



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



JANVIER & FEVRIER 2026



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 5 janvier 2026

EYGALIERES

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	555	T 2	12	450	-C	9h00 3,00 €	ALAIN
Dép./Village	13	Eygalières			Parking	D24 Le mas de Pascal Côte 150	

jeudi 8 janvier 2026

LE BALCON DE TEYSSONNIERE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	563	T 2	13	300	-C	9h00 3,00 €	CHANTAL
Dép./Village	84	Murs			Parking	sur la D15, les vergiers GPS 43°57'34,1 / 5°14'51,4	

lundi 12 janvier 2026

LA VIA AURELIA ET LE VILLAGE D EYGALIERES

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	46,03	T 2	9	185	-C	9h00 3,00 €	GEORGES
Dép./Village	13	Eygalières			Parking	sur la D 24 - le Gué - Au pont di romain.	

jeudi 15 janvier 2026

DECOUVERTE DE ST ANTOINE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	786	T 2	13	300	C	9h00 1,00 €	DANIEL
Dép./Village	84	L'Isle sur la Sorgue			Parking	Stade de St Antoine	

dimanche 18 janvier 2026

LE SOMMET DES FOURCATS PAR MAUBEC

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	35	M 2	13	680	-C	9h00 2,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Maubec			Parking	Maubec	

lundi 19 janvier 2026

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 22 janvier 2026

MOULIN DE JAVON

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	852	T 2	12	600	-C	9h00 4,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	St Saturnin les Apt			Parking	D943 Borne du Grand Marignon	

lundi 26 janvier 2026

LE MOULIN ET LA GRANGE DE JAVON

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	72,03	T 2	9	200	-C	9h00 4,00 €	GEORGES
Dép./Village	84	Lioux			Parking	Château de Javon	

jeudi 29 janvier 2026

CIRQUE DE ST AMAND

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	366,01	T 2	14	400	-C	9h00 4,00 €	DANIEL
Dép./Village	84	Suzette			Parking	Suzette	

dimanche 1 février 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 2 février 2026

FONT BREYQUETTE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	502,01	T 2	11	250	-C	9h00 4,00 €	CHANTAL
Dép./Village	84	Flassan			Parking	D 217 à la cote 772	

jeudi 5 février 2026

NOTRE DAME DE PREBAYON

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	14	T 2	14	350	-C	9h00 5,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Séguret			Parking	Séguret	

lundi 9 février 2026

LES HAUTS DU PETIT LUBERON BAUME ROUSSE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	48	T 1	10	200	-C	9h00	4,00 €	Jean Michel
Dép./Village	84	Bonnieux			Parking	Massif des Cèdres Bonnieux		

jeudi 12 février 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 15 février 2026

LE GRAVEYRON

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	191	M 3	17	750	-C	9h00	4,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Beaumes de Venise			Parking	Beaumes de Venise		

lundi 16 février 2026

AUTOUR DES LAVANDES

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	390,01	T 2	10	210	-C	9h00	6,00 €	Jean Michel
Dép./Village	84	St Christol			Parking	St Christol sur la place après la Mairie		

jeudi 19 février 2026

LE TOUR DU MONT SEREIN

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	178	T 2	12	360	-C	9h00	2,00 €	DANIEL
Dép./Village	84	Venasque			Parking	Ruine de Camp Long		

lundi 23 février 2026

LOU SOUSTET

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	406,03	T 1	9	120	-C	9h00	2,00 €	GEORGES
Dép./Village	84	Gordes			Parking	Les trois Termes		

jeudi 26 février 2026

LE COL DE L'HOMME MORT

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	393	T 3	15	400	-C	9h00	6,00 €	ALAIN
Dép./Village	26	Ferrassières			Parking	Ferrassières		

DATES A RETENIR

*Mardi 20 janvier 17h30 gâteaux des rois
Salle de St Antoine*



SEJOURS

MAI *St Guilhem le Désert*

JUIN *Les Vosges*

SEPTEMBRE *La Chartreuse*

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 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 pères

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		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, 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.