



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 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



lundi 25 septembre 2023

BOUCLE DE VALDITION

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	54,04	T 2	12	140	-C	8h30 2,00 €	GEORGES
Dép./Village	13	ORGON			Parking	D24b 2Km apres le rond point de la Rn7	

jeudi 28 septembre 2023

LA FALAISE DE LIOUX

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	395	T 2	12	350	-C	8h30 3,00 €	CHANTAL
Dép./Village	84	Lioux			Parking	Cimetière de Lioux	

lundi 2 octobre 2023

LE PAS DU LOUP PAR LE JAS DES GARDES

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	428,04	T 2	12	250	-C	8h30 4,00 €	GEORGES
Dép./Village	84	Villes sur Auzon			Parking	La Gaillarde	

jeudi 5 octobre 2023

LA CHAPELLE DE LA SANTONNE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	732	T 2	14	540	-C	8h30 4,00 €	DANIEL
Dép./Village	84	Apt			Parking	Les Claparèdes Point 560 sur la D 232 avant la Bastide neuve	

lundi 9 octobre 2023

LE TOUR DE LA TETE DU SOLDAT PAR BONDELON

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	58	T 2	11	290	-C	8h30 2,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Lagnes			Parking	Lagnes	

jeudi 12 octobre 2023

LA VALLEE DE L'EURE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	761	T 3	15	300	-C	8h30 7,00 €	CHANTAL
Dép./Village	30	Uzès			Parking	Parking Vallée de l' Eure	

L'histoire du pont du Gard en 5 randonnées

dimanche 15 octobre 2023

LE TOUR DES BERGERIES (MONT VENTOUX)

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	85	M 3	13	800	-C	8h30	4,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Bédoin			Parking	Les Febriers par D208 (Bédoin)		

lundi 16 octobre 2023

DES BUSES A LA BARTHELASSE PAR LA PASSERELLE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	409,02	T 2	14	60	-C	8h30	4,00 €	GEORGES
Dép./Village	84	SORGUES			Parking	Parcour de sante apres les Buses a G		

jeudi 19 octobre 2023

JAS FOREST LE BELVEDERE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	513,02	M 3	12	500	-C	8h30	5,00 €	CHANTAL
Dép./Village	84	Bédoin			Parking	D164 - Le Belvédère		

lundi 23 octobre 2023

ST GENS PAR LA ROQUE SUR PERNES

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	59	T 2	10	300	-C	8h30	2,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	La Roque sur Pernes			Parking	Chemin Botanique La Roque sur Pernes		

jeudi 26 octobre 2023

LES BAUX DE PROVENCE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	558	T 2	14	600	-C	8h30	4,00 €	DANIEL
Dép./Village	13	Les Baux de Provence			Parking	D27 - Les Baux de Provence		

dimanche 29 octobre 2023

LE MONT VENTOUX PAR LE CHALET REYNARD

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	71	T 3	15	500	-C	8h30	4,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Bédoin			Parking	Chalet Reynard		

lundi 30 octobre 2023

LE CHEMIN DU MAS DE PASCAL

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	538	T 2	13	200	-C	8h30	3,00 €	GEORGES
Dép./Village	13	Eygalières			Parking	D24 Le Mas de Pascal Côte 150 (Eygalière)		

L'histoire de l'aqueduc du Pont du Gard

Construit vers 50 après JC, sous les règnes de Claude ou de Néron, l'aqueduc auquel le Pont du Gard appartient, alimenta pendant 5 siècles la ville de Nîmes en eau sous pression, en grande quantité. La cité romaine, l'antique « *Nemausus* », connaît au 1er siècle un tel développement qu'elle décide de se doter d'un aqueduc, à l'instar de Rome, capitale et modèle pour tout l'empire romain.

Cette réalisation donne à la ville (qui compte alors 20.000 habitants) un prestige nouveau : fontaines, thermes, eau courante dans les riches demeures, salubrité des rues contribuent à l'agrément et au bien-être dans la cité. Grâce à une pente moyenne de 25 cm par kilomètre, parmi les plus faibles jamais réalisées à cette époque, l'aqueduc acheminait par gravité 30.000 à 40.000 m³ d'eau courante par jour depuis une source située à Uzès, sur une distance de 50 kilomètres jusqu'à Nîmes.

Les animateurs vous proposent de découvrir le jeudi 12 octobre "La vallée de l'Eure", le lieu où les Romains ont capté la source pour amener l'eau jusqu'à Nîmes.





DATES A RETENIR

FORUM DES ASSOCIATIONS



Samedi 9 septembre 2023

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.