



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 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 novembre 2023

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	4,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Mérindol			Parking	Maison Forestière de Font de l'Orme (Mérindol)		

lundi 6 novembre 2023

AUTOUR DE LA TOUR DES OPIES (LES ALPILLES)

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	44	T 2	14	250	-C	9h00	4,00 €	GEORGES
Dép./Village	13	Aureille			Parking	Cimetière d'Aureille		

jeudi 9 novembre 2023

LE MONASTERE STE MADELAINE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	296	T 2	14	430	-C	9h00	4,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Le Barroux			Parking	320 GR de pays (Le Barroux)		

dimanche 12 novembre 2023

LA CROIX DE CHRISTOL

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	434	T 3	17	470	-C	9h00	5,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	St Martin de Castillon			Parking	St Martin de Castillon		

lundi 13 novembre 2023

LA CHAPELLE St SYMPHORIEN

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	343,01	T 2	13	300	-C	9h00	4,00 €	GEORGES
Dép./Village	13	Vernegues			Parking	Parking point GPS 43°41'06,2" N 5°9'57,7" E		

jeudi 16 novembre 2023

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)		

lundi 20 novembre 2023

LES GORGES DU REGALON PAR LES MAYORQUES

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	19,02	T 2	12	200	-C	9h00	3,00 €	CHANTAL
Dép./Village	84	Mérindol			Parking	Les Gorges du Regalon		

jeudi 23 novembre 2023

LES OCRES ET LE LAC DES SALETTES 2

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	153,01	T 2	14	320	-C	9h00	4,00 €	CHANTAL
Dép./Village	84	Villes sur Auzon			Parking	Cave Coopérative de Villes sur Auzon		
					Dégustation			



dimanche 26 novembre 2023

LE SOMMET DES FOURCATS PAR ROBION

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	257	M 3	15	550	-C	9h00	2,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Robion			Parking	Théâtre de Verdure de Robion		

lundi 27 novembre 2023

LA CHAPELLE ST SIXTE & LE MAS DE ROUCAS

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	529,03	T 2	11	130	-C	9h00	2,00 €	GEORGES
Dép./Village	13	Orgon			Parking	D 24b 2 Km après le rond point de la RN 7		

jeudi 30 novembre 2023

MAZET DE GRAS

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	702	T 2	14	550	-C	9h00	4,00 €	DANIEL
Dép./Village	13	Aureille			Parking	Cimetière d'Aureille		

lundi 4 décembre 2023

LE MOULIN DE DAUDET ET LA MEUNERIE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	40,01	T 2	11	150	-C	9h00	5,00 €	ALAIN
Dép./Village	13	Fontvieille			Parking	Château de Montauban (Fontvieille)		

jeudi 7 décembre 2023

LES CARRIERES DE VERS ET LE CHÂTEAU DE CASTILLE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	362,01	T 2	14	80	Th 9h00	6,00 €	GEORGES
Dép./Village	30	Vers Pont du Gard			Parking	Place du village	



L'histoire du pont du Gard en 5 randonnées 2ème randonnée

dimanche 10 décembre 2023

CRAU DE ST PHALEZ

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	251	T 3	16	500	-C 9h00	4,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Mérindol			Parking	La Tuillère	

lundi 11 décembre 2023

L'AIGUIER DE LA JAILLE PAR LAUSEMOLAN

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	345,01	T 2	12	220	-C 9h00	3,00 €	CHANTAL
Dép./Village	84	Lioux			Parking	Château de Javon	

jeudi 14 décembre 2023

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 €	ALAIN
Dép./Village	84	Murs			Parking	D5 parking poubelles à 700 m nord de Murs	



Vin chaud

lundi 18 décembre 2023

LA BOUDINE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	482	T 1	8	220	-C 9h00	2,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	L'Isle sur la Sorgue			Parking	La Boudine (Route de Saumane de Vaucluse(84)	



DATES A RETENIR



Mardi 14 novembre

*- Réunion des nouveaux adhérents
17h30 salle de St Antoine*



Jeudi 23 novembre

*- Dégustation à la cave coopérative
de Villes sur Auzon*



Jeudi 07 décembre

*- Deuxième sortie sur l'histoire du pont du Gard
Les carrières de Vers*



Jeudi 14 décembre

- Notre traditionnel vin chaud

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 »

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 01/10/2021 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.