



RANDO L'ISLE

PROGRAMME DE
JUILLET/AOÛT/SEPTEMBRE/OCTOBRE
2019



© Rando L'Isle

Oisans - Sources de la Romanche

JUILLET/AOÛT/SEPTEMBRE/OCTOBRE 2019

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

•

mardi 2 juillet 18h00 LAURENCE

Marche Nordique

jeudi 4 juillet 7h30 LAURENCE

DESCENTE DU TOULOURENC Drôme provençale

- F / ..km / +200m
- IT GR91 de Veaux au pont romain de St Léger du Ventoux puis descente dans la rivière et retour au pont de Veaux.
- PV Malaucène (Pont de Veaux) Cov. 6 €

⚠ Prévoir dans les véhicules : serviette sèche, vêtements et chaussures de rechange
Prévoir basket, chaussettes, et dans un petit sac à dos : maillot, serviette, chapeau, lunettes, eau et pique-nique.

du 5 au 7 juillet 2019 RÉGIS B

SÉJOUR HAUTE UBAYE

mardi 9 juillet 18h00 NATHALIE

Marche Nordique

jeudi 11 juillet 7h00 MONIQUE A

PLATEAU DE SAULT

- 16km / +250m
- IT Champ Long, coteau et aven de la Brasque, La Peine, sentier du déco, Blanche Rousse
- PV Saint Jean de Sault Cov. 6 €

jeudi 18 juillet 7h30 CHRISTIAN

LES DEMOISELLES COIFFÉES Mont Ventoux - Plateau d'Albion

- F / 10km / +300m
- IT Les Baux, les Demoiselles Coiffées, les Colombets, combe de Curnier, cote 690, retour.
- PV Ste Colombe Cov. 5 €

jeudi 25 juillet 7h00 JEAN-MARIE

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

- 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 €

Du 29 juillet au 5 août 2019 CLAUDE B & RÉGIS B

SÉJOUR QUEYRAS

jeudi 1 août 7H00 JEAN-MARIE

LA CRÊTE DE BOUISSE PAR LA COMBE DE MALAVAL Mont Ventoux -
Plateau d'Albion

- M / 12km / +650m
- IT combe de Malaval, GR 91B, Collet Rouge, 1063, jas du Pie Gros, crête de Bouisse, retour
- PV Bédoin (Les Clops) Cov. 5 €

jeudi 22 août 7h00 CHRISTIAN

CONCLUSES DE LUSSAN Vallée du Rhône - Gard - Ardèche

- M / 15km / +550m
- IT La Grange de Combe, l'aire de Roudil, la Pierre Plantée, combe de Queue de Bœuf, le Portail, retour par la combe de Pourinau.
- PV La Grange de Combe (Goudargues - La Bastide) Cov. 10 € +aut.

jeudi 29 août 7h00 MONIQUE J

LES ESTRUGETS Grand Luberon

- M / 18km / +600m
- IT Sivergues, les Longs, vallon de Petarelle, GR 92, les Estrugets, cote 973, cote 854, le Castelas, retour
- PV Sivergues Cov. 6 €

dimanche 1 septembre 8h00 ANDRÉ

L'ARÊTE OUEST DU VENTOUX Mont Ventoux - Plateau d'Albion

- D / 18km / +1000m
- IT D 974, Tête de Chauva, rochers de Cachillan, sommet du Ventoux, Jas des Landerots, Jas Piégros, retour.
- PV Malaucène-sommet(D974 cote 1144) Cov. 6 €

lundi 2 septembre 9h30 XAVIER

Rando Zen

mardi 3 septembre 18h00 LAURENCE

Marche Nordique

mercredi 4 septembre 13h30 RÉGIS B

LES TERRASSES DE GOULT Monts de Vaucluse

- F / 10km / +300m
- IT Le village, conservatoire des terrasses (visite), Notre-Dame des Lumières, plateau de mange-tian, lieu-dit Trabari, retour au village.
- PV Goult (Place de l'Eglise) Cov. 4 €

jeudi 5 septembre 8h00 JEAN-MARIE

LES AIGUILLES DE RÉMUZAT Drôme provençale

- D / 18km / +820m
- IT Rémuzat, pas de l'Eygues, col d'Enclus, les Aiguilles, montagne des Gravières, Staton, pas du Loup, retour.
- PV Rémuzat Cov. 10 €

 Un passage rocheux facile à gravir à l'aide de chaînes

samedi 7 septembre 9h00 ISABELLE & NATHALIE & LAURENCE

Marche Nordique + Initiation

dimanche 8 septembre 8h00 CHRISTIAN

COL DU NÉGRON, SOURCE DE LA MÉOUGE Drôme provençale

- M / 17km / +700m
- IT Source Méouge, forêt du Tay, col des Sires, sommet montagne d' Albion, col du Négron, combe du col, cote 893, cote 915, retour.
- PV Séderon (carrefour D542 et D546) Cov. 9 €

mardi 10 septembre 18h00 RÉGIS W

Marche Nordique

MERCREDI 11 SEPTEMBRE 13H30 JEAN-JACQUES

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 12 septembre 8h00 JEAN-JACQUES

LES GORGES D'OPPEDETTE Montagne de Lure - Forcalquier - Oppedette

- D / 18km / +550m
- IT Belvédère, Oppedette, fond des Gorges, grange des Davids, Chaloux, Boulinette, saut du Moine, entrée des gorges, échelle, Belvédère.
- PV Simiane la Ronde (Belvédère) Cov. 7 €

samedi 14 septembre 9h00 ISABELLE & NATHALIE

Marche Nordique + Initiation

du 15 au 22 septembre CD84

SEMAINE VAUCLUSIENNE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE.

Les randonnées du dimanche 15 et du mercredi 18 sont mises au programme de la semaine vaclusienne de la Randonnée Pédestre.

dimanche 15 septembre 8h30 DOMINIQUE

ST HUBERT ET LE ROCHER DU CIRE Monts de Vaucluse

- M / 16km / +600m
- IT GR 91A, Rocher du Cire, Les Baumes, Bouquet, retour.
- PV Méthamis (D5, 1km après le pont de Faraud) Cov. 6 €

mardi 17 septembre 18h00 LAURENCE

Marche Nordique

mercredi 18 septembre 13h30 DOMINIQUE

FONT DE L'OULE - CRÊTES DE FONTAINE Monts de Vaucluse

- M / 11km / +500m
 - IT GR6, GR7 (combe de Font de l'Oule), combe des Pierres, Mourre du Mitan, crêtes de Fontaine.
 - PV Fontaine de Vaucluse (Auberge de jeunesse) Cov. 3 €
- ⚠ Sentiers aériens.

jeudi 19 septembre 8h00 CHRISTIAN

LES CREVASSES DE CHANTEMERLE LÈS GRIGNAN Drôme provençale

- F / 15km / +360m
- IT La Gardette, les Balives, St Chande, la Suquée, les crevasses.
- PV Chantemerle lès Grignan (place du village) Cov. 9 €

vendredi 20 septembre 18h00 CLAUDE B

BRAME DU CERF Mont Ventoux - Plateau d'Albion

- F / 5km / +250m
- IT Belvédère, col de la Frache, retour
- PV Le Belvédère (4km après le chalet Reynard en allant vers Sault à côté Statue du cerf) Cov.7€

⚠ Prévoir pique-nique du soir, vêtements chauds et lumière pour le retour

samedi 21 septembre 9h00 CLAUDE B & ISABELLE

Marche Nordique + Initiation

dimanche 22 septembre 8h00 BERNADETTE

MONTAGNE DE BUISSERON ET COL D'AMBONNE Drôme provençale

M / 14km / +600m

IT Le Poët-Sigillat, col de Corbière, Serre Chapeau, montagne de Buisseron, col d'Ambonne, Le Poët-Sigillat.

PV Le Poët -Sigillat Cov. 9 €

lundi 23 septembre 9h30 JOËLLE

Rando Zen

mardi 24 septembre 18h00 NATHALIE & RÉGIS B

Marche Nordique

mercredi 25 septembre 13h30 LAURENCE

LA ROQUE DES BANCS PAR LE VALLON DE CAVÈDE Petit Luberon

- M / 9km / +400m
- IT Les Cassandrons, vallon de Cavède, cote 678, Roque des Bancs, station météo, vallon de l'Aiguille, Les Cassandrons.
- PV Menerbes (Les Cassandrons, D103 en direction de Bonnieux, carrefour avec D3) Cov. 4 €

jeudi 26 septembre 8h30 MONIQUE J

LES MÉANDRES DU LUBERON Petit Luberon

- M / 18km / +650m
- IT Tour Philippe, combe du Sautadou, les crêtes du Maupas, cote 614, Chambarelle, les Urbans, le Vallon.
- PV Bonnieux (Le Vallon camping) Cov. 5 €

Du 26 septembre au 2 octobre 2019 CLAUDE B & DOMINIQUE

SÉJOUR CHARTREUSE

samedi 28 septembre 9h00 LAURENCE & RÉGIS W

Marche Nordique + Initiation

dimanche 29 septembre 8h00 RÉGIS B

ÉTANG DE FANGASSIER Camargue

- F / 15km / 0m
 - IT Etang du Galabert, étang de Fangassier, pointe Beauduc, Grau de la Comtesse, phare de la Gacholle, retour.
 - PV Station de pompage, étang de Fangassier Cov. 10 €
- ⚠️ Prévoir maillot de bain et serviette pour baignade à Beauduc

lundi 30 septembre 9h30 MONIQUE J

Rando Zen

mardi 1 octobre 18h00 RÉGIS B

Marche Nordique

mercredi 2 octobre 13h30 JEAN-JACQUES

LE PAS DE LA TRUIE Petit Luberon

- 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 €

jeudi 3 octobre 8h30 RÉGIS B

LES FRINGANTS, AURIBEAU, CASTELLET Grand Luberon

- M / 15,6km / +650m
- IT Les Fringants, Chapelle St Pierre, Auribeau, Chante-Duc, Rocher des Abeilles, retour
- PV Saignon (Les Fringants RN 100) Cov. 5 €

samedi 5 octobre 9h00 LAURENCE & NATHALIE

Marche Nordique + Initiation

dimanche 6 octobre 8h30 ANDRÉ

LES VILLAGES DES DENTELLES Dentelles

- D / 18km / +800m
- IT Lafare, sentier découverte, Suzette, stèle, pylône, pas de Loup, col de la Chaîne, les Rabassières, Lafare.
- PV Lafare Cov. 5 €

lundi 7 octobre 9h30 CLAUDE B

Rando Zen

mardi 8 octobre

Pas de Marche Nordique

mercredi 9 octobre 13h30 MICHÈLE

BADAREL PAR LES ROCHERS DE BAUDE Petit Luberon

- M / 8km / +250m
- IT Boulon, rochers de Baude, sommet du Castelas, gorges de Badarel, retour.
- PV Robion (source du Boulon) Cov. 3 €

jeudi 10 octobre 8h30 ANDRÉ

PETIT ET GROS CALAN Alpilles - Collines Salonaises

- M / 20km / +800m
- IT Val arauso, chemin du Gros Calan, Valonguette, chemin de Pierredon, Col de Vallongue, Pont romain.
- PV Eygalières (Pont Romain) Cov. 4 €

samedi 12 octobre 9h00 ISABELLE & LAURENCE

Marche Nordique + Initiation

samedi 12 octobre CD84

RANDO CHALLENGE organisé par le CD84 à Rochefort du Gard

dimanche 13 octobre 8h00 SYLVIA

LES GOULETS ET LES COMBES D'AUREL Mont Ventoux - Plateau d'Albion

- D / 18km / +900m
- IT Source du Riou, Collet Blanc, le Jas de Reilhanette, borne 1334, cote 1225, les Marrans, les Causset, chapelle Collet du puits St Pierre, retour
- PV Aurel (Mairie) Cov. 7 €

lundi 14 octobre 9h30 MONIQUE A

Rando Zen

mardi 15 octobre 18h00 RÉGIS B

Marche Nordique

mercredi 16 octobre 13h30 LAURENCE

LES PAYSAGES AGRICOLES DU COMTAT Monts de Vaucluse

- F / 7km / +150m
- IT ND de vie, le Parc, St Félix, GR de Pays, Mallemort, retour.
- PV Venasque (D4 en face de Notre Dame de Vie) Cov. 4 €

jeudi 17 octobre 8h30 CHRISTIAN

SÉGURET ET SES ENVIRON Dentelles

- M / 15km / +800m
- IT Chapelle ND D'Aubusson, mont Bayon, château, chapelle St Siffrein, retour.
- PV Séguret (Parking en bas à gauche) Cov. 6 €

samedi 19 et dimanche 20 octobre CLAUDE B

SÉJOUR CALANQUES

samedi 19 octobre 9h00 LAURENCE & RÉGIS B

Marche Nordique + Initiation

dimanche 20 octobre 7h30 RÉGIS B

Cette sortie est celle du séjour Calanques. Le groupe rejoint les participants du séjour à Luminy.

CALANQUES

- IT Rando autour de Morgiou, Sugiton et Sormiou
- PV Luminy Cov. 13€ + aut.

⚠ Prévoir matériel de baignade

lundi 21 octobre 9h30 JOËLLE

Rando Zen

mardi 22 octobre 18h00 RÉGIS W

Marche Nordique

mercredi 23 octobre 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 24 octobre 8h00 MICHÈLE

RANDO PATRIMOINE - CIRCUIT PAGNOL - DE GALINETTE À LA BARTAVELLE Collines Marseillaises - Garlaban -Etoile

- M / 19,7km / +1100m
- IT Barres Rocheuses du St-Esprit, col d'Aubignanne, la Ferme d'Angèle, Baume du Plantier, col du Garlaban, sommet du Garlaban, col du Tubé, Puits de l'Aroumi, etc...
- PV Aubagne (clinique St Michel, route d'Eoures) Cov. 12 € +aut.

vendredi 25 octobre 19h00 ISABELLE & NATHALIE

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE RANDO-L'ISLE à 19h à la salle des Névens.

L'AG sera suivie d'un apéritif dînatoire et de la remise des récompenses annuelles.

samedi 26 octobre 9h00

Marche Nordique + Initiation

dimanche 27 octobre 8h00 DIDIER

Passage à l'heure d'hiver : à 3h du matin, il sera 2h

LA COMBE DE CAPELLAN Monts de Vaucluse

- D / 21km / +600m
- IT La grande Cabane, St Gens, lou Planesteu, Carroufra, la Nauque, camp Long, combe de Capellan, rocher des 3 luisants, combe de la fontaine St Gens, St Gens, la Borie.
- PV La Roque sur Pernes (La Borie route de Saumane) Cov. 3 €

lundi 28 octobre 9h30 XAVIER

Rando Zen

mardi 29 octobre 18h00 RÉGIS W

Marche Nordique

mercredi 30 octobre 13h30 JEAN-MARIE

CHÂTEAU DE JAVON - AVEN DE JEAN NOUVEAU Monts de Vaucluse

- M / 13km / +300m
- IT Château de Javon, grange de Javon, Rousset, ferme de Loume, gîte de Jean Nouveau, Couturier, plaine Imbert, retour château de Javon.
- PV Château de Javon Cov. 5 €

jeudi 31 octobre 8h30 DOMINIQUE

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

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

Autres dates à retenir en 2019

10 novembre 2019	<p>Claude fait appel à une quinzaine de volontaires pour la course qui remplace le 10 KMS, autour du château de Saumane le dim 10 nov la matinée.</p> <p>Cadeau et repas prévus</p> <p>Inscriptions auprès de Claude</p>



Les coordonnées de vos animateurs

Monique AMSTUZ			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@zaclist.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		06 14 20 13 00	christian.chafiol@free.fr
Bernadette DECOR	809 route de Velleron Peyriguis 84170 Montoux	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