



LE CHEMIN DES CAIRNS

54, chemin de l'école de St Antoine- 84800 L'Isle sur la Sorgue

Tél : 04.90.38.19.55

Mail : lechemindescairns@orange.fr

Site : www.lechemindescairns.com



FFRP N° 09810

PROGRAMME



MARS & AVRIL 2026



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 1 mars 2026

LE VAL DE LOUP PAR LE CAP DE SERRE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	158,01	T 3	16	500	-C	9h00	4,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Lauris			Parking	Mas de Recaute	Lauris	

lundi 2 mars 2026

LA COMBE DE LA FONT JOUVAL

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	43	T 2	10	300	-C	9h00	4,00 €	Jean Michel
Dép./Village	84	Croagnes			Parking	Oratoire St Marc		

jeudi 5 mars 2026

CASENEUVE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	413,03 T 2	11	423	C	9h00	5,00 €	DANIEL
Dép./Village	84	APT			Parking	Carrefour D35 et D209	

lundi 9 mars 2026

LE REFUGE DE JEAN MOULIN

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	46,05	T 2	9	150	-C	9h00	3,00 €	GEORGES
Dép./Village	13	Eygalières				Parking	Cimetière	

jeudi 12 mars 2026

MOULIN DE JAVON

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	852	T 2	12	600	-C	9h00	4,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	St Saturnin les Apt			Parking	D943 Borne du Grand Marignon		

dimanche 15 mars 2026

LE VALLON DU MULETIER

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	108	M 3	16	600	-C	9h00	4,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Puget			Parking	Cimetière		

lundi 16 mars 2026

FONT BREYGUETTE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	502,01	T 2	11	250	-C	9h00 4,00 €	CHANTAL
Dép./Village	84	Flassan			Parking	D 217 à la cote 772	

jeudi 19 mars 2026

LA MONTAGNE DE LIRAC

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	567,02	T 2	10	300	-C	9h00 5,00 €	ALAIN
Dép./Village	30	Lirac			Parking	Lirac	
Lampes pour les grottes							

lundi 23 mars 2026

PLATEAU DE GARGAMIANE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	853	T 2	10	50	-C	9h00 3,00 €	GEORGES
Dép./Village	84	Aubignan			Parking	Chrysostome André	

jeudi 26 mars 2026

LA GRANDE CÔTE DE SENANQUE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	214	M 2	14	500	-C	9h00 2,00 €	DANIEL
Dép./Village	84	Cabrières-d'Avignon			Parking	Les Cèdres (Cabrières-d'Avignon)	

dimanche 29 mars 2026

LE ROCHER DU CAIRE "VAUTOURS"

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	588	M 2	12	700	-C	9h00 8,00 €	ALAIN
Dép./Village	26	Rémuzat			Parking	Place de Rémuzat	

lundi 30 mars 2026

LE PLATEAU DE CAUME

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	42	T 2	13	350	-C	9h00 4,00 €	Jean Michel
Dép./Village	13	St Remy de Provence			Parking	D5 Cote 239	

jeudi 2 avril 2026

LE GRAVEYRON

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	191,01	M 3	12	600	-C	9h00 4,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Lafare			Parking	Lafarge	

jeudi 9 avril 2026

LE MONT VENTOUX PAR LE CHALET REYNARD

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	71	T 3	15	500	-C	9h00 5,00 €	CHANTAL
Dép./Village	84	Bédoin			Parking	Chalet Reynard	

dimanche 12 avril 2026

MONTAGNE DE BANNE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	587	M 2	14	800	-C	9h00 7,00 €	ALAIN
Dép./Village	26	Buis les Baronnies			Parking	Les Preynauds	

lundi 13 avril 2026

LE BOIS DE STE CROIX

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	297	T 2	11	400	-C	9h00 4,00 €	ALAIN
Dép./Village	13	Charleval			Parking	Aqueduc de Valbonnette (Charleval)	

jeudi 16 avril 2026

LES GROTTES DE CALES

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	51	T 2	13	440	-C	9h00 4,00 €	CHANTAL
Dép./Village	13	Lamanon			Parking	Platane Tricentenaire de Lamanon	

lundi 20 avril 2026

LE TOUR DES CHAPELLES ROMANES

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	53	T 2	11	390	-C	9h00 5,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Entrechaux			Parking	Entrechaux	

jeudi 23 avril 2026

GAUDRE DU ROUGADOU

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	725	T 3	16	450	-C	9h00	4,00 €	DANIEL
Dép./Village	13	Les Baux de Provence			Parking	D27a cote 99 Mas du Diable		

dimanche 26 avril 2026

TROU DU GRAVIER

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	429	M 2	14	700	-C	9h00	6,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Savoillan			Parking	Savoillan		

lundi 27 avril 2026

LES FALAISES DE PUJAUT

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	730	T 2	12	250	-C	9h00	3,00 €	Jean Michel
Dép./Village	30	Villeneuve les Avignon			Parking	Ecole Joseph L'Hermite		

jeudi 30 avril 2026

CHAMOUSE ET LE COL DE LA TRAPPE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	243	M 3	16	860	-C	9h00	6,00 €	CHANTAL
Dép./Village	26	Buis les Baronnies			Parking	Somecure s'avancer sur le chemin de la rando		

DATES A RETENIR



*Loto 10 mars 2026 à 14h30
Salle de St Antoine*



SÉJOURS

Mai	St Guilhem le désert	du 25 au 29 mai 2026
JUIN	Les Vosges	du 20 au 26 juin 2026
SEPTEMBRE	La chartreuse	du 07 au 12 septembre 2026



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 15 septembre 2025 et se termine fin juin 2026.

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 "Grand Sud" route de Cavaillon après le cimetière.

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 01/10/2025 pour les licences non renouvelées.

UNE QUESTION ? Notre site : www.lechemindescairns.com

Notre e-mail : lechemindescairns@orange.fr





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 ramportons 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 :

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



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 : "Grand Sud" route de Cavaillon après le cimetière.

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	06.16.55.94.09
BOIGE Daniel	daniel.boige2@orange.fr	06.79.84.05.47
FAREL Jean Michel	jeanmichel.farel@neuf.fr	04.86.65.63.00 07.81.49.07.97

Pour le secrétariat:

CHAMPION Josiane	jos.55@laposte.net	06.70.18.90.01
------------------	--------------------	----------------

Pour les photos :

TARDIEU Alain	alma.tardieu@orange.fr	06.73.92.19.77
---------------	------------------------	----------------

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.