



LE CHEMIN DES CAIRNS

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

Tél : 04.90.38.19.55

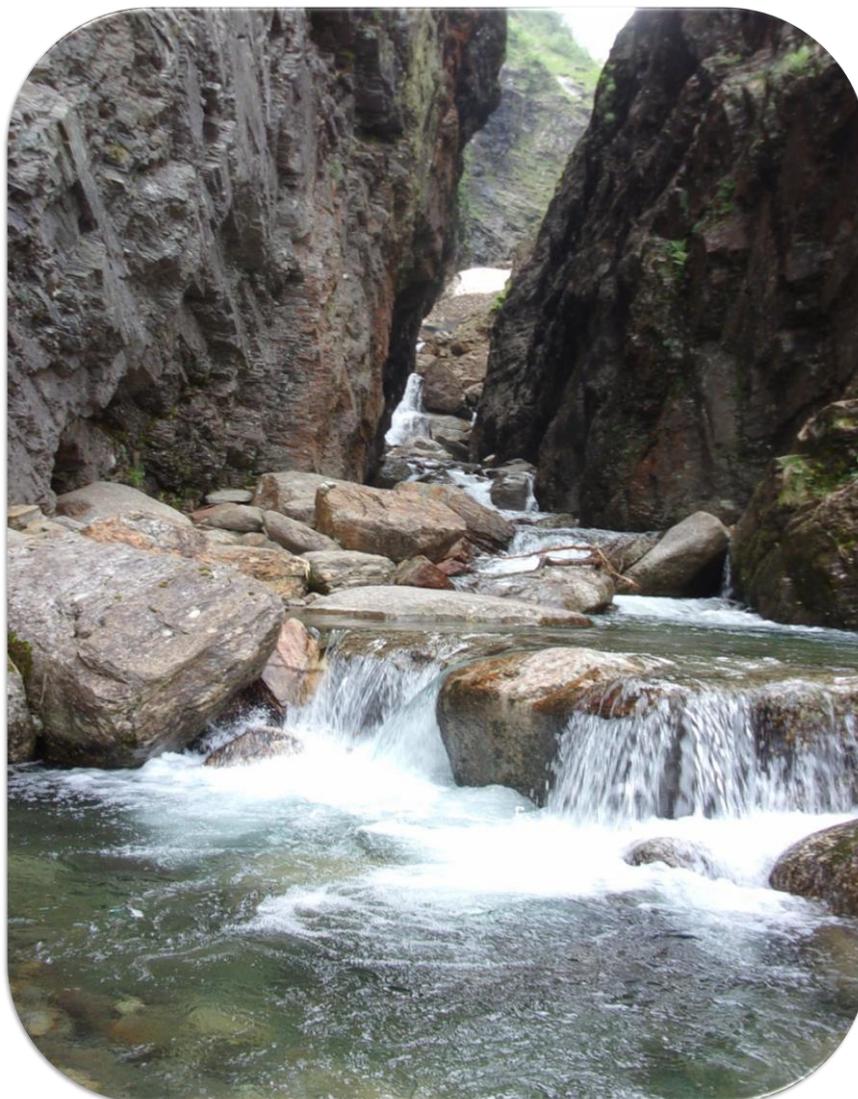
Mail : lechemindescairns@orange.fr

Site : www.rando-lechemindescairns.com



FFRP N° 09810

PROGRAMME



SEPTEMBRE & OCTOBRE 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



lundi 12 septembre 2022

DES ABEILLES A LA CHAPELLE St JEAN PAR L'ORTIE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	30,02	T 2	12	150	-C	8h30	3,00 €	GEORGES
Dép./Village	84	Villes sur Auzon			Parking	les Abeilles		

jeudi 15 septembre 2022

LA CROIX DES BAUX

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	157	T 2	12	540	-C	8h30	2,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Gordes			Parking	Abbaye de Senanque		

lundi 19 septembre 2022

LE CHEMIN DE LA SOIE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	796	T 2	12	170	-C	8h30	6,00 €	GEORGES
Dép./Village	26	Taulignan			Parking	Parking du Musée de la soie		

jeudi 22 septembre 2022

JOUCAS GORDES

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	364	T 2	14	530	-C	8h30	2,00 €	CHANTAL
Dép./Village	84	Joucas			Parking	Joucas Les coulaux D102		

lundi 26 septembre 2022

LAGNES CABRIERES 2

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	497,03	T 2	11	300	-C	8h30	2,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Lagnes			Parking	Mairie de Lagnes		

jeudi 29 septembre 2022

L'AIRE DES FEVES 2

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	110,01	T 2	12	550	-C	8h30	2,00 €	DANIEL
Dép./Village	84	Fontaine de Vaucluse			Parking	Auberge de Jeunesse de Fontaine de Vaucluse		

dimanche 2 octobre 2022

LA FORET DES CEDRES

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	530	M 2 12	500	-C	8h30	4,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Bonnieux			Parking	Massif des Cèdres Bonnieux	

lundi 3 octobre 2022

DEFENS D'EYGUIERES

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	535,01	T 2 14	350	-C	8h30	4,00 €	MICHEL
Dép./Village	13	Eyguières			Parking	Eyguières Fontaine Gilouse	

jeudi 6 octobre 2022

LE CRANE DU COLOMBIER

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	374,01	M 2 13	500	-C	8h30	2,00 €	MICHEL
Dép./Village	84	Robion			Parking	Chemin du pied	

lundi 10 octobre 2022

LES CADENIERES

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	481,02	T 2 11	300	-C	8h30	4,00 €	MICHEL
Dép./Village	13	Saint Rémy de Provence			Parking	Barrage des Peirou	

jeudi 13 octobre 2022

LE GRAND 8 DE LA TAPIE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	381	T 2 14	500	-C	8h30	4,00 €	CHANTAL
Dép./Village	84	Mérindol			Parking	Les Borrys	

dimanche 16 octobre 2022

LE VALLON DU MULETIER

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	107	M 2 14	600	-C	8h30	4,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Mérindol			Parking	Les Borrys	

lundi 17 octobre 2022

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	8h30	3,00 €	GEORGES
Dép./Village	30	Villeneuve les Avignon			Parking	Piscine municipale		

jeudi 20 octobre 2022

LA FORÊT DE VENASQUE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	519	M 2	14	600	-C	8h30	2,00 €	DANIEL
Dép./Village	84	Venasque			Parking	carrefour D177/D4 route de murs aire de rouvière Point 360		

lundi 24 octobre 2022

ENTRE LACOSTE ET MENERBES

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	351,03	T 2	14	180	-C	8h30	3,00 €	GEORGES
Dép./Village	84	Lacoste			Parking	Parking Paysager à côté du cimetiere		

jeudi 27 octobre 2022

LE RAVIN DE VERONCLE PAR JOUCAS

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	78	M 2	14	450	-C	8h30	3,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Joucas			Parking	Joucas		

dimanche 30 octobre 2022

COMBE DE VAUMALE COL DE LA LIGNE COMBE DE LIOUX

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	218	M 3	17	600	-C	8h30	3,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Lioux			Parking	La Combe		

lundi 31 octobre 2022

LA BERGERIE DU PAS DU LOUP ET LE JAS HENRI

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	228	T 2	12	200	-C	8h30	4,00 €	CHANTAL
Dép./Village	84	Villes sur Auzon			Parking	Citerne la Gaillarde-D1-cote 805		



DATES A RETENIR

FORUM DES ASSOCIATIONS



Samedi 10 septembre 2022

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 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 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 01/10/2021 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.