























PROGRAMME SEPTEMBRE-OCTOBRE-NOVEMBRE-DECEMBRE 2019

Départ Salle des fêtes		Trajet AR covoiturag	Randonnées et marche nordique du mois de Septembre						Animateur
Niveau	Date	Heure	Km / €	Désignation	Lieu de départ randonnée	Dist	Déni	Description	
	Samedi 9 Marche Nordique	8h45	0	Malemort-Blauvac	SdF	8,5	200	La Paradise par GR 11, ch de Nogaret, Blauvac, retour par les Engarouines et le Touve	Philippe
	Jeudi 12	8h30	98/24,5€	Découverte du Mt Serein	Bergerie de l'Avocat	12	450	Bergerie de l'Avocat, haut des pistes, début de Fonfiolle, le Contrat, le Grand Vallat, Mt Serein, châlet inter club, bas des pistes. <i>Panoramas exceptionnels, 2 passages aériens sans danger</i>	Fred
	Jeudi 12	13h	30/7,5 €	Pré Fantasti	Vallon du Paty	8	200	Les Coupinottes, Chanderolles, lac du Paty <i>Montée progressive et descente douce.</i>	Jean Paul
 PLUS	Jeudi 19	9h	30/7,5 €	Sénanque et la Pourraque	Sénanque	13	530	Sénanque, piste du mur de la peste, piste de la Pourraque, les 3 termes, vallon de Ferrière.	Wolfgang
	Samedi 21 Marche Nordique	8h45	20/5€	Le Beucet la Roque sur Pernes	Mairie du Beucet	8	250	Le Beucet, chemin de l'alouette, la grange neuve, la Roque sur Pernes, Rouvère.	Philippe
	Jeudi 26	9h	66/16,5€	Le Vallat du Loup	Lac de Monieux	10	320	Lac, Le Viguier, champ de Courruoux, les près de la Caille, moulin en ruine, St Jean de Sault, chapelle St Jean, Malavard, Vallat du Loup, lac. <i>Vallon sauvage, étroit, baumes...Itinéraire en partie non balisé, chemin et sentier pierreux en partie, premier passage à descendre avec un plan incliné réalisé avec quatre poutres rondes puis un deuxième d'un petit mètre, sans difficulté. Petite corde de 10m à prévoir pour rassurer. Peut être glissant après fortes pluies,</i>	Elisabeth
	Jeudi 26	13h	50/12,5 €	Autour de Malaucène	Poste à Malaucène	6	150		Germain
	Samedi 29 Marche Nordique	8h45	0	La Gardiole	SdF	7,5	50	Malemort, la Gardiole, le Contrats, Sampeyre, Jusalem, la Malotière.	Philippe

	Départ Salle des fêtes		Trajet AR covoitura	Randonnées du mois d'Octobre					Animateur
Niveau	Date	Heure	Km/€	Désignation	Lieu de départ randonnée	Dist	Dén	Description	
	Du mardi 1 au vendredi 4			Séjour côte varoise				Voir plaquette	Alain
	Jeudi 10	10h	50/12,5 €	Les jas de Perrache	Navette entre le pavillon de Roland et le jas des Mélettes	10	100	La font d'Angieu, hôtel de la forêt, jas Gros, jas Jacob, jas de Remelin.	Jean-Paul
	Jeudi 17	8h	108/27€	St Restitut	Parking entrée du village de St Restitut	14	350	Chapelle St Sépulcre, chapelle Ste Juste, les carrières souterraines, village troglodyte, les châteaux de Barry et Chabrières, rocher de l'Enclume. <i>Très belle randonnée sans aucune difficulté.</i>	Alain
 PLUS	Jeudi 24	8h30	60/15€	Poussiou, Colombier, Castellas et rocher de Baude	Robion Théâtre de verdure	16	900	Robion, Maubec par GR97, combe de St Pierre, vallon de Poussiou, crête de la Sapine, Crâne du Colombier, début gorges de Badarel, sommet du Castellas, rocher de Baude, retour. <i>Plusieurs sommets du Petit Luberon avec points de vue remarquables. Quelques passages exposés sans danger.</i>	Gérard
	Jeudi 24	13h	22/5,5€	Le grand Défens	Parking terrain de sport Villes/Auzon	9	270	Reganéou, les Escampeaux, combe du Cerisier, Balavard, le Plateau, parking.	Wolfgang
	Jeudi 31	9h	44/11€	La combe Curnier	Hameau de Ste Colombe	11	350	Ste Colombe, les demoiselles coiffées, la combe Curnier, les Baux, Ste Colombe. <i>La montée dans la combe est rocailleuse mais sans danger. Géologie : la combe, les ocre. Panorama exceptionnel.</i>	Jean Claude

PAS DE MARCHE NORDIQUE EN OCTOBRE

Départ Salle des fêtes		Trajet AR covoitura	Randonnées et marche nordique du mois de Novembre						Animateur
Niveau	Date	Heure	Km/€	Désignation	Lieu de départ randonnée	Km	Déniv	Description	
	Mercredi 6	13h30	54/13,5 €	La forêt de St Lambert	Col de la ligne 14h	6	185	Les Teissonnières, station de pompage (voir fiche n° 26 du topo-guide «Les monts de Vaucluse à pied»)	Bernard
	Jeudi 7	9h	34/8,5€	Aven de Valescure	Saumane (bas du village)	13	700	Saumane, GRP, la Tapy, poste vigie, aven, Valescure, Jean Jaume, la Mondote, Marculy. <i>Montée de 250m pour atteindre la vigie, descente dans pierrier.</i>	Gérard
	Jeudi 7	9h	50/12,5 €	Combe de Veaux	La poste à Malaucène 9h 30	10	300		Germain
	Samedi 9 Marche Nordique	8h45	16/4€	Mormoiron	Lac des Salettes	8	150	St Laurent, la Tinette , la Jouvette, Vallat de Marqueton, retour par le Vallat de Borel.	Philippe
	Jeudi 14	9h	52/13 €	St Pantaléon	St Pantaléon	17	600	Sarcophages, bories, restanques, vues sur le Lubéron et le Ventoux, les trois soldats, visite de Gordes.	Alain
	Jeudi 14	13h	32/8€	Hauteurs de Velleron	Pont des Arrayès	6	140	Pont des Arrayès, pont de la Vinaisse, granges des méchants, Rouxel. <i>Balade sur les hauteurs de Velleron pour découvrir les nombreuses terrasses en pierres sèches.</i>	Gérard
	Jeudi 20	8h 30	86/21,5 €	Buoux	Parking fort de Buoux	11	300	Parking, village de vacances, Buoux, Deyme, sentier des falaises, la baume de l'eau, Salem, retour par le fond de la vallée. <i>Rando attrayante, par le nombre de centre d'intérêt et le contraste des paysages.</i>	Fred
	Samedi 23 Marche Nordique	9h	10/2,5€	ND de vie	SdF	8	250	St Joachim, route de Saumane, la Guinguette, ND de vie, retour par St Félix.	Philippe
	Jeudi 28	10h	30/7,5€	Canal de Carpentras	Chapelle St Martin	11	40	Beaumajour, la Fraiche, pierre du Coq.	Jean-Paul
	Jeudi 28	8h30	66/16,5 €	Les aiguiers de Travignon	Départ piste de la Liguère	12	300	Piste de la Liguère, la Casette, piste de Travignon, croix de la lavande, GR4, Gayéoux, Travignon, retour. <i>Sans danger, beaux paysages .</i>	Jean-Claude
	Samedi 30 Marche Nordique	9h	20/5€	Val de Guilhaud Pernes les Font.	Parking ch Val de Guilhaud, route du motocross.	8	250	Val de Guilhaud, l'Esseride, Fonblanque, Carretier, la Falèche.	Philippe

	Départ Salle des fêtes		Trajet AR covoitura	Randonnées et marche nordique du mois de Décembre					Animateur
Niveau	Date	Heure	Km/€	Désignation	Lieu de départ randonnée	Dist	Dén	Description	
	Mercredi 4	13	10/2,5€	Les vallats du Limon	Cimetière de Mazan	8	200	Chapelle de la Brune, cave de la Tour des Genêts, la charbonnière.	Bernard
	Jeudi 5	10h	64/16€	Colline St Jacques	Parking Office de Tourisme Cavaillon	8	350	Le chemin monte en offrant de belles vues sur Cavaillon mais aussi sur tout l'est du département, Oppidum de St Jacques et chapelle St Jacques. <i>Forte montée dès le départ.</i>	Alain
	Samedi 7 Marche Nordique	9h	14/3,5€	St Didier	Chemin du bois de Gavay	8,5	200	La Garenne, Courteronne, la Madone, Ferrant.	Philippe
	Jeudi 12	13h	10/2,5€	Circuit des pierres sèches de Mazan	Les Boissières, route de Mormoiron	7	180	Le haut Fonze, grand Biol.	Jean-Paul
	Jeudi 12	9h	110/27,5 € + parking	Le Mt Gaussier et le Rocher des 2 trous	St Rémy (Glanum)	12	600	Site antique de Glanum , vallon de St Clerg, Mt Gaussier (306m) par le circuit des échelles, rocher des 2 trous, GR 6,côte 239, mas de Gros, barrage et lac de Peiréou, retour par le trou. <i>Quelques passages aériens mais très bien équipé cables) qui requièrent l'attention et un pied sur, mais quel bonheur au sommet du Mt Gaussier.</i>	Gérard
	Samedi 14 Marche Nordique	9h	34/8,5€	Saumane	Parking du château	8	250	Le Serre, les Catounières, la Crémade, la Jacotine.	Philippe
	Jeudi 19			Les 13 desserts	Lieu à déterminer			Plus de renseignements vous seront communiqués en temps utile.	

La somme sur le programme est celle pour une voiture. Cette somme ne varie pas.

La collecte du covoiturage se fait, soit au départ de la SdF, soit au déjeuner par l'animateur qui répartit ensuite les fonds aux chauffeurs du jour. **Monnaie à prévoir.**

Renseignements : Alain Olivier : 07 88 77 17 30

Bernard Blanc : 06 13 41 60 34

Frédéric Blanchard : 06 87 60 81 83

Marc Cauderlier : 06 19 95 89 48

Gérard Gréco : 06 17 23 33 62

Elisabeth Guérin : 06 18 37 24 21

Germain Illy : 06 32 12 09 78

Philippe Languille : 06 89 53 81 86

Jean –Claude Merli : 06 07 36 57 55

Wolfgang Schmid : 06 04 06 63 93

Jean-Paul Suau : 06 08 52 63 19

Toutes les sorties se font sous la responsabilité de chacun. Le club décline toutes implications si vous n'êtes pas détenteurs de la licence F.F.R.P ni de la carte du Club de l'Amitié. En cas de mauvais temps la randonnée peut être annulée ou remplacée par une autre. A partir de mi- octobre, pensez à la lampe frontale.