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 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

lundi 2 novembre 2026

LES CALOTTES

N° Sortie		Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	300	T 2	11	250	-C	8H00	1,00 €	**Jean Michel**
Dép./Village	84	L'Isle sur la Sorgue			**Parking**	Usine les Calottes (St Antoine L'Isle sur la Sorgue)		

---

jeudi 5 novembre 2026

LE ROCHER DE CIRE

N° Sortie		Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	273	T 2	14	550	-C	9H00	4,00 €	**ALAIN**
Dép./Village	84	Méthamis			**Parking**	St Hubert		

---

dimanche 8 novembre 2026

LA BERGERIE DU COLOMBIER PAR BADAREL

N° Sortie		Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	168	M 2	12	550	-C	9H00	2,00 €	**ALAIN**
Dép./Village	84	Les Taillades			**Parking**	Vidauque		

---

lundi 9 novembre 2026

LE MOULIN TROGLODYTE ET LA MAGNANERIE

N° Sortie		Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	463	T 2	12	370	-C	9H00	2,00 €	**CHANTAL**
Dép./Village	84	Cabrières-d'Avignon			**Parking**	Les Cèdres (Cabrières-d'Avignon)		

---

jeudi 12 novembre 2026

LA FONTAINE DU RUPT PAR ST GENS

N° Sortie		Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	100	T 2	14	400	-C	9H00	2,00 €	**DANIEL**
Dép./Village	84	St Gens			**Parking**	St Gens		

---

lundi 16 novembre 2026

LA CHAPELLE ST GABRIEL ET LA TOUR DE GUET

N° Sortie		Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	275,02	T 2	12	300	-C	9H00	5,00 €	**ALAIN**
Dép./Village	13	St Etienne du Grès			**Parking**	Ch. St Gabriel (D32 Sud)		

---

jeudi 19 novembre 2026

LES ANGES

N° Sortie		Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	165	T 2	14	400	-C	9H00	2,00 €	**CHANTAL**
Dép./Village	84	Malemort du Comtat			**Parking**	Parking La Malotière		

---

dimanche 22 novembre 2026

LES JAS DU VENTOUX PAR CURNIER

N° Sortie		Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	322	M 2	13	900	-C	9H00	4,00 €	**ALAIN**
Dép./Village	84	Bédoin			**Parking**	Les Fébriers		

---

lundi 23 novembre 2026

GADAGNE

N° Sortie		Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	540	T 2	12	100	-C	9H00	2,00 €	**Jean Michel**
Dép./Village	84	Châteauneuf de Gadagne			**Parking**	Salle Polyvalente de Châteauneuf de Gadagne		

---

jeudi 26 novembre 2026

AUTOUR DE L'ABRI DE CANTIAN

N° Sortie		Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	132,02	T 2	14	500	-C	9H00	2,00 €	**DANIEL**
Dép./Village	84	Les Taillades			**Parking**	Valloncourt		

---

lundi 30 novembre 2026

LOURMARIN - CADENET D'UN CHÂTEAU A UN AUTRE

N° Sortie		Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	246,01	T 2	11	260	-C	9H00	5,00 €	**ALAIN**
Dép./Village	84	Cadenet			**Parking**	Cadenet Maison du citoyen		

---

jeudi 3 décembre 2026

LES MARTEAUX 2

N° Sortie		Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	413,01	T 2	14	350	-C	9H00	5,00 €	**CHANTAL**
Dép./Village	84	Saint Martin de Castillon			**Parking**	Saint Martin de Castillon		

---

dimanche 6 décembre 2026

LA PLAINE DU TROU DU RAT PAR LA TETE DES BUISSES

N° Sortie		Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	403	M 3	15	600	-C	9H00	2,00 €	**ALAIN**
Dép./Village	84	Cheval Blanc				**Parking**	Valloncourt	

---

lundi 7 décembre 2026

LE CIRCUIT DES CHATEAUX

N° Sortie		Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	722	T 2	11	50	-C	9H00	3,00 €	**Jean Michel**
Dép./Village	84	Sarrians				**Parking**	Sarrians	

---

jeudi 10 décembre 2026

LE TROU DU RAT PAR LE VALLON DE LA ROQUE ROUSSE

N° Sortie		Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	60,01	T 2	14	300	-C	9H00	3,00 €	**DANIEL**
Dép./Village	84	Mérindol				**Parking**	La Roquette	

---

lundi 14 décembre 2026

LA GRANDE BLAQUE 2

N° Sortie		Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	183,02	T 2	12	370	-C	9H00	3,00 €	**ALAIN**
Dép./Village	84	Murs				**Parking**	La Grande Blaque (nord de Murs)	

---

jeudi 17 décembre 2026

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	

Pour le vin chaud - aucune difficulté

DATES A RETENIR

Jeudi 17 décembre 2026 *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 (port du masque si souhait du conducteur), pendant toute la rando (arrêts compris).*
- Avertir l'animateur la veille si vous vous rendez directement au point de départ avec votre voiture.

Merci de votre compréhension.

Les animateurs

org

Bienvenue à la section « Le Chemin des Cairns »

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 14km)*
le jeudi *(entre 10 et 16 km)*
le dimanche *(entre 12 et 19 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 14 septembre 2026 et se termine fin juin 2027.
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 01/10/2026 pour les licences non renouvelées.

UNE QUESTION ? *Notre site :* ***www.lechemindescairns.com***
Notre e-mail : ***lechemindescairns@orange.fr***
Tél : Alain Tardieu au 04.90.38.19.55

CHARTE 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 suffisamment d'eau dans le sac à dos. Les bâtons sont une aide appréciable. La copie de votre ordonnance si vous prenez des médicaments. Copie de vos papiers d'identité, groupe sanguin, carte de Sécurité Sociale et votre licence FFR. Noter le n° de téléphone d'une personne à prévenir.

Nos consignes

Respectons les consignes de nos animateurs. Les décisions de modification de parcours, de repli, pour cause de mauvais temps, incidents divers ou autre 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.
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.

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 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
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, denivelés, 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.