



Le chemin des cairns

5, Lot. Les Terres de Velorgues
84800 L'Isle sur la Sorgue
Tél : 04.90.38.19.55
mail : « lechemindescairns@orange.fr »
Site : www.lechemindescairns.com



FFRP N° 09810

Bienvenue au chemin des cairns

Nous pratiquons la **randonnée pédestre** dans la région ou plus loin lors de séjours organisés.
L'ambiance est sympathique 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 14 km)
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.

Notre programme bimestriel : est disponible sur notre site Internet. Il comporte toutes indications utiles sur l'horaire, la longueur, le dénivelé et les difficultés éventuelles de chaque sortie.

Notre saison débute le 14 septembre 2026 et se termine fin juin 2027.

Un exemplaire papier des programmes et fiches d'inscription aux séjours peut être remis ou envoyé au domicile moyennant 10 euros en plus de la cotisation, pour ceux qui n'ont pas Internet ou de téléphone mobile.

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 » après le cimetière route de Cavaillon. 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 randonnée, prévenir obligatoirement la veille l'animateur par téléphone.

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.

La fédération vous adressera directement par mail quelques jours plus tard 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 si vous prenez votre licence (maximum 2 sorties autorisées et remboursées).

Applicable à partir du 01/10/2026 pour les licences non renouvelées.

Notre site : www.lechemindescairns.com
Notre mail : lechemindescairns@orange.fr

Ou : Alain Tardieu au 04.90.38.19.55



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





Le chemin des cairns

5, Lot. Les Terres de Velorgues

84800 L'Isle sur la Sorgue

Tél : 04.90.38.19.55

mail : « lechemindescairns@orange.fr »

Site : www.lechemindescairns.com



FFRP N° 09810

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 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.



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





Le chemin des cairns

5, Lot. Les Terres de Velorgues

84800 L'Isle sur la Sorgue

Tél : 04.90.38.19.55

mail : « lechemindescairns@orange.fr »

Site : www.lechemindescairns.com



FFRP N° 09810

CONSEILS DE SANTE ET ATTESTATION SUR L'HONNEUR

- Une douleur dans la poitrine à l'effort ;
- Des palpitations (perception inhabituelle et anormale des battements cardiaques) ;
- Une perte de connaissance brutale au repos ou à l'effort ;
- Un essoufflement inhabituel à l'effort.

Il est nécessaire d'avoir l'avis d'un médecin pour statuer sur une contre-indication éventuelle ou un bilan préalable à une pratique intensive ou en compétition, si vous êtes dans une des situations suivantes :

- Vous êtes une femme de 45 ans ou plus et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser d'évaluation médicale de votre risque cardiovasculaire ;
- Vous êtes un homme de 35 ans ou plus et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser d'évaluation médicale de votre risque cardiovasculaire ;
- Vous cumulez au moins deux des facteurs de risque cardiovasculaire : âge supérieur ou égal à 50 ans, tabagisme, diabète, excès de cholestérol, hypertension artérielle, surpoids ou obésité ;
- Vous êtes suivi pour une maladie chronique ;
- Vous poursuivez après vos 60 ans une activité physique intensive ou en compétition ;
- Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur, enfants) est décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ;
- Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur) a présenté une maladie cardiaque avant ses 35 ans ;
- Vous ressentez une baisse récente inexpliquée de vos performances.

La commission médicale (COMED) de FFRandonnée conseille fortement une consultation et un suivi médical si :

- Vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme (la COMED recommande de réaliser au moins un ECG dans sa vie) ;
- Au cours des douze derniers mois :
 - Vous avez arrêté le sport plus de 30 jours pour raisons de santé ;
 - Vous avez débuté un traitement médicamenteux de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ;
 - Vous pensez avoir, ou on vous a déjà fait remarquer que vous aviez un problème avec la nourriture ;
 - Vous êtes une femme ou vous n'avez plus de règles depuis plus de trois mois ;
 - Vous avez eu un traumatisme crânien ;
 - Vous pensez avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive.

La COMED vous invite à adopter les bons réflexes pour votre pratique sportive en consultant les 10 règles d'or édictées par le Club des Cardiologues du sport.

Je soussigné (e) _____ licencié n° _____
(Nom et Prénom) (le cas échéant)

Atteste sur l'honneur avoir pris connaissance des conseils de santé de la COMED de ma FFRandonnée ci-dessus.

Fait à _____ le _____

Signature



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





Le chemin des cairns

5, Lot. Les Terres de Velorgues

84800 L'Isle sur la Sorgue

Tél : 04.90.38.19.55

mail : < lechemindescairns@orange.fr >

Site : www.lechemindescairns.com



FFRP N° 09810

FICHE INDIVIDUELLE D'INSCRIPTION SAISON 2026 - 2027

NOM : _____
Prénoms : _____
Date de naissance : _____ H / F

ADRESSE : _____

Code postal : _____ VILLE : _____

Téléphone fixe : _____ Téléphone mobile : _____

Adresse e-mail : _____ @ _____

☐ Je refuse que ma photo prise individuellement en randonnée ou en séjour soit diffusée sur le site de l'association.

Licence FFRP (avec assurance IRA) + adhésion : 60€ par personne.

Un exemplaire papier des programmes et fiches d'inscription aux séjours peut être remis ou envoyé au domicile moyennant 10 euros en plus de la cotisation, pour ceux qui n'ont pas Internet ou le téléphone mobile.

Adhésion seule à la section « le chemin des cairns » 50 € (joindre copie de votre licence FFRP).

Les trajets A/R sont couverts domicile-lieu de la réunion ou de la randonnée. Cheminement sur sentiers balisés ou non et hors sentiers, y compris sur des sentiers possédant des aménagements destinés à faciliter la progression (échelles, mains courantes, ...) et sur la neige, sans limite d'altitude en montagne, à pied ou avec raquettes à neige, ski de fond. SONT EXCLUS : le parcours exigeant un matériel spécifique de sécurité à la haute montagne (alpinisme, glacier, via ferrata) et l'escalade.

Les randonnées à l'essai sont payantes 5 euros la sortie non compris le covoiturage. Cette somme sera déduite en cas de licence (maximum 2 sorties)

Applicable à partir du 01/10/2026 pour les licences non renouvelées.

VOUS DEVEZ JOINDRE :

LE REGLEMENT : à l'ordre du Foyer Laïque

A L'INSCRIPTION : certificat médical mentionnant la non contre-indication de la pratique de la randonnée pédestre

AU RENOUELEMENT : l'attestation pour les pratiquants majeurs si le questionnaire ne comportant que des "NON" ou certificat médical s'il comporte un ou plusieurs "OUI"

Adressez le dossier complet à l'adresse suivante :

M. Alain Tardieu 5, lot. Les Terres de Velorgues 84800 L'Isle sur la Sorgue.

Je reconnais avoir pris connaissance et m'engage à respecter le code de bonne conduite de la charte du randonneur jointe à la présente fiche d'inscription.

Signature

Date _____



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

