



LE CHEMIN DES CAIRNS

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

Tél : 04.90.38.19.55

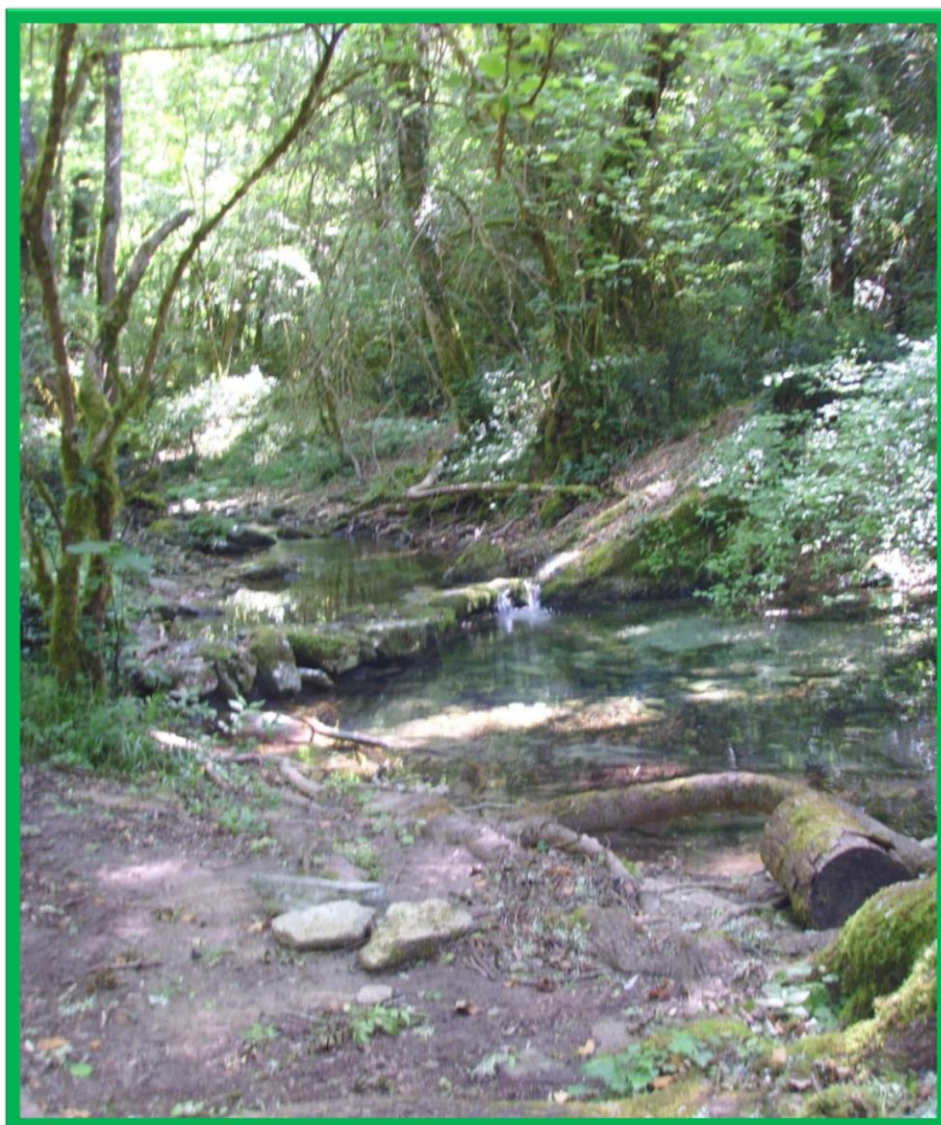
Mail : lechemindescairns@orange.fr

Site : www.lechemindescairns.com



FFRP N° 09810

PROGRAMME



SEPTEMBRE & OCTOBRE 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 14 septembre 2026

L 'AIGUIER DE LA JAILLE PAR LAUSEMOLAN

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	345,01	T 2	12	220	-C	8h30 4,00 €	CHANTAL
Dép./Village	84	Lioux			Parking	Château de Javon	

jeudi 17 septembre 2026

LE MONASTERE STE MADELEINE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	296	T 2	14	430	-C	8h30 4,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Le Barroux			Parking	Le Barroux Terrain de tennis	

lundi 21 septembre 2026

LE REFUGE DE JEAN MOULIN

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	46,05	T 2	9	150	-C	8h30 3,00 €	GEORGES
Dép./Village	13	Eygalières			Parking	Cimetière	

jeudi 24 septembre 2026

LES FAYARDES

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	301	T 2	14	400	-C	8h30 2,00 €	DANIEL
Dép./Village	84	Saumane de Vaucluse			Parking	Carrefour des Pessades (D175 Saumane de Vaucluse)	

dimanche 27 septembre 2026

LE SOMMET DES FOURCATS PAR MAUBEC

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	35	M 2	13	680	-C	8h30 2,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Maubec			Parking	Maubec	

lundi 28 septembre 2026

STE MADELEINE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	395,02	T 2	12	250	-C	8h30 3,00 €	CHANTAL
Dép./Village	84	Lioux			Parking	Cimetière	

jeudi 1 octobre 2026

LES GROTTES D'AMBROSI CHAPELLE STE HILAIRE ET NOTRE DAME D'AUBUNE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	23,02	T 3	15	350	-C	8h30	4,00 €	Jean Michel
Dép./Village	84	Beaumes de Venise			Parking	Gendarmerie de Beaumes de Venise		

lundi 5 octobre 2026

LE CASTELAS D'UCHAUX

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	249	T 2	13	290	-C	8h30	5,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Orange			Parking	Aire de pique nique de Piolenc (Orange)		

jeudi 8 octobre 2026

ENTRE MALEMORT ET METHAMIS

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	165,03	T 2	14	430	-C	8h30	2,00 €	DANIEL
Dép./Village	84	Malemort du Comtat			Parking	A gauche sur la D5 direction Méthamis		

dimanche 11 octobre 2026

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	8h30	1,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Fontaine de Vaucluse			Parking	Auberge de Jeunesse Fontaine de Vaucluse		

lundi 12 octobre 2026

LE TOUR DE PIEGROS

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	545,03	T 2	9	150	C-	8h30	1,00 €	GEORGES
Dép./Village	84	Velleron			Parking	Pont de Pichichi		

jeudi 15 octobre 2026

LA PASTORALE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	480	T 2	14	450	-C	8h30	4,00 €	ALAIN
Dép./Village	13	Aurons			Parking	Chapelle St Martin		

lundi 19 octobre 2026

LE JAS DU MOURRE 2

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	75,01	T 2	12	400	-C	8h30 4,00 €	CHANTAL
Dép./Village	84	Flassan	Parking Cote 1028 sur D974 44°7'46.3"N 5°17'19.3"E				

jeudi 22 octobre 2026

LE LAC DU BOURGET PAR ST HUBERT

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	137,01	T 2	14	330	-C	8h30 4,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Monieux	Parking D5-250 au nord de St Hubert				

dimanche 25 octobre 2026

LE JAS DE PIEGROS PAR LE MONT SEREIN

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	226	M 3	17	850	-C	8h30 5,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Mont Serein	Parking Mont Serein				

lundi 26 octobre 2026

LE CHÂTEAU DE L'HES PAR LE BOIS DE LA VILLE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	440,04	T 2	10	70	-C	8h30 4,00 €	GEORGES
Dép./Village	84	Châteauneuf-du-Pape	Parking D92 Islon St Luc				

jeudi 29 octobre 2026

LES GORGES DE LA NESQUE PAR SON LIT

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	336,01	M 2	13	440	-C	8h30 4,00 €	DANIEL
Dép./Village	84	Monieux	Parking Lac du Bourget Monieux				





DATES À RETENIR

Samedi 05 septembre

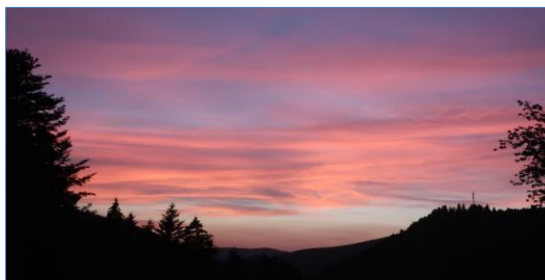
Forum des associations à partir de 10h00

Dimanche 11 octobre

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

Mardi 13 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 (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



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





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 reprenons 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 FLASHES" 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.