



RAN DO L'ISLE

PROGRAMME DE
JANVIER/FÉVRIER/MARS 2020



Cabronne

JANVIER/FÉVRIER/MARS 2020

PROGRAMME et FICHES TECHNIQUES DES RANDONNÉES

IMPORTANT: Départ de l'Isle/Sorgue au PARKING d'INTERMARCHÉ côté Lav'Machine

- Heure : Heure du départ du parking d'Intermarché
- Cotation: F: rando facile M: moyenne D: difficile S: sportive
- PV : Parking des véhicules au départ de la randonnée
- IT : Itinéraire de la randonnée
- NB: les animateurs se réservent le droit de modifier tout ou partiellement le trajet des randos en fonction des circonstances.

DERNIÈRES NOUVELLES

•

mercredi 1 janvier

Pas de Rando

jeudi 2 janvier


Pas de Rando

samedi 4 janvier 9h00 ISABELLE & RÉGIS W

Marche Nordique

dimanche 5 janvier 9h00 MONIQUE J

LA POURAQUE PAR L' AIRE DES FÈVES Monts de Vaucluse

- F / 15km / +400m
- IT Forêt des cèdres, Colet des cabanes, cote 440, 471, aire des fèves, le Sui, cabane (feu et grillades), retour sur Cabrières.
- PV Cabrières d' Avignon (Les Cèdres) Cov. 3 €
-  Les gâteaux des rois sont les bienvenus

lundi 6 janvier 9h30 MONIQUE A

rando zen

mercredi 8 janvier 13h30 JEAN-JACQUES

LA VALLÉE HEUREUSE Alpilles - Collines Salonaises

- F / 12km / +200m
- IT ND de Beauregard, Télégraphe, mur d'escalade.
- PV Orgon (en bas à droite montée de ND Beauregard) Cov. 4 €

jeudi 9 janvier 8h30 JEAN-MARIE

LA POINTE DE LA LALADE PAR LE RAVIN DE CRESPION Monts de Vaucluse

- M / 17km / +650m
- IT Méthamis, ravin de Crespion, La Fuste, col de Murs, pointe de Lalade, retour.
- PV Méthamis (Ecole) Cov. 4 €

samedi 11 janvier 9h00 NATHALIE & RÉGIS B & RÉGIS W

Marche Nordique + Initiation

dimanche 12 janvier 8h30 DIDIER

LA COMBE DU DIABLE ET LA COMBE DE CAMPREDON Monts de Vaucluse

- M / 16km / +600m
- IT Petit défend, combe du diable, GR91, Camp long, combe de Campredon, Fontaine du Rupt, la Nauque, maison de retraite, retour.
- PV Venasque (Parking des tours) Cov. 4 €

lundi 13 janvier 9h30 MONIQUE J

rando zen

lundi 13 janvier 18h30 ANDRÉ

Réunion d'information à 18H30 à l'espace associatif
Séjour raquettes dans le Val d'Arly


mercredi 15 janvier 13h30 CHRISTIAN

LES OCRES DE GARGAS Monts de Vaucluse

- F / 10km / +300m
- IT Gargas, Bruou, Carrières, site âge de fer, Mourre Blanc.
- PV Gargas (Entrée nord) Cov. 5 €

jeudi 16 janvier 8h30 MONIQUE A

BAUMES, MOULINS, ARBORETUM ET CHARBONNIÈRES Monts de Vaucluse

- M / 17km / +550m
- IT Fontjouvale, Grand Marignon, Baume Roustan, Moulin, Château de Javon, Fillol, Arboretum des Baumelles, Pré de Ser, Retour par le grand vallon.
- PV Entrée hameau de Fontjouvale Cov. 5 €
-  Un court passage rocheux, nécessitant de mettre les mains

samedi 18 janvier 9h00 ISABELLE & NATHALIE

Marche Nordique

dimanche 19 janvier 8h30 ANDRÉ

CAPITELLES ET CASTILLONES Vallée du Rhône - Gard - Ardèche

- M / 19km / +600m
- IT les Capitelles, Four à Chaux, les Castillones, source de Dève, la Plateforme, retour.
- PV Aramon (Haut du chemin de SainteSuzanne) Cov. 6 €

lundi 20 janvier 9h30 JOËLLE

rando zen

mercredi 22 janvier 13h30 LAURENCE

AUTOUR DE LA ROQUE SUR PERNES Monts de Vaucluse

- F / 10km / +140m
- IT Les Méchants, La Roque sur Pernes, Les Méchants
- PV Les Méchants Cov. 3 €

jeudi 23 janvier 8h30 JEAN-JACQUES

SUR LES TRACES DES VAUDOIS Petit Luberon

- M / 16km / +700m
- IT Vieux Mérindol, la Roque Malière, Crau de St Phalez, Belvédère du Régalon, Font de l'Orme, retour par GR 6.
- PV Mérindol Cov. 5 €

samedi 25 janvier 9h00 LAURENCE & NATHALIE

Marche Nordique

dimanche 26 janvier 8h30 DOMINIQUE

LAGNES-VALESCURE PAR LES CRÊTES DE FONTAINE Monts de Vaucluse

- M / 21km / +900m
- IT Lagnes, Bastide rouge, vallon de Fontaine de l'Oule, crêtes de Fontaine, cote 574, Mourre du Mitan, Valescure, Fontaine, Lagnes.
- PV Lagnes (Mairie) Cov. 3 €

Du 27 janvier au 1er février 2020 ANDRÉ

SÉJOUR RAQUETTES DANS LE VAL D'ARLY

lundi 27 janvier 9h30 MONIQUE A

rando zen

mercredi 29 janvier 13h30 RÉGIS B

CRÊTES DES BUISSSES Petit Luberon

- M / 10Km / +380m
- IT Trou du Rat-sentier botanique-Tête des Buisser-crêtes-Crêtes de Valloncourt-Jas de Cantian-Retour.
- PV Citerne avant le gîte du trou du Rat Cov. 4 €

jeudi 30 janvier 8h30 JEAN-MARIE

ND D'AUBUNE - BEAUMES DE VENISE Dentelles

- M / 15km / +700m
- IT ND d'Aubune, grottes d'Ambrosi, Montmirail, col d'Alsau, le Grand Montmirail, Roque Rascasse, les Courens, Chapelle St Hilaire, retour village.
- PV Beaumes de Venise (Mairie) Cov. 5 €

samedi 1 février 9h00 ISABELLE & NATHALIE & RÉGIS W

Marche Nordique

dimanche 2 février 8h00 CHRISTIAN

AUTOUR DE MOLLANS/PIERRELONGUE Drôme provençale

- M / 17km / +700m
- IT Le bois de Bluye, Pierrelongue, La Penne sur Ouvèze, le Châtelard.
- PV Mollans sur Ouvèze (place de la Mairie) Cov. 7 €

lundi 3 février 9h30 XAVIER

rando zen

mercredi 5 février 13h30 DOMINIQUE

DRAILLE DE MAUBEC PAR POUSSIOU Petit Luberon

- D / 11km / +650m
- IT Maubec, GR6, GR97, combe St Pierre, Poussiou, Quillot, Draille de Maubec, Maubec.
- PV Maubec Cov. 3 €
- Quelques passages exposés

jeudi 6 février 8h30 ANDRÉ

AUTOUR DES CADENIÈRES Alpilles - Collines Salonaises

- M / 18km / +700m
- IT St Paul, le lac, GR6, cote 290, citerne, table d'orientation, GR6, Gaudre de Valmourane, Haute Cadenières, le lac, St Paul.
- PV St Paul de Mausole Cov. 5 €

samedi 8 février 9h00 NATHALIE & RÉGIS B & RÉGIS W

Marche Nordique

dimanche 9 février 8h30 CHRISTIAN

LA CHAMBRE DU TURC Dentelles

- D / 12km / +900m
- IT Belvédère, chambre du Turc(facultatif), cascade St. Christophe
- PV Gigondas (col du Cayron) Cov. 5 €
- 2 passages en "S"

lundi 10 février 9h30 MONIQUE J

rando zen

mercredi 12 février 13h30 JEAN-MARIE

LE MUR DE LA PESTE - LAGNES Monts de Vaucluse

- F / 9km / +200m
- IT Les Esperelles, Chante Perdrix, Mur de la Peste, Les Esperacons, La Tête du Soldat.
- PV Lagnes (Mairie) Cov. 3 €

jeudi 13 février 8h00 MONIQUE A

DE ST TROPHIME À BAUDENDIGUE Drôme provençale

- M / 16km / +850m
- IT Buis-St Trophime-Serre long-Sabouillon-La roche sur le Buis-Beaudendigue-L'Aiguille-Traversée du vieux Buis.
- PV Entrée Buis sur D5, 200m environ après croisement D5xD72 Cov. 7 €

samedi 15 février 9h00 ISABELLE & LAURENCE & RÉGIS B

Marche Nordique

dimanche 16 février 8h30 BERNADETTE

LA TÊTE DE LA BARAQUE Petit Luberon

- M / 16km / +700m
- IT Les Cassandrons, vallon de l'Aiguille, Roque des Bancs, tête de la Baraque, Portalas, sentier botanique, massif des Cèdres, cote 320, retour.
- PV Menerbes (Les Cassandrons, D103 en direction de Bonnieux, carrefour avec D3) Cov. 4 €

lundi 17 février 9h30 JOËLLE

rando zen

mercredi 19 février 13h30 JEAN-JACQUES

LA FALAISE DE LA MADELEINE Monts de Vaucluse

- F / 10km / +300m
- IT Cimetière de Lioux, Moulin, falaise de la Madeleine, Font Jouvale, la verrerie, retour.
- PV Lioux (Cimetière) Cov. 5 €

jeudi 20 février 8h30 RÉGIS B

AQUEDUC DE ROQUEFAVOUR ET LE CANAL DE MARSEILLE Ste Victoire

- M / 15km / +500m
- IT Ventabren-côte 234-l'Hermitage-Moulin de Roquefavour-Aqueduc-Camps de Marius-Canal de Marseille-La Loraine-Plaine du Ban-Retour.
- PV Ventabren - Rte du cimetière - Réservoir Cov. 8 €

samedi 22 février 9h00 ISABELLE & RÉGIS B

Marche Nordique

dimanche 23 février 8h30 SYLVIA

LES ROCHERS DE BAUDE Petit Luberon

- M / 18km / +600m
- IT Boulon, rochers de Baude, sommet du Castelas, vallon de la Barre, crêtes, vallon de la Sapine, bergerie, vallon du Colombier, crêtes, Roche Ronde, Mairie Taillades.
- PV Les Taillades (Mairie) Cov. 4 €

lundi 24 février 9h30 XAVIER

rando zen

mercredi 26 février 13h30 LAURENCE

L'AIGUILLE PAR BADAREL Petit Luberon

- M / 9km / +550m
- IT Les Taillades, gorges de Badarel, Bergerie du Colombier, l'Aiguille, les Taillades.
- PV Les Taillades (cimetière) Cov. 4 €

jeudi 27 février 8h30 JEAN-MARIE

LE MUR DE LA PESTE ET LES RUINES DE LAUSEMOLAN Monts de
Vaucluse

- M / 19km / +600M
- IT Pas du Viguiier, mur de la Peste, piste des Indochinois, pié Plan, pié Cougu, les Tessonnières, Fillol, château de Javon, les Espèronnières, ruines de Lausemolan, bois Tomba, les Cavalets, retour par le GR9.
- PV St Hubert Cov. 6 €

samedi 29 février 9h00 LAURENCE & RÉGIS W

Marche Nordique

dimanche 1 mars 8h00 DIDIER

LE SOMMET DE L'HOMME PAR COUESTE AMARE ET LE PRÉ DE FAU
Montagne de Lure - Forcalquier - Oppedette

- D / 22km / +1300m
- IT L'Hospitalet, bergerie du Gros Chêne, Coueste Amare, le Pré de Fau, 1700m, sommet de l'Homme, Baisse de Malcort, le Contrás, Narreteau, Boudoune, retour.
- PV L'Hospitalet Cov. 9 €

lundi 2 mars 9h30 MONIQUE A

rando zen

mardi 3 mars 18h30 DOMINIQUE & CLAUDE B

Réunion d'information à 18H30 à l'espace associatif
Séjour raquettes Freissinières Hautes Alpes

mercredi 4 mars 13h30 DOMINIQUE

LIOUX - CASTELLAS Monts de Vaucluse

- M / 10km / +500m
- IT La Combe, combe de Lioux, le Castellas, La Combe.
- PV Lioux (La Combe) Cov. 5 €

jeudi 5 mars 8h30 JEAN-JACQUES

TROUS ET MÉMOIRES Vallée du Rhône - Gard - Ardèche

- F / 16km / +200m
- IT Chapelle de St Sépulcre, chapelle St Juste, village du Barry, château de Chabrières (ruines), cote 232, cimetière.
- PV St Restitut (Mairie) Cov. 8 €

samedi 7 mars 9h00 NATHALIE & RÉGIS W

Marche Nordique

dimanche 8 mars 8h30 CHRISTIAN

LE MOURRE NÈGRE PAR LE REGAIN ET LA FEMME MORTE Grand Luberon

- M / 17km / +800m
- IT Regain, GR, cote 563 - 648, vallon femme morte, citerne, cote 953, jas de Bremond, Mourre Nègre, cote 1084, citerne, cote 953, GR, retour
- PV D232 avant Regain Cov. 5 €

lundi 9 mars 9h30 MONIQUE J

rando Zen

mercredi 11 mars 13h30 RÉGIS B

CHÂTEAU DE LA REINE JEANNE Alpilles - Collines Salonaises

- F / 10km / +350m
- IT Grottes de Cales, chapelle St Denis, Bois du Défends, crêtes par le GR6, cote 253, les Barres, les Charlottes, Lamanon.
- PV Lamanon (place de l'Eglise) Cov. 5 €

jeudi 12 mars 8h30 ANDRÉ

MOURRE NÈGRE PAR CABRIÈRES D'AIGUES Grand Luberon

- M / 18km / +600m
- IT Coteau des Gamates, sommet, retour par la citerne.
- PV Cabrières d'Aigues Cov. 6 €

Du 12 au 17 mars 2020 DOMINIQUE & CLAUDE B

SÉJOUR RAQUETTES FREISSINIÈRES HAUTES ALPES

samedi 14 mars 9h00 LAURENCE & RÉGIS B & RÉGIS W

Marche Nordique

dimanche 15 mars 8h00 RÉGIS B

LE PIC DE BERTAGNE Ste Baume

- D / 16km / +950m
- IT Gour de Brest, col de l'Espigoulier, dents de Roque Fourcade, col de Cros, col de Bertagne, pic de Bertagne, ancienne glacière, vallon du torrent du Fauge, retour.
- PV Gemenos (Parc de St Pons) Cov. 12 €
- Prévoir un retour un peu tardif

LUNDI 16 MARS 9H30 JOËLLE

rando zen

mercredi 18 mars 13h30 JEAN-MARIE

LA JAILLE ET LES RUINES DE LAUSEMOLAN Monts de Vaucluse

- F / 10km / +200m
- IT Château de Javon, Fillol, aiguier de la Jaille, ruines de Lausemolan, Bois Tomba, Javon.
- PV Château de Javon Cov. 5 €

jeudi 19 mars 9h00

JOURNÉE ANNIVERSAIRE DU CLUB

RANDO CLAUDE B

- FONTAINE DU RUPT Monts de Vaucluse
- M / 0 / 0
- IT St Gens-Carroufra-Fontaine du Rupt-Mt Serein-côte 602-GR-Combe St Gens-St Gens.
- PV St Gens Cov. 3 €

MARCHE NORDIQUE ISABELLE & RÉGIS B & RÉGIS W

samedi 21 mars 9h00 ISABELLE & NATHALIE

Marche Nordique

dimanche 22 mars 8h30 CLAUDE B

PARCOURS DE LA FÊTE DE LA RANDO Monts de Vaucluse

- D / 20km / +900m
- IT Fontaine, château, combe de la fontaine de l'Oule, les Baumions, les Boujolles, la Débroussède, le Suei, Mourre de la Belle Etoile, crêtes de Fontaine de Vaucluse, le château.
- PV Fontaine de Vaucluse Cov. 3 €

lundi 23 mars 9h30 XAVIER

rando zen

mercredi 25 mars 13h30 CLAUDE B

CHAPELLE ST JEAN Mont Ventoux - Plateau d'Albion

- M / 11km / +300m
- IT cote 772, Bagnolet, chapelle St Jean, combe de la Canaud, les Grangeons, retour.
- PV D 217, 7 km après Flassans Cov. 6 €

jeudi 26 mars 8h30 MONIQUE J

AUTOUR DES TROIS VILLAGES Vallée du Rhône

- M / 20km / +350m
- IT Poste, Font Ségugne, la Chapelle, les Saumanes, borne 114, les Mèdes, Croix de St Jacques, cote 120, les Aigardens, retour.
- PV Châteauneuf de Gadagne (poste) Cov. 3 €

samedi 28 mars CD84

JOURNÉE VAUCLUSIENNE DE LA MARCHE NORDIQUE

dimanche 29 mars 8h30 SYLVIA

DE VIENS À GIGNAC PAR LES OCRES DU COLLET DE FLAQUEIROL Monts de Vaucluse

- M / 19km / +700m
- IT Ogres du Collet de Flaqueirol, Gignac, ogres de la Riaille, Dalle des traces des animaux préhistoriques, Travers de Pierroux, Viens.
- PV Viens (chapelle Saint Ferréol sur D155) Cov. 7 €

lundi 30 mars 9h30 CLAUDE B

rando zen



Autres dates à retenir en 2020

Les coordonnées de vos animateurs

Monique AMSTUZ		06 37 47 35 57	mamstuz@orange.fr
Claude BERGÈS	6 hameau de Mangepan St Antoine L'Isle/Sorgue	06 61 10 05 27	c.berges@rando-lisle.fr
Régis BLANC	12 lot. Les Jardins de L'Isle 84800 L'Isle/Sorgue	06 50 99 93 20	blanc.regis@bbox.fr
Didier BETORED		06 73 31 13 19	didier.betored@zaclys.net
André BRIOUDE	18 route de la Gare 13570 Barbentane	06 84 53 70 30	andre.brioude@orange.fr
Dominique CATOT	81 Chemin de St Jean 84800 Lagnes	06 86 43 15 03	dominiquecatot@orange.fr
Christian CHAFIOL	38 Lotissement le Petit Prince, 84800 L'Isle-sur-la-Sorgue	06 14 20 13 00	christian.chafiol@free.fr
Bernadette DECOR	809 route de Velleron Peyriguis 84170 Monteux	06 29 04 38 67	bernadette.decor@gmail.com
Jean-Marie FRASELLE	263 chemin des Jeannettes Bt 24 Le Parvis des Fontaines 84250 Le Thor	06 77 42 69 03	jmfraselle@gmail.com
Sylvia FRISANO		06 21 67 41 48	s.frisano@laposte.net
Xavier GUÉRAUD	HLM Les Vallades entrée 4 84800 L'Isle/Sorgue	06 33 37 71 56	xgueraud@yahoo.fr
Nathalie HURSON	130 allée de la Garcine 84800 L'Isle sur la Sorgue	07 77 34 68 93	nathislia@orange.fr
Monique JULIEN	682 Avenue Jean Monnet 84800 L'Isle/Sorgue	04 90 38 32 55	
Jean-Jacques LEFEBVRE	2382 route de Carpentras 84800 L'Isle/Sorgue	06 83 96 37 66	j.j.lefebvre@orange.fr
Joëlle MERLIN		06 60 93 11 37	joem53@orange.fr
Laurence MOGENET	460 cours Fernande Peyre 84800 L'Isle/Sorgue	06 10 84 17 22	laurence.mogenet@yahoo.fr
Michèle VASSEUR		06 10 84 28 37	
Régis WAGNER	2 rue Flora Tristan 84000 Avignon	06 75 21 01 47	marewagner84@gmail.com
Isabelle WILLIAMSON	320 route de la Roque/Pernes St Antoine L'Isle/Sorgue	06 88 09 61 00	davisa84@orange.fr