



LE CHEMIN DES CAIRNS

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

Tél : 04.90.38.19.55

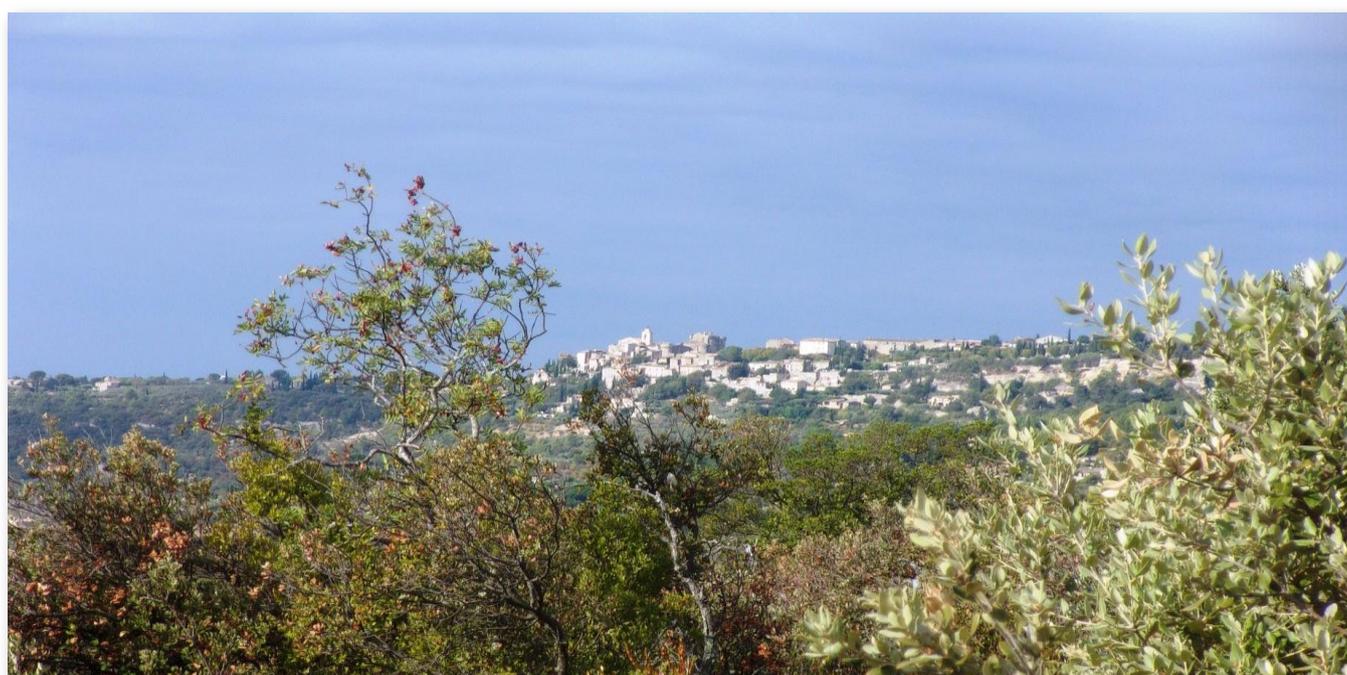
Mail : lechemindescairns@orange.fr

Site : www.rando-lechemindescairns.com



FFRP N° 09810

PROGRAMME



NOVEMBRE & DECEMBRE 2022



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 3 novembre 2022

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		

lundi 7 novembre 2022

LA ROUTE DES INDOCHINOIS

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	82,01	T 2	13	420	-C	9h00	3,00 €	DANIEL
Dép./Village	84	Murs			Parking	Col de la Ligne		

jeudi 10 novembre 2022

LE JAS HENRI ET LA BERGERIE DU PAS DU LOUP

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	428	T 3	15	480	-C	9h00	4,00 €	CHANTAL
Dép./Village	84	Villes sur Auzon			Parking	D1, Ruine de Capellery (réservoir)		

dimanche 13 novembre 2022

TETE DE LA GRAVE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	201,01	M 3	14	500	-C	9h00	5,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Malaucène			Parking	Station du Mont Serein		

lundi 14 novembre 2022

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 17 novembre 2022

LES RAMS

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	207	M 2	11	700	-C	9h00	4,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Malaucène			Parking	Belvédère D 974 cote 983		

lundi 21 novembre 2022

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 24 novembre 2022

LA FONTAINE DE L'OULE par le chemin des fileuses

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	267	M 3	16	650	-C	9h00	2,00 €	CHANTAL
Dép./Village	84	Cabrières d'Avignon			Parking	Cabrières d'Avignon		

dimanche 27 novembre 2022

LE MOURRE NEGRE PAR CASTELLET

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	335	M 2	13	880	-C	9h00	5,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Auribeau			Parking	Auribeau		

lundi 28 novembre 2022

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 1 décembre 2022

LA ROQUE DES BANCS

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	221,01	T 2	12	550	-C	9h00	2,00 €	DANIEL
Dép./Village	84	Ménerbes			Parking	Bel Air point 320		

lundi 5 décembre 2022

LES ALENTOURS D'AURONS

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	386,01	T 2	13	220	-C	9h00	4,00 €	GEORGES
Dép./Village	13	Aurons			Parking	sur la D68 -a la sortie du village		

jeudi 8 décembre 2022

MOURRE DE FLAMARIN

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	219	M 2 15	750	-C	9h00	2,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Ménerbes			Parking	Poudarique D3 (Ménerbe)	

dimanche 11 décembre 2022

JAS FOREST LE BELVEDERE

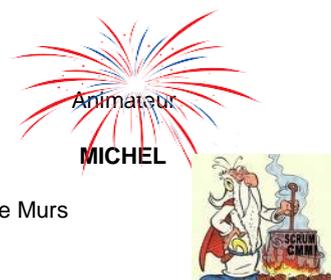
N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	513,02	M 3 15	700	-C	9h00	5,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Bédoïn			Parking	D164 - Le Belvédère	

lundi 12 décembre 2022

LES GROTTES DE BERIGOULES

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	258,01	T 2 13	250	-C	9h00	3,00 €	MICHEL
Dép./Village	84	Murs			Parking	Oratoire sur D5 à 500 m nord de Murs	

Vin chaud



jeudi 15 décembre 2022

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 19 décembre 2022

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	



DATES A RETENIR



Lundi 12 décembre : Vin chaud



Mercredi 28 décembre : Goûter des enfants



SEJOURS

MAI

*Les passerelles himalayennes
Vers la mi-mai (3 à 5 jours)*

JUIN

Le Gers A partir du 12 juin (5 jours)

SEPTEMBRE

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



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"



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 avvertir l'animateur.

Les animateurs



Bienvenue à la section « 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 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.





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.