h00	6,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Peypin d'Aigues			Parking	Peypin d'Aigues		

lundi 20 mars 2023

LE SERRE DE LA GARDE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	208,02	T 2	12,5	300	-C	9h00	5,00 €	GEORGES
Dép./Village	84	Cairanne			Parking	Place Général-de-Gaulle ou 100 m plus haut		

jeudi 23 mars 2023

COMBE DE VAUMALE COL DE LA LIGNE COMBE DE LIOUX

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	218	M 3	19	500	-C	9h00	3,00 €	CHANTAL
Dép./Village	84	Lioux			Parking	La Combe		



lundi 27 mars 2023

LE MOULIN DE ST JEAN

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	179	T 2	13	250	-C	9h00	4,00 €	CHANTAL
Dép./Village	84	Monieux			Parking	Lac du Bourget Monieux		

jeudi 30 mars 2023

LA CROIX DE PROVENCE (STE VICTOIRE)

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	133	C 3	17	750	-C	7h30	11,00 €	ALAIN
Dép./Village	13	Vauvenargues			Parking	Vauvenargues		

dimanche 2 avril 2023

MONTAGNE DE GEINE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	490	M 3	13	820	-C	9h00	6,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Brantes			Parking	Brantes		

lundi 3 avril 2023

L'ABRI DE CANTIAN PAR VALLONCOURT

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	132,01	T 2	10	350	-C	9h00 2,00 €	MICHEL
Dép./Village	84	Les Taillades			Parking	Valloncourt	

jeudi 6 avril 2023

PEYRE PLATE A LA DURANCE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	703,01	T 2	14	350	-C	9h00 4,00 €	MICHEL
Dép./Village	84	Mérindol			Parking	Les Borrys	

jeudi 13 avril 2023

LE SENTIER DES AIGUIERS

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	274,02	T 3	15	380	-C	9h00 4,00 €	DANIEL
Dép./Village	84	Saraud			Parking	D 230 les Lazarins	

dimanche 16 avril 2023

LE SOMMET DE LARRAN PAR LA CRETE DE LA FAYLE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	307,01	M 3	17	700	-C	8h00 7,00 €	ALAIN
Dép./Village	26	Montfroc			Parking	Les Ricoux (Montfron)	

lundi 17 avril 2023

LA COUELLE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	551,01	T 2	12	250	-C	9h00 4,00 €	GEORGES
Dép./Village	13	Lambesc			Parking	Lambesc - 4KM sur D67 à la couelle direction la Roque d'Antheron	

jeudi 20 avril 2023

CERISES ET OLIVES DU COMTAT

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	165,01	T 3	15	450	-C	9h00 2,00 €	CHANTAL
Dép./Village	84	Malemort du Comtat			Parking	Parking à l'entrée de Malemort avant le virage	

lundi 24 avril 2023

L'ETANG DE LA BONDE ET LA CHAPELLE D'ENTRAIGUES

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	416	T 2	14	180	-C	9h00	5,00 €	GEORGES
Dép./Village	84	Cabrieres d aigues			Parking	Place de la Mairie		

jeudi 27 avril 2023

AIGUE BRUN ET LE CHÂTEAU DE BUOUX

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	453,02	T 3	14	600	-C	9h00	5,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Sivergues			Parking	Sivergues		

dimanche 30 avril 2023

LE PAS DU LOUP PAR LA FONTAINE DU POMMIER

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	22	M 3	17	850	-C	9h00	4,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Malaucène			Parking	Lieu dit la Chainé à la sortie Malaucene, direction Suzette		

DATES A RETENIR

SEJOURS

MAI

Les passerelles himalayennes *5 jours*
Du 29 mai au 2 juin 2023

JUIN

Le Gers *5 jours*
Du 19 au 23 juin 2023

SEPTEMBRE

La Corse *12 jours*
Du 11 au 22 septembre 2023.



Le prochain changement d'heure hiver-été aura lieu dans la nuit *du samedi 25 mars au dimanche 26 mars 2023*. Nous devons passer à l'heure d'été en avançant d'une heure : à 2 heures du matin, il sera alors officiellement 3 heures.



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"



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 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.

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 01/10/2022 pour les licences non renouvelées.

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





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
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.