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 - AVRIL 2024

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 : foyerlaiqueisle@gmail.com Site : www.foyerlaiqueisle.com

dimanche 3 mars 2024

TETE DES BUISSES VALLON DU COLOMBIER

N° Sortie		Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	1,09	M 3	16	600	-C	9h00	2,00 €	**ALAIN**
Dép./Village	84	Taillades				**Parking**	Entrée du Domaine de Vidauque	

lundi 4 mars 2024

LE TOUR DU PETIT CALAN

N° Sortie		Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	46	T 2	10	300	-C	9h00	3,00 €	**GEORGES**
Dép./Village	13	Eygalières				**Parking**	Derrière le Cimetière d'Eygalières	

jeudi 7 mars 2024

LE ROCHER DE LA CROIX DE FER

N° Sortie		Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	16	M 2	13	650	-C	9h00	3,00 €	**ALAIN**
Dép./Village	84	Mérindol				**Parking**	Maison Forestière de Font de l'Orme (Mérindol)	

lundi 11 mars 2024

LE MOULIN DE DAUDET

N° Sortie		Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	40	T 2	13	200	-C	9h00	5,00 €	**ALAIN**
Dép./Village	13	Fontvieille				**Parking**	Château de Montauban (Fontvieille)	

jeudi 14 mars 2024

CHAPELLE ST PIERRE PAR LES OCRES DE LA BRUYERE

N° Sortie		Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	144,01	T 2	13	374	-C	9h00	4,00 €	**DANIEL**
Dép./Village	84	St Saturnin les Apt				**Parking**	Parking de la Bruyère (1,5 km à l'est de Villars)	

dimanche 17 mars 2024

LE MOURRE NEGRE

N° Sortie		Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	824	M 3	17	900	-C	9h00	5,00 €	**ALAIN**
Dép./Village	84	Saignon				**Parking**	Saignon	

lundi 18 mars 2024

LES CAPITELLES AU DEPART DE SAZE

	N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	825	T 2	13	180	-C	9h00	4,00 €	**GEORGES**
Dép./Village	30	Saze				**Parking**	Salle polyvalente de Saze	

---

jeudi 21 mars 2024

LES 6 JAS DES ABEYTS

	N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	227	T 3	16	700	-C	9h00	4,00 €	**CHANTAL**
Dép./Village	84	Flassan				**Parking**	St Estève (Flassan)	

---

lundi 25 mars 2024

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 €	**RENE**
Dép./Village	13	Mouriès				**Parking**	Aire de pique nique sur D24 carrefour D24/D24A	

---

jeudi 28 mars 2024

DE MEYNES A SERNHAC LES TUNNELS

	N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	363,03	T 2	11	210	-C	9h00	6,00 €	**GEORGES**
Dép./Village	30	Meynes				**Parking**	Piscine de Meynes	

L'histoire du Pont du Gard en 5 randonnées Les tunnels

---

jeudi 4 avril 2024

Changement d'horaire Dimanche 31 mars 2024 On avance d'une heure

LE VERSANT NORD DU GRAND LUBERON (CASTELLET)

	N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	216	M 3	15	750	-C	9h00	5,00 €	**DANIEL**
Dép./Village	4	Céreste				**Parking**	D223 (Apt 84) Vers Ferme des Piro	

---

lundi 8 avril 2024

LOU SOUSTET DE CASTEU NOU 4

	N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	406,01	T 2	11	250	-C	9h00	2,00 €	**CHANTAL**
Dép./Village	84	Gordes				**Parking**	Abbaye de Senanque	

---

jeudi 11 avril 2024

LE CANAL DES BAUX

N° Sortie		Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	235,01	T 3	17	85	-C	9h00	5,00 €	**RENE**
Dép./Village	13	Fontvieille				**Parking**	Château sur D33 (après Grand Barbegal) Fontvieille	

---

dimanche 14 avril 2024

LE TOUR DE LA GRANDE MONTAGNE (Le Pointu)

N° Sortie		Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	224	M 3	16	850	-C	9h00	5,00 €	**ALAIN**
Dép./Village	84	Rustrel				**Parking**	Cimetière de Rustrel	

---

lundi 15 avril 2024

DE BARBENTANE A FRIGOLET

N° Sortie		Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	566	T 2	13	200	-C	9h00	4,00 €	**GEORGES**
Dép./Village	13	Barbentane				**Parking**	face au moulin-sur la D35E	

---

jeudi 18 avril 2024

LES TERRES LONGUES

N° Sortie		Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	169,01	M 3	16	800	-C	9h00	6,00 €	**ALAIN**
Dép./Village	84	Savoillan				**Parking**	Savoillan	

---

lundi 22 avril 2024

LE BOIS DES ABRIGEAUX

N° Sortie		Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	209,06	T 2	11	250	-C	9h00	5,00 €	**GEORGES**
Dép./Village	84	Roaix				**Parking**	Place de l'école	

---

jeudi 25 avril 2024

L'AIRE DES FEVES

N° Sortie		Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	110	T 2	14	550	-C	9h00	1,00 €	**CHANTAL**
Dép./Village	84	Fontaine de Vaucluse				**Parking**	Auberge de Jeunesse de Fontaine de Vaucluse	

---

dimanche 28 avril 2024

LE JAS DE BERNARD BERGERIES DE CHAUVET

N° Sortie		Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	286	M 3	17	800	-C	9h00	8,00 €	**ALAIN**
Dép./Village	4	Banon				**Parking**	Hospitalet	

---

lundi 29 avril 2024

LES GROTTES DE CALES PAR EYGUIERES

N° Sortie		Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	535	T 2	13	350	-C	9h00	4,00 €	**RENE**
Dép./Village	13	Eyguières				**Parking**	Eyguieres	

DATES A RETENIR

Mars *Jeudi 28* *Histoire du Pont du Gard*
4 ème sortie "Les tunnels"

Mars *Dimanche 31* *Changement d'horaire*
On avance d'une heure

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.

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

CHARTE 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
BOIGE Daniel	daniel.boige2@orange.fr		06.79 84 05 47
LAUTIER René	r.lautier@orange.fr		06 83 75 12 88

Pour le secrétariat:

CHAMPION Josiane	jos.55@laposte.net	06.70.18.90.01

Pour les photos :

BOIGE Daniel	daniel.boige2@orange.fr	06.79.84.05.47

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.