



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



MAI & JUIN 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 4 mai 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 7 mai 2026

LES OCRES DE GARGAS

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	855	T 2	10	250	-C	8h30 4,00 €	DANIEL
Dép./Village	84	Gargas			Parking	Mines de Bruoux	

Prévoir des lampes

lundi 11 mai 2026

AUTOUR DE LA TOUR DES OPIES (LES ALPILLES)

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	44	T 2	13	300	-C	8h30 4,00 €	JEAN MICHEL
Dép./Village	13	Aureille			Parking	Cimetière	

jeudi 14 mai 2026

LES ANGES

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	165	T 2	14	400	-C	8h30 2,00 €	CHANTAL
Dép./Village	84	Malemort du Comtat			Parking	Parking La Malotière	

lundi 18 mai 2026

MAUBEC - OPPEDE LE VIEUX

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	2,01	T 2	13	350	-C	8h30 2,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Maubec			Parking	Cimetière	

jeudi 21 mai 2026

LE MOURRE PELE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur
FT	64	T 3	16	580	-C	8h30 2,00 €	CHANTAL
Dép./Village	84	Saumane de Vaucluse			Parking	Pessin.D57-sud Saumane de Vaucluse	

jeudi 28 mai 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 1 juin 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 4 juin 2026

LE TOUR DU MONT SEREIN

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	178	T 2	12	360	-C	8h30	2,00 €	DANIEL
Dép./Village	84	Venasque			Parking	Ruine de Camp Long		

dimanche 7 juin 2026

TROU DU GRAVIER

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	429	M 2	14	700	-C	8h30	6,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Savoillan			Parking	Savoillan		

lundi 8 juin 2026

LA BERGERIE DE PEINIER PAR LA FUSTE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	468,01	T 2	13	400	-C	8h30	3,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Murs			Parking	Le Col de Murs		

jeudi 11 juin 2026

VALESCURE 2

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	180,01	T 2	13	300	-C	8h30	1,00 €	JEAN MICHEL
Dép./Village	84	Fontaine de Vaucluse			Parking	Galas (Fontaine de Vaucluse)		

lundi 15 juin 2026

LE JAS DU MOURRE

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	75	T 2	10	200	-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 18 juin 2026

AUTOUR DE L'AIGUE BRUN

N° Sortie	Niveau	KM	Dén.	Les + et -	Départ	Covoiturage	Animateur	
FT	577,01	M 2	5	200	-C	8h30	4,00 €	ALAIN
Dép./Village	84	Buoux			Parking	Parking Auberge Seguin		

Auberge des Seguins - Repas de fin de saison



DATES A RETENIR

A partir du 04 mai 2026

***Départ des randonnées
à 8h30***



*Assemblée Générale
le mardi 12 mai 2026 à 17h00
salle de St Antoine*



*Repas de fin de saison le jeudi 18 juin 2026
Participation 25.00€ par randonneur.*

*Reprise des randonnées
le 14 septembre 2026*



le 05 septembre 2026

SÉJOURS

MAI	St Guilhem le désert	du 25 au 29 mai 2026
JUIN	Les Vosges	du 20 au 26 juin 2026
SEPTEMBRE	La chartreuse	du 08 au 12 septembre 2026



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.