



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



NOVEMBRE & DECEMBRE 2025



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



lundi 3 novembre 2025

LE MOULIN ET LES 3 RIVIERES

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	465	T 2	13	300	-C	9H00 5,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Entrechaux			Parking	Place de l'église	

jeudi 6 novembre 2025

JOUCAS GORDES

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	364	T 3	15	450	-C	9H00 3,00 €	CHANTAL
Dép./Village	84	Joucas			Parking	Joucas Les Coulaux D102	

dimanche 9 novembre 2025

LES 3 LUISANTS

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	291	T 2	13	620	-C	9H00 2,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Le Beaucet			Parking	St Gens	

lundi 10 novembre 2025

MOURIES AURIELLE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	464	T 3	15	150	-C	9H00 4,00 €	GEORGES
Dép./Village	13	Mouriès			Parking	Aire de pique nique sur D24 avant Mouriès	

jeudi 13 novembre 2025

VIENS - LA CHAPELLE SAINT LAURENT

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	441	T 2	14	350	-C	9H00 6,00 €	DANIEL
Dép./Village	84	Viens			Parking	Viens	

lundi 17 novembre 2025

SAINT HILAIRE - MOURRE BLANC

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	351,02	T 2	13	250	-C	9H00 3,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Lumières			Parking	D218, côte 215 43° 51' 04.3"N 5°13' 36.5"E	

jeudi 20 novembre 2025

RAVIN DE MALAVAL

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	358,02	T 3	16	300	-C	9H00 3,00 €	CHANTAL
Dép./Village	84	Blauvac			Parking	Notre Dame des Neiges 44°1'52.9"N 5°12'40.8"E	

dimanche 23 novembre 2025

LE CHEMIN DES BAUMIANS PAR LA MOUNTADE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	323,01	T 2	15	500	-C	9h00 1,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Fontaine de Vaucluse			Parking	Auberge de Jeunesse Fontaine de Vaucluse	

lundi 24 novembre 2025

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	9H00 2,00 €	CHANTAL
Dép./Village	84	Lagnes			Parking	Lagnes	

jeudi 27 novembre 2025

LA BERGERIE DU PAS DU LOUP

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	123,01	T 2	13	450	-C	9H00 4,00 €	DANIEL
Dép./Village	84	Villes sur Auzon			Parking	Croisement GR91 et D942 (Sud Est Villes sur Auzon)	

lundi 1 décembre 2025

BOUCLE DE VALDITON

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	54,04	T 2	12	140	-C	9H00 2,00 €	GEORGES
Dép./Village	13	Orgon			Parking	D24b 2Km apres le rond point de la Rn7	

jeudi 4 décembre 2025

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 7 décembre 2025

VALLON ET CRETES DU LUBERON

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	589,02	M 3	16	650	-C	9H00 5,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Vaugines			Parking	Parking de l'église	

lundi 8 décembre 2025

JOUCAS MURS

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	382,01	T 2	13	300	-C	9H00 3,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Joucas			Parking	Joucas Les Coulaux D102	

jeudi 11 décembre 2025

LE VALLON DE PEISSONNIER

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	137	T 2	14	370	-C	9H00 4,00 €	DANIEL
Dép./Village	84	Méthamis			Parking	St Hubert	

lundi 15 décembre 2025

LE PAS DU LOUP

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	428,04	T 2	12	250	-C	9H00 4,00 €	GEORGES
Dép./Village	84	Villes sur Auzon			Parking	La Gaillarde	

jeudi 18 décembre 2025

LES GROTTES DE BERIGOULES

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	258,02	T 2	10	250	-C	9H00 3,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Murs			Parking	D5 parking poubelles à 700 m nord de Murs	



VIN CHAUD ET JUS D'ORANGE CHAUDS



DATES A RETENIR



Jeudi 18 décembre 2025 Vin chaud



ATTENTION LES DEPARTS DES RANDOS SONT A 9 HEURES.

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 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	04.90.38.30.97	06.16.55.94.09
BOIGE Daniel	daniel.boige2@orange.fr		06.79 84 05 47

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.*