



LE CHEMIN DES CAIRNS

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

Tél : 04.90.38.19.55

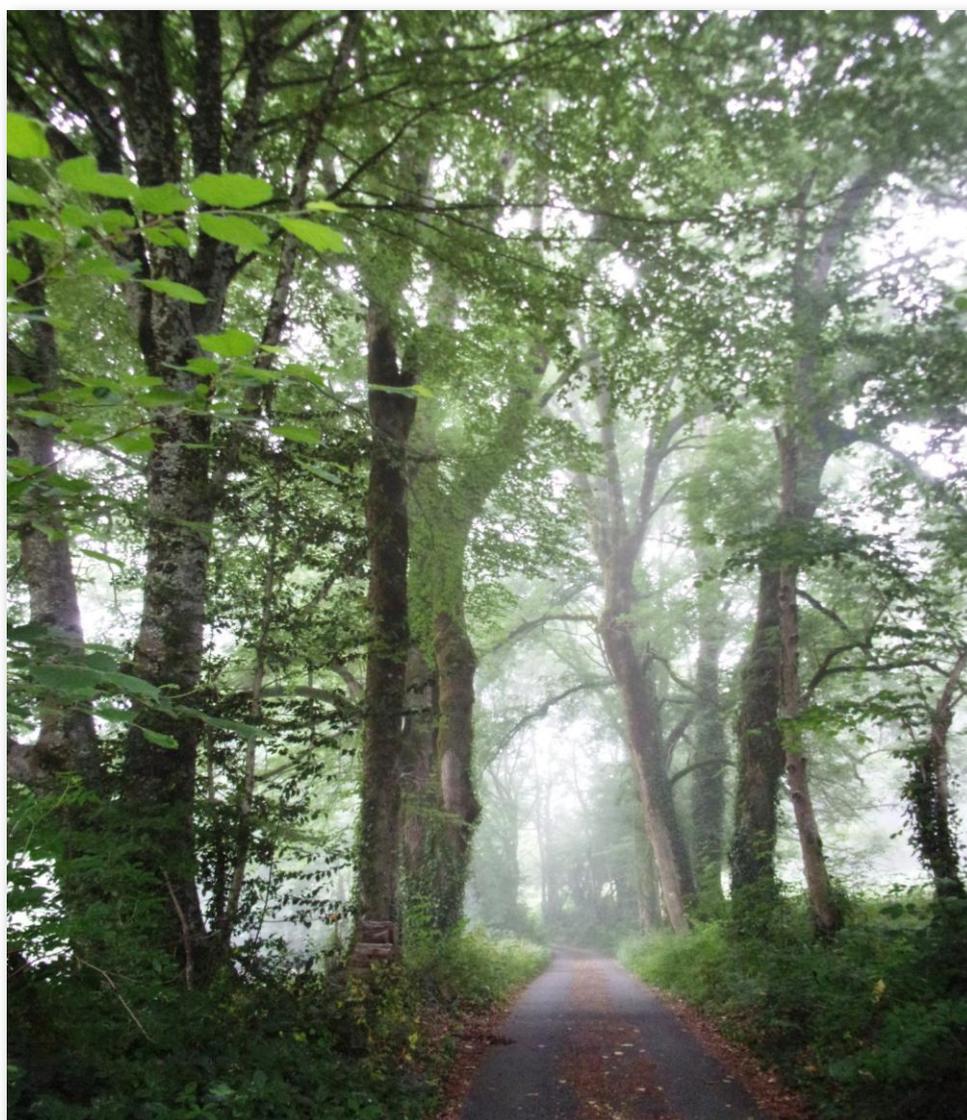
Mail : lechemindescairns@orange.fr

Site : www.lechemindescairns.com



FFRP N° 09810

PROGRAMME



SEPTEMBRE & OCTOBRE 2025



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 15 septembre 2025

ORGON LE LAC

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	54,03	T 2	12	150	-C	8h30 2,00 €	CHANTAL
Dép./Village	84	Orgon			Parking	Orgon Le Lac Vallée Heureuse	

jeudi 18 septembre 2025

LA FORET DE JAVON

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	26	T 2	14	350	-C	8h30 4,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Méthamis			Parking	St Hubert	

lundi 22 septembre 2025

LES TROIS CHAPELLES ET LES SARCOPHAGES

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	848	T 2	10	220	-C	8h30 3,00 €	GEORGES
Dép./Village	84	Mazan			Parking	Place du 8 Mai	

jeudi 25 septembre 2025

LES RIGAUX

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	437	T 3	15	400	-C	8h30 3,00 €	DANIEL
Dép./Village	84	Lioux			Parking	Point 434 sur D943	

lundi 29 septembre 2025

DES ABEILLES A LA CHAPELLE St JEAN PAR L'ORTIE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	30,02	T 2	12	150	-C	8h30 4,00 €	CHANTAL
Dép./Village	84	Villes sur Auzon			Parking	les Abeilles	

jeudi 2 octobre 2025

COL DE LA FRACHE PAR LE JAS DU RAT

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	513,03	M 3	15	600	-C	8h30 5,00 €	CHANTAL
Dép./Village	84	Bédoin			Parking	D164 - Le Belvédère	

lundi 6 octobre 2025

LE VAL DES NYMPHES

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	420	P 1	10	150	-C	8h30	7,00 €	GEORGES
Dép./Village	84	La garde Adhemar			Parking	Val des Nymphes (La Garde Adhéma)		

jeudi 9 octobre 2025

AUTOUR DU VALLON DU COLOMBIER

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	705	T 3	15	600	-C	8h30	4,00 €	DANIEL
Dép./Village	84	Buoux			Parking	Buoux		

dimanche 12 octobre 2025

LE TOUR DES BERGERIES (MONT VENTOUX)

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	85	M 2	13	800	-C	8h30	4,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Bédoin			Parking	Les Fébriers par D208		

lundi 13 octobre 2025

LA ROUTE DES INDOCHINOIS PAR ST LAMBERT

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	76	T 2	11	150	-C	8h30	3,00 €	CHANTAL
Dép./Village	84	St Lambert			Parking	St Lambert		

jeudi 16 octobre 2025

LE VALLON DE L'AIGUE BRUN

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	116	M 2	13	580	-C	8h30	4,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Buoux			Parking	Col du Pointu (Buoux)		

lundi 20 octobre 2025

LES HAUTS DU PETIT LUBERON BAUME ROUSSE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	48	T 1	10	200	-C	8h30	4,00 €	GEORGES
Dép./Village	84	Bonnieux			Parking	Massif des Cèdres Bonnieux		

jeudi 23 octobre 2025

LES TROIS TERMES

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	47	M 3	16	550	-C	8h30	4,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	St Saturnin les Apt			Parking	Cote 434 (St Saturnin les Apt)		

dimanche 26 octobre 2025

LE JAS DU TOMPLE PAR LE BAUMASSON

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	93	M 2	12	800	-C	8h30	4,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Bédoin			Parking	Les Fébriers		

lundi 27 octobre 2025

LE BOIS DES JOURDANS PAR SAVOILLON

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	140	T 2	11	200	-C	8h30	5,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Savoillon			Parking	Savoillon		

jeudi 30 octobre 2025

LA COMBE DE BRES PAR CACHABAOU

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	114,02	T 2	12	420	-C	8h30	4,00 €	DANIEL
Dép./Village	84	St Saturnin les Apt			Parking	La Mère Dieu D943 43°56'52.2N, 5°21'45.8E		





DATES A RETENIR

Samedi 06 septembre

Forum des associations à partir de 10h00

Samedi 11 octobre

*Journée familiale organisée par la Mairie
Inscription à l'Office de tourisme de l'Isle sur la Sorgue
Départ château de Gadagne à 10h30
Retour vers 12h00*

Mardi 14 octobre

*Verre de l'amitié nouvelle saison 17h30
Dans notre salle à St Antoine.*



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 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 Cavailon 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 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 : "Grand Sud" route de Cavailon 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.