



# RANDO L'ISLE

PROGRAMME DE  
SEPTEMBRE/OCTOBRE 2020



*Vallon de la Figuière*

## SEPTEMBRE/OCTOBRE 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.

**INFORMATION****Important !**

**En cette période de coronavirus, le club propose des randonnées et du covoiturage. Il est évident que chacun se doit de respecter les gestes barrières lors des éventuels regroupements collectifs.**

**En ce qui concerne le covoiturage, il est demandé à chacun de porter un masque durant les trajets voiture.**

**Pour la reprise des activités du club, nous vous remercions de prendre connaissance des recommandations de FFRP liées au Covid19.**

**Nous comptons sur votre civilité pour respecter les « gestes barrières ».**

mardi 1 septembre 18h00 LAURENCE & RÉGIS B

Marche Nordique

mercredi 2 septembre 8h30 RÉGIS B

FONTVIEILLE - VESTIGES ET TRADITIONS Alpilles - Collines Salonaises (446b)

- M / 12,5km / +300m
- IT Fontvieille, vallon des raymonds, vestiges, Croix de Jousseaud, aqueduc, retour.
- PV Fontvieille (moulin de Daudet) Cov. 6 €
- ⚠ demie journée et retour après pique-nique

jeudi 3 septembre 8h00 CHRISTIAN

LE TOUR DES PIGEONNIERS DE HAUTE PROVENCE Montagne de Lure - Forcalquier - Oppedette (111)

- F / 16km / +600m
- IT Ruines du Viguiier, ruines des hautes curnières, Majargues, Limans, GR6, Ybourgues, les hautes plaines, retour.
- PV Revest des Brousses (D5, 2km après Revest) Cov. 9 €

samedi 5 septembre 9h00 LAURENCE & NATHALIE

Marche Nordique + Initiation

dimanche 6 septembre 8h00 CHRISTIAN

LE CAP RAGNAN ET LE FORT DE FIGUEROLLES Calanques Côte Bleue (142)

- M / 15km / +500m
- IT Le Rove, fort de Figuerolles, cap RAGNAN, La Vesse, Niolon, calanque de l'erevine, retour par vallon de l'erevine, plateau du médecin
- PV Le Rove Cov. 9 €
- ⚠ Prévoir maillot de bain et serviette

lundi 7 septembre 9h30 XAVIER

Rando Zen

LA COMBE DE FONT JOUVALE PAR LA FALAISE DE LIOUX Monts de Vaucluse (225)

- M / 15km / +400m
- IT Cimetière de Lioux, falaise de la Madeleine, Font Jouvale, combe de Fontjouvale, croix de la lave, chapelle Ste Madeleine, moulin de Lioux, retour
- PV Lioux (Cimetière) Cov. 5 €

lundi 7 septembre 18h30 BERNADETTE & JEAN-JACQUES

Réunion d'information Séjour PORQUEROLLES

mardi 8 septembre 18h00 LAURENCE & RÉGIS B

Marche Nordique

mercredi 9 septembre 13h30 JEAN-MARIE

LA JAILLE ET LES RUINES DE LAUSEMOLAN Monts de Vaucluse (261)

- F / 10km / +250m
- IT Château de Javon, Fillol, aiguier de la Jaille, ruines de Lausemolan, Bois Tomba, Javon
- PV Château de Javon Cov. 5 €

jeudi 10 septembre 8h30 JEAN-JACQUES

JAVON PAR LA BEAUME ROUSTAN Monts de Vaucluse (411)

- M / 15km / +400m
- IT Piste de Vevouil, Petit Marignon, baume Roustan, moulin de Javon, château de Javon, forêt des eymians, baume Roustan, ravin du grand Marignon, parking.
- PV Cote 434, pied de la piste de Vevouil sur D943 (Font Jouvale - St Saturnin les Apt) Cov. 5 €

samedi 12 septembre 9h LAURENCE & RÉGIS B & RÉGIS W

Marche Nordique + Initiation

samedi 12 et dimanche 13 septembre JEAN-JACQUES & BERNADETTE

SÉJOUR PORQUEROLLES

dimanche 13 septembre 8h30 DOMINIQUE

CHALET REYNARD-SOMMET PAR LES COMBES SUD Mont Ventoux -  
Plateau d'Albion (257)

- M / 16km / +600m
- IT Chalet Reynard, les Estabeaux, jas de la Fréchière, jas des pèlerins, rochers de Cachillan, sommet, GR4, Tête de la Grave, chalet Reynard.
- PV Chalet Reynard Cov. 6 €

lundi 14 septembre

Pas de Rando Zen

mardi 15 septembre 18h00 RÉGIS B

Marche Nordique

mercredi 16 septembre 13h30 JEAN-JACQUES

GORGES DE LA SÉNANCOLE Monts de Vaucluse (180d)

- F / 9km / +200m
- IT Forêt des Cèdres, chemin des Fileuses, moulin, Sénancole, Gorges, la Débroussède, les Boujolles, retour.
- PV Cabrières d'Avignon (Les Cèdres) Cov. 3 €

jeudi 17 septembre 8h30 RÉGIS B

ST MARTIN-CASENEUVE Grand Luberon (165)

- M / 15km / 500m
- IT Saint Martin, La croix de Cristol, Saint Amas, les Cavales.
- PV St Martin de Castillon (Sortie Est) Cov. 6 €

samedi 19 septembre 9h00 CLAUDE B & RÉGIS B & RÉGIS W

Marche Nordique + Initiation

dimanche 20 septembre 8h30 SYLVIA

LES ROCHERS DE BAUDE Petit Luberon (n)

- 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 21 septembre 9h30 Régis B

Rando Zen

LE SUC DU MERLE Petit Luberon (295)

- M / 10km / +300m
- IT Citerne cote 225, Jas de Cartot, Vallon du Tout Negre, Suc du Merle, retour.
- PV Les Borrys (citerne cote 225) Cov. 5 €

lundi 21 septembre 18h30 DOMINIQUE & CLAUDE B

Réunion d'information Séjour CHARTREUSE

mardi 22 septembre 18h00 NATHALIE & RÉGIS B

Marche Nordique

mercredi 23 septembre 13h30 CLAUDE B

LES OCRES DE VILLE SUR AUZON Mont Ventoux - Plateau d' Albion (201)

- F / 10km / +150m
- IT Le lac, Vallat de Maupas, Vallat de Ragas, les Sourds, Bne 360, Vallat de Marquetton, le lac.
- PV Mormoiron (Lac) Cov. 4 €

jeudi 24 septembre 8h30 CLAUDE B

BAUME DU CHAT - CURNIER (Variante 133)

- M / 16km / +700m
- IT Vallon baume du chat, baume du chat, pié gros, Curnier, retour.
- PV Bédoin (Les Clops) Cov. 5 €

samedi 26 septembre 9h00 CLAUDE B & LAURENCE & RÉGIS W

Marche Nordique + Initiation

dimanche 27 septembre 8h00 BERNADETTE

LA CALANQUE DE MORGIOU Calanques Marseillevyre (25)

- D / 13km / +700m
- IT Crête de Morgiou, Calanque de Morgiou, col de Sormiou, col des Baumettes.
- PV Marseille (Luminy) Cov. 11 € + aut.
- ⚠ Baignade possible

lundi 28 septembre 9h30 MONIQUE J

Rando Zen

AU PAYS DE SADE Petit Luberon (518)

- 12km / +250m
- IT Les Artèmes, Beaureport, St Véran, Peyre, Fiot, Château, Borie, retour.
- 
- PV Les Artèmes (D106 Chapelle st Véran puis à droite D218 faire 2km vers Ménerbes dans un virage) Cov. 4 €

mardi 29 septembre 18h Régis B

Marche Nordique

mercredi 30 septembre 13h30 LAURENCE

LA COMBE DE CAPELLAN Monts de Vaucluse (117a)

- F / 9km / +300m
- IT Fontaine du Rupt, combe de Campredon (Capellan), la Nauque
- PV Venasque (Camp Long) Cov. 4 €
- ⚠ Forte montée au départ

jeudi 1 octobre 8h30 ANDRÉ

A L'OUEST DES BAUX Alpilles - Collines Salonaises (218b)

- M / 18km / +500m
- IT Chapelle St Gabriel, Tour de Guet, les Traverses, les Baux, retour par la cabane du Garde.
- PV Tarascon (Chapelle Saint Gabriel) Cov. 6 €

Du jeudi 1<sup>er</sup> au 7 octobre DOMINIQUE & CLAUDE B

SÉJOUR CHARTREUSE

samedi 3 octobre 9h00 RÉGIS W & RÉGIS B & LAURENCE

Marche Nordique + Initiation

dimanche 4 octobre 8h30 ANDRÉ

LE BRAVE CRILLON - MILAN - VINCENT ET QUELQUES AUTRES... Mont Ventoux - Plateau d'Albion (350)

- M / 20km / +850m
- IT Crillon le Brave, L'Interes, cime Saint Vincent, Grand Barbeïrol, Rocher de la Madeleine.
- PV Crillon le Brave (Salle polyvalente) Cov. 5 €

lundi 5 octobre 9h30 XAVIER

Rando Zen

LE ROCHER DES 3 EVEQUES Dentelles (103b)

- F / 10km / 400m
- IT Rocalinaud, GRP, la Frigoule, la Gourionne, Roc-Jaune, Serre du Pestrin, Rocher des Trois Evêques, Faysse Longue, les Cascades, Beaume de Venise.
- PV Beaume de Venise (Place du marché) Cov. 5 €

mardi 6 octobre 18h00 LAURENCE & RÉGIS B

Marche Nordique

mercredi 7 octobre 8h30 JEAN-JACQUES

VUES SUR GORDES Monts de Vaucluse (519)

- F / 9km / 250m
- IT St Pantaléon, Les Colins, col de Gordes, Les Roques, retour
- PV St Pantaléon (cimetière) Cov. 4 €

jeudi 8 octobre 8h00 MONIQUE J

SUR LES TRACES PASSÉES ET RURALES Montagne de Lure - Forcalquier - Oppedette (392)

- M / 20km / +600m
- IT Bois Arnaud, La Grand-Fontaine, Lincel, cote 472, Le Sastre, ancienne mine, Gué de Reculon, Radier, St Michel.
- PV St Michel l'Observatoire Cov. 8 €

samedi 10 octobre 9h00 CLAUDE B & RÉGIS W

Marche Nordique + Initiation



dimanche 11 octobre 8h00 DIDIER

LE TROU DES BELLES Drôme Provençale (474)

- M / 20km / +1200m
- IT Col du Pontias, le Trou des belles, Col des Vaux.
- PV Nyons (Rive droite de l'Ouvèze) Cov. 7 €

lundi 12 octobre 9h30 MONIQUE J

Rando Zen

LE PAS DE LA TRUIE Petit Luberon (304)

- F / 10km / +360m
- IT Les Cabanes, le Pas de la Truie, l'Aiguebrun, la Teyssière, les Urbans, la Garenne, retour sur Bonnieux
- PV Bonnieux (l'aire des Croix) Cov. 5 €

mardi 13 octobre 18h00 NATHALIE

Marche Nordique

mercredi 14 octobre 13h30 RÉGIS B

EYGALIÈRES - VALLONGUE Alpilles - Collines Salonaises (486)

- M / 11km / 350m
- IT La Coste plantier, La Baume Brignolle, La Gaudre de la Vallongue, GR6, Les Quatre Termes, retour.
- PV Eygalières (D24 - après le carrefour de la D25. cote 210) Cov. 4 €

jeudi 15 octobre 8h00 JEAN-MARIE

LE MUR DE LA PESTE ET LES RUINES DE LAUSEMOLAN Monts de Vaucluse (335a)

- M / 19km / +600M
- IT Pas du Viguièr, 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 17 octobre 9h00

Marche nordique + Initiation

Du samedi 17 au dimanche 18 octobre      CLAUDE B

## SÉJOUR CALANQUES

dimanche 18 octobre 7h30

Calanques de Marseilleveyre

- PV    Parking Campagne Pastré    Cov. 11 € + Aut

lundi 19 octobre 9h30      JOËLLE

Rando Zen

BUOUX - SIVERGUES Grand Luberon

- 12km / +350M
- IT    Chantebelle, Sivergues, la Beaume de l'eau, les Seguins
- PV    Dernier parking d'escalade en direction du gîte d'étape Seguin    Cov. 5 €

mardi 20 octobre 18h00      RÉGIS B

Marche Nordique

mercredi 21 octobre 13h30      LAURENCE

Venasque Monts du Vaucluse

- F / 10km / +300m
- IT    Départ Venasque Notre Dame de vie, Château d'Unang et retour par la Nesque
- PV    Parking Notre Dame de vie      Cov. 4 €

jeudi 22 octobre 8h30      MONIQUE A

VILLAGES ABANDONNÉS Montagne de Lure - Forcalquier - Oppedette (46b)

- M / 18km / +600m
- IT    Banon, Grou de Bane, Vieux Redortier, Vieux Montsalier
- PV    Banon (sortie de Banon, D950, à droite avant l'hôpital)    Cov. 8 €

samedi 24 octobre 9h00      NATHALIE & RÉGIS W

Marche Nordique + Initiation

dimanche 25 octobre 8h00 JEAN-MARIE

LE SENTIER IMOUCHA Ste Victoire (516)

- D / 17km / +900m
- IT Barrage Bimont, sentier Imoucha, Croix de Provence, Pas de l'Escalette, vallon du Marbre.
- PV Le Toscan (1er parking après Le Tholonet) Cov. 9 €

lundi 26 octobre 9h30 MONIQUE A

Rando Zen

MARDI 27 OCTOBRE

Pas de Marche Nordique

mercredi 28 octobre 13h30 JEAN-MARIE

BARBARENQUE Monts de Vaucluse (330b)

- F / 9km / +250m
- IT Mourre d'Aspics, Barbarenque, maisons troglodytes.
- PV La Roque/Pernes (D57, Clapeyrouse en face de la grosse borie) Cov. 3 €

jeudi 29 octobre 8h30 DOMINIQUE

LA COMBE DE FONT MARGOT Mont Ventoux - Plateau d'Albion (14)

- M / 17km / +550m
- IT Verdolier, GR 4, Jas Forest, le belvédère, baraque d'Aurel, citerne, cote 1234, Font Margot, retour.
- PV Verdolier Cov. 7 €

samedi 31 octobre 9h00 CLAUDE B

Marche Nordique + Initiation

## Autres dates à retenir en 2020

05/10/20 - 18H-22H	Réunion programme nov/déc 2020 et CA
06/11/20 - 18H30	Assemblée Générale

## Les coordonnées de vos animateurs

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