

automne

'25



Maison du citoyen et de la vie associative
35 rue du collège, 84200 CARPENTRAS

Site internet : <https://cafventoux-carpentras.ffcam.fr/>

SOMMAIRE

Édito

Claude A.

Vie du club

Repas partagé à l'hippodrome Saint-Ponchon

Nouvelle place Paul Bermond

Évelyne C.

Rando « bas-carbone »

Jérôme B.

Carnets de route : Escalade dans les Calanques

Quitterie V.

PROGRAMME Automne 2025

Feuillets centraux détachables

Présentation de 4 projets « à la semaine » :

Vercors Est – Léoncel

Minervois (programmé début novembre)

Montagne Noire

Massif de l'Espinouse

Christian P.

Carnets de route : Aureille et Caisses de Jean-Jean

Catherine F.

Carnets de route : Escalade dans le vallon de la Lègue

Lionel D.

Chapelle St-Jean – combe Clare

Valérie L.

Rassemblement d'été dans les Pyrénées ariégeoises

Florence A.

La dernière reine, BD de Rochette

Christian P.

Ensemble

Ce début de saison 2025-2026 nous permet d'espérer la poursuite de la dynamique qui depuis des années accompagne la vie de notre club.

Lors de la réunion programme du 3 septembre, nous étions 18 adhérent(e)s ou futur(e)s adhérent(e)s. Avec les encadrant(e)s qui nous ont communiqué leur programme de sortie, nous étions plus de 20 personnes impliquées et avons pu élaborer sur cette soirée ce programme très complet que vous découvrirez dans ce bulletin.

La croissance de nos activités s'est aussi concrétisée dans la reconnaissance par la mairie et le service des sports du dynamisme de notre activité escalade en salle. Un nouveau créneau vient de nous être attribué le lundi soir : celui-ci permettra de fluidifier l'accès aux voies d'escalade le mardi en permettant aux grimpeurs(ses) confirmé(e)s de venir pratiquer le lundi soir libérant ainsi des voies le mardi.

L'année écoulée s'est bien finie en terme de nombre de sorties et de variétés des activités proposées. Le rassemblement d'été à Auzat dans les Pyrénées Ariégeoises a permis aux 31 participant(e)s de découvrir de magnifiques paysages et de nombreux « étangs ».



Notre engagement sur la préservation du milieu montagnard s'est également traduit par notre participation à la consultation sur l'arrêté préfectoral de protection du Biotope des gorges de la Nesque.

Enfin pour terminer sur une note festive nous espérons vous retrouver nombreux pour notre repas commun de début d'année le vendredi 26 septembre à l'espace détente de l'hippodrome Saint-Ponchon (voir document joint dans ce bulletin).

A bientôt et bonne rentrée à toutes et tous

Claude

La vie du Club

- Pensez à vous ré-inscrire...

Le renouvellement de vos licences est possible depuis début septembre. Vous trouverez dans le tableau de la page suivante les cotisations pour les différentes catégories. Il est recommandé de procéder à ce renouvellement avant le 1er octobre puisque l'ancienne licence n'est valable que jusqu'au 30 septembre et que la couverture d'assurance est interrompue à fin octobre.

L'appel à cotisation que vous avez reçu ou allez recevoir de la fédération comporte tous les éléments concernant les assurances ainsi que le code internet (si vous n'en n'avez pas défini un vous-même dans votre espace licenciés) vous permettant de vous réinscrire directement.

Nous vous rappelons que cette année la licence est dématérialisée.

Vous pourrez également ré-adhérer en vous rendant à la permanence du mardi soir.

- Permanence :

Tous les mardis (sauf vacances scolaires) de 18 h 00 à 19 h 00 au gymnase Vincent Gras (sous le lycée Victor Hugo), Carpentras.

- Le site Internet :

Nous vous rappelons que vous avez accès aux diverses informations liées au club via notre site internet :

<https://cafventoux-carpentras.ffcam.fr>



CAF VENTOUX
MAISON DU CITOYEN ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
35 RUE DU COLLÈGE - 84200 CARPENTRAS

COTISATIONS Année 2026

CODE	CATÉGORIE	COTISATIONS	SANS ASSURANCE
T1	Titulaire de plus de 24 ans - né(e) avant le 01/01/2002-	100,45 €	76,45 €
J1	Jeune de 18 à 24 ans - né(e) entre le 01/01/2002 et 31/12/2007 -	74,55 €	54,95 €
J2	Jeune de moins de 18 ans - né(e) le 01/01/2008 ou après -	68,75 €	49,15 €
C1	Conjoint de membre titulaire du même club	76,95 €	52,95 €
E1	Enfant de membre du même club de 18 à 24 ans - né(e) entre le 01/01/2002 et 31/12/2007 -	61,95 €	42,35 €
E2	Enfant ou petit enfant de membre du même club de moins de 18 ans - né(e) le 01/01/2008 ou après -	50,65 €	31,05 €
A1	Membre de plus de 65 ans et cafiste depuis plus de 10 ans sans interruption (né avant le 01/01/1961 et inscrit au CAF avant le 01/09/2016)	84,45 €	60,45 €
P1	Professionnels de l'encadrement des disciplines sportives listées à l'article 2 des statuts de la FFCAM, etc.	90,45 €	66,45 €

Le certificat médical n'étant plus demandé, se reporter au questionnaire de santé

Cotisation :

+ abonnement à la revue « la montagne et alpinisme » : 24 euros (facultatif)

Total :

La cotisation comprend :

La licence fédérale, l'adhésion à la section, l'assurance responsabilité civile et l'assurance de personne : l'ensemble étant regroupé.

L'assurance responsabilité civile est obligatoire ; elle est incluse dans la cotisation fédérale (cf. loi du sport). Dorénavant un adhérent est obligé de souscrire à celle proposée par la FFCAM.

La part « assurance de personne » du contrat d'assurance CAF qui couvre les dommages corporels et les frais subis par l'adhérent (frais médicaux, frais de recherche, frais d'assistance et de rapatriement), est facultative.

Ainsi, la cotisation fédérale comprend : la licence fédérale, l'assurance responsabilité civile et l'assurance de personne. L'ensemble est regroupé.

L'adhérent qui ne veut pas de l'assurance de personne devra en déduire le montant, soit 19,60€ pour les E1, E2, J1 et J2 et 24,00 € pour toutes les autres catégories.

Dorénavant, la territorialité des assurances sera limitée à la France et à l'Europe. Une étendue monde entier sera proposée en option (voir les modalités sur le formulaire assurance).

POUR S'INSCRIRE:

Permanence tous les mardis (sauf vacances scolaires) de 18 h 00 à 19 h 00 au gymnase Vincent Gras (sous le lycée Victor Hugo), Carpentras.

Gestion des adhérents :

Florence AYME
941, chemin de Fourtrouse
84200 CARPENTRAS
Tel : 04 90 60 11 26

Lionel DURANTI
17, rue des Estourdoules
84330 CAROMB
Tel : 06 49 20 79 41

- Bibliothèque-Cartothèque :

Pour emprunter des cartes ou ouvrages, vous pouvez contacter une personne ayant les clefs du local (cf liste sur le site internet). Pour le suivi des prêts, **il est indispensable d'inscrire vos emprunts dans le cahier prévu à cet effet lors de la sortie et du retour de ceux-ci.**

La liste des cartes et ouvrages présents dans la bibliothèque du CAF Ventoux est disponible sur le site internet.

- Frais de transport

Les frais de transport par covoiturage dépendent de la seule décision du propriétaire de la voiture, chaque covoituré(e) se plie à cette décision. Le barème fiscal associatif ayant disparu nous ne communiquerons plus cet élément.

- Salle d'escalade

Le mur d'escalade du lycée Victor Hugo est mis à la disposition du club le mardi soir pour toutes et tous ainsi que le lundi soir pour les personnes autonomes. Nous rappelons que cette SAE n'est accessible que lorsque les responsables de l'activité escalade sont présents. Quant aux mineurs, ils ne peuvent accéder au mur que lorsqu'un de leurs parents (qui est obligatoirement membre du club) est présent.

A noter dans votre agenda

- vendredi 26 septembre 2025 à 18h30 : repas partagé à l'espace détente de l'hippodrome Saint-Ponchon (voir document joint dans ce bulletin).

- samedi 15 novembre 2025 à 17h00 : assemblée générale à la Mairie Annexe de Serres qui sera suivi d'un partage de nos plats sucrés/salés.





Club Alpin Français du Ventoux



Gardiane de taureau au four

VENDREDI 26 SEPTEMBRE 2025

À PARTIR DE 18H30

INSCRIPTION ET RÉSERVATION
AVANT LE 19 SEPTEMBRE 2025

TARIFS :

adhérents adultes
enfants

10€
gratuit

✂-----

Coupon réponse à envoyer avant le 19 Septembre 2025
avec votre règlement **à l'ordre du CAF Ventoux**
à Michel Schnoerringer 3529 chemin de la Peyrière 84200 Carpentras

Nom de l'adhérent :

10€ xadhérents adultes =€

gratuit xenfants =€

TOTAL =€

Pour compléter le repas : salades, entrées, desserts, apéritifs seront les bienvenus. Les boissons (vin et jus de pomme) sont offertes par le club.

Carpentras : la place devant la cité scolaire Jean-Henri Fabre a été baptisée « Paul BERMOND »

Au CAF, Paul a été responsable du ski de randonnée pendant de nombreuses années.

Les plus anciens se souviennent et chacun pourra en lire le compte-rendu dans les carnets numérisés par Christian.

De la montagne de Lure au Diois, nombreux séjours à Vars, Aigoual, et surtout le Jura au fameux hôtel du Préfilet dans la région de Molunes.

Randonnée cathare avec Denise sa femme, montagne de l'Espinouse en 1997.

OUI c'est vieux !!! Paul aura 100 ans en novembre !

Je suis heureuse de l'avoir connu, et le CAF peut être fier d'avoir compté parmi ses adhérents « un homme debout », qui a témoigné devant des générations de lycéens pendant plus de 30 ans de la barbarie des camps de concentration.

Évelyne Canaud



au centre de la photo : Paul Bermond, assise à gauche son épouse.

Paul BERMOND a été arrêté par la milice et déporté à Dachau en avril 1944 à l'âge de 18 ans pour acte de résistance.

« A notre retour des camps, nous n'avons pas parlé, personne n'était prêt à entendre l'indicible. Pendant 50 ans je me suis tu, gardant au fond du cœur cette souffrance qui ne se dit pas.

Il faut que vous sachiez ce que des hommes, fanatisés par une idéologie néfaste, le nazisme, ont été capables de faire à d'autres hommes.

Il faut que vous sachiez que le racisme, la xénophobie et la haine peuvent produire les mêmes effets.

Il faut que vous sachiez conserver votre liberté de jugement vis-à-vis de toute idéologie quelle qu'elle soit.

Il faut que vous sachiez que, si le bonheur n'est pas possible sans liberté, la liberté n'est pas possible sans courage.

Il faut que vous sachiez que des centaines de milliers de jeunes européens ont payé de leur vie pour défendre cette liberté, votre liberté.

Ne les oubliez pas. »



Rando « Bas Carbone » le 25 mai

Proposée par **Jérôme** – 5 participants

L'idée de cette proposition de randonnée « bas-carbone » était de vérifier la faisabilité d'une rando sans usage d'un véhicule thermique : une partie en vélo (sur le nouvel itinéraire cyclable Carpentras-Mazan) et une partie à pied (les sarcophages et Mormoiron)...

Rendez-vous pris le matin au parking de l'aqueduc à Carpentras ou devant la mairie de Mazan avec les vélos.



à vélo sur le nouvel itinéraire Carpentras Mazan

Le mot de Marie-Christine :

« Même les vélos ont besoin de parkings. Celui de la mairie de Mazan, sous la protection d'une caméra, réalise une interface rassurante pour les cyclistes qui veulent se transformer en piétons.

De là, on a une jolie rando pédestre à partir du cimetière de Mazan (avec ses remarquables sarcophages).

Elle suit un sentier souvent caché sous l'herbe et passant par des cerisiers pour rejoindre l'ombre d'un chemin creux.

La plaine s'ensauvage alors un peu, ensuite on retrouve des oliveraies et des chemins pleins de sureaux en fleurs.



*Cerises grappillées sur le chemin
(verger de cerisiers abandonné !)*



Après l'effort...



*Après la rando, récupération des vélos ...
C'est plus cool que de reprendre la voiture !*

Une belle journée sportive (14 km en vélo et 12 km à pied) et surtout la vérification qu'il est possible de se passer de voiture.

Il reste à imaginer d'autres idées d'activités combinées au départ de Carpentras et de renouveler l'expérience !

☺ Cécile P.

Carnets de route - Escalade aux Calanques (Sormiou - secteur Dièdre Guem)

Le 26/04/2025 par Quitterie VAN DE KERKHOVE

Arrivée à Sormiou : sable blanc, eaux turquoise et après une belle marche d'approche, nous avons basculé de l'autre côté du caillou pour découvrir un véritable paradis vertical.

Et là, wahooo ! Un rappel jusqu'à "presque" tremper les chaussons dans la mer. S'en sont suivies de belles grimpées pour les uns, des traversées frétilantes pour d'autres, et surtout cette belle sensation d'être suspendus entre ciel et mer.



Après l'effort, le réconfort... ou presque : une descente tonique nous a gentiment menés à notre premier bain de l'année (15°C selon Pôpô, 12°C pour d'autres), mais quel bonheur !

Puis place à la détente sous une "bonne douche", déballage des sacs de couchage avant l'apéro !!! doux vin aux citrons signé Philippe (un chef-d'œuvre), gâteau à l'orange, filet mignon en croûte façon Sylvain, fraises sucrées de Marty et bien d'autres merveilles...

Nos papilles s'en souviennent encore !

Anne a ensuite prolongé la magie du moment avec quelques accords de guitare accompagnés des voix atypiques (et souriantes) du groupe :)

Après une nuit "reposante", la brioche maison de Sylvain nous a remis en selle pour une belle journée de grimpe, ponctuée par une bière bien méritée (et un jus pour les sages).

Un immense merci à Philippe pour avoir imaginé et guidé cette sortie aux petits oignons, pleine de saveurs, de sourires et de découvertes. Grâce à lui, on est rentrés fatigués et heureux !



Programme Automne 2025

Le **lieu** des sorties n'est donné qu'à titre indicatif et **peut être modifié** par l'organisateur jusqu'au dernier moment pour d'évidentes raisons de sécurité (conditions de neige, météo, conditions des participants).

INSCRIPTION AUX SORTIES : Attention ! Pour d'évidentes raisons d'organisation, n'attendez pas le dernier moment pour vous inscrire à une sortie, surtout lorsqu'elle est lointaine. Les organisateurs vous en remercient d'avance.

SORTIES NON PROGRAMMÉES : Des sorties peuvent être rajoutées au programme. Les organisateurs trouveront la procédure à suivre dans la rubrique 'Comment proposer une sortie' du menu 'Sorties' sur le site internet du CAF Ventoux.

Les pictogrammes :



Dates	Picto	Courses	Difficultés	Distance (km)	D+ (m)	RDV / consignes	Responsables
Samedi 6 septembre		Dentelles	Pour tou(te)s			Tél. 3 jours avant	Philippe Chapelière 0651135540
Du vendredi 12 au dimanche 14 septembre		Verdon	Randonnée itinérante – 2 nuits en gîte, la seconde à l'Observatoire du Mont Chiran pour faire un peu d'astronomie ... <i>Attention : portage</i>			Tél. 1 mois avant places limitées, arrhes	Jérôme Burq 0660183624
Samedi 13 septembre		Buis-les-Baronnies	Pour tou(te)s			Tél. 3 jours avant	Philippe Chapelière 0651135540
Dimanche 14 septembre		Mont Serein -sommet par GR4 – crêtes jusqu'à la Frache – retour par GR9	Pour tou(te)s	15	500	Tél. 3 jours avant	Damien Pons 0771770407
Samedi 20 septembre		Eyguières	Pour tou(te)s			Tél. 3 jours avant	Philippe Chapelière 0651135540

Dimanche 21 septembre		Lagnes	Pour tou(te)s	15	500	Tél. 3 jours avant	Hélène Brémont 0673472828
Vendredi 26 septembre	Repas partagé sous le préau de l'hippodrome de St Ponchon – voir document dans ce bulletin						
Samedi 27 et dimanche 28 septembre		Alpes Maritimes, selon météo	Débrouillé(e)s			Tél. 10 jours avant	Alexandre Rimbaud 0609453015 Luc Verpillot 0617350282
Dimanche 28 septembre		Rando . JOËLETTE lieu à définir	Journée de balade conviviale et solidaire ; faibles kilométrage et dénivelée, mais nombreux participants attendus pour se relayer entre les bras et autour de la Joëlette !			Tél. 1 semaine avant	Sébastien Javaudin 0613995425
Samedi 4 octobre		Oppède-le-Vieux	Pour tou(te)s			Tél. 3 jours avant	Marty Echeret 0644309741
Dimanche 5 octobre		Sud du petit Luberon : des Borrys à Font Sureau	Bons marcheurs	15	900	Tél. 3 jours avant	Anne-Marie Le Pape 0698346845
Mardi 07 octobre		Initiation remontée sur cordes au mur d'escalade	Pour tou(te)s			Tél. 3 jours avant	Philippe Chapelière 0651135540
Samedi 11 octobre		Aven du Rousti près de Simiane-la-Rotonde	Pour tou(te)s			Tél. 3 jours avant	Philippe Chapelière 0651135540
Dimanche 12 octobre		Dentelles	Pour tou(te)s			Tél. 3 jours avant	Julie Briffa 0624293619
Samedi 18 et dimanche 19 octobre		Calanques	8 personnes autonomes en grandes voies maxi ; camping			Tél. 1 semaine avant	Philippe Chapelière 0651135540
Dimanche 19 octobre		Ventoux nord	Pour tou(te)s	13	750	Tél. 3 jours avant	Claude Ayme 0490601126
Du mercredi 22 au vendredi 24 octobre		Gorges de St-Pierre (Haut Verdon)	2 nuits au refuge de Congerman (13 places maxi) ; bons marcheurs	Détail et variantes : voir avec les animateurs		Tél. 1 mois avant	Jacques Reynaud 0619681904 Christian Prête 0611821207
Dimanche 26 octobre		Villes/Auzon	Pour tou(te)s	16	445	Tél. 3 jours avant	Damien Pons 0771770407

Samedi 1 novembre		Buis-les-Baronnies	Pour tou(te)s			Tél. 3 jours avant	Julie Briffa 0624293619
Samedi 1 et dimanche 2 novembre		Formation au terrain d'aventure avec un guide – lieu à définir réservé à 6 grimpeurs autonomes en grandes voies, niveau 5c participation financière individuelle à prévoir	Tél. 1 mois avant				Marty Echeirei 0644309741
Dimanche 2 novembre		Les 3 joyaux de Gordes	Pour tou(te)s	15	500	Tél. 3 jours avant	Jérôme Burq 0660183624
Du lundi 3 au jeudi 6 novembre		4 randonnées en étoile autour de Minerve (34)	3 nuits en gîte d'étape communal au centre du village – 14 places maxi en dortoir – gestion libre – environ 20€ la nuitée/pers. <i>DÉTAIL des randonnées : page à la suite du programme ; pour tou(te)s</i>			Tél. 1 mois avant	Christian Prête 0611821207
Dimanche 9 novembre		De Caseneuve au colorado provençal	Pour tou(te)s	14	540	Tél. 3 jours avant	Anne-Marie Le Pape 0698346845
Mardi 11 novembre		Le chemin des Indochinois	Pour tou(te)s	15	500	Tél. 3 jours avant	Chantal Cervi 0685316107
Samedi 15 novembre		Seynes (Gard)	Pour tou(te)s			Tél. 3 jours avant	Philippe Chapelière 0651135540
Samedi 15 novembre	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE du club						
	Mairie annexe de Serres – à partir de 17h00 – n'oubliez pas vos suggestions, remarques et ... contributions culinaires !						
Dimanche 16 novembre		Rando SOPHRO lieu à définir	Pour tou(te)s			Tél. 3 jours avant	Caroline Poinsignon 0679741963
Samedi 22 novembre	FORMATION - RÉVISION de l'utilisation des DVAs Demi-journée au choix, matin ou après-midi obligatoire pour tous les brasseurs de neige !						
Dimanche 23 novembre		Orgon	Pour tou(te)s			Tél. 3 jours avant	Philippe Chapelière 0651135540
Dimanche 23 novembre		Luberon, combe de Combrès	Pour tou(te)s	13	700	Tél. 3 jours avant	Hélène Brémond 0673472828
Samedi 29 novembre		Aven des Oublis (Gard)	Nombre limité de participants			Tél. 3 jours avant	Philippe Chapelière 0651135540

Dimanche 30 novembre		Buoux	Niveau minimum 5b		Tél. 3 jours avant	Marty Echei 0644309741
Dimanche 30 novembre		Dentelles	Pour tou(te)s	12	600	Claude Ayme 0490601126
Mercredi 3 décembre	Réunion programme à la Maison du Citoyen, Carpentras, 18h30 <i>Remise de vos articles pour le bulletin à prete.christian@club-internet.fr</i>					
Dimanche 7 décembre		Rando bas-carbone, destination surprise	Pour tou(te)s, au départ de Carpentras	15 km à vélo + 12 km à pied	500 m au total	Jérôme Burq 0660183624
Samedi 13 décembre		Dentelles	Pour tou(te)s		Tél. 3 jours avant	Marty Echei 0644309741
Dimanche 14 décembre		Rando SOPHRO , lieu à définir	Pour tou(te)s		Tél. 3 jours avant	Caroline Poinsignon 0679741963
Samedi 20 décembre		Lieu à définir	Pour tou(te)s		Tél. 3 jours avant	Julie Briffa 0624293619
Dimanche 11 janvier 2026		Rando GALETTE	« Baladounette » familiale avant dégustation, lieu à définir – pour les gourmand(e)s !			Nathalie Pigrée & Michel Schnoerringer 0674372134

Cet été, pendant les « moments calmes » imposés par papou à sa petite-fille, j’ai réfléchi à une manière différente de randonner pour les retraité(e)s (mais pas que) : aller découvrir plus loin mais y rester plus longtemps, ne pas saturer les vacances et les week-ends ... en sont sortis les 4 projets de séjour que je vous présente ici.

Celui du Minervois a déjà été intégré au programme de cet automne 2025 ; les 3 autres pourraient vous agréer ; faites-le moi savoir.

PROJET VERCORS SUD-EST – LEONCEL – CAF VENTOUX

4 jours de randonnées autour de Léoncel – hors vacances et en semaine. Dates à fixer ...

Hébergement : gîte d’étape communal de Léoncel : 04 75 41 04 68 et 06 83 02 65 45 ; 20€/pers./nuitée ; gestion libre.

Évidemment rien d’obligatoire au niveau participation, possibilité de changer l’ordre des randos, d’en trouver d’autres selon les envies de chacun(e) ...

Date	N° Jour	Trajet	Dist. (km)	D+ (m)	D- (m)	Temps (h)	Trajet voiture pour le départ rando.
Lundi PM	1	Carpentras - Léoncel : 127 km, 2h40 sans autoroute – visite de l’abbaye ...					
Mardi	2	Roc de Toulau et Roches de la Sausse, au départ du col de la Bataille	11,2	710	710		Léoncel – col de la Bataille : 8,7 km, 12 min
Mercredi	3	Canyon des Geulards et cascade de la Druise, au départ d’Ansage	16	1050	1050		Léoncel – Ansage : 18,3 km ; 21 min
Jeudi	4	Crête de la montagne de Musan	9,4	590	590		Léoncel – Pot du Play 12,6 km ; 17 min
Vendredi	5	Léoncel – Rochers de Treillaras et Roche Chauve - Léoncel	12,4	700	700		0 : départ à pied du gîte
Samedi AM	6	Retour Léoncel – Carpentras par le col des Limouches (charcuterie, caillettes) : 127 km, 2h40 sans autoroute.					

Proposition de Christian P.

PROJET « MINERVE 34 » – CAF VENTOUX

3-4 jours de randonnées autour de MINERVE – en semaine pour les ... retraité(e)s ou les chanceuses-eux. 1ère semaine de novembre
Hébergement : gîte d'étape communal de Minerve : rue des glycines (centre village), 20€/pers./nuitée ; gestion libre.
Évidemment rien d'obligatoire au niveau participation, possibilité de changer l'ordre des randos, d'en trouver d'autres selon les envies de chacun(e) ...

Date	N° Jour	Trajet	Dist. (km)	D+ (m)	D- (m)	Temps (h)	Trajet voiture pour le départ rando.
Lundi 3/11 AM		Carpentras – Minerve (34), NO de Narbonne : 208 km, 2h30 par A9					
Lundi PM	1	Minerve - les gorges du Brian : village – gués sous le Plo – pont du Moulin – falaises en rive G – pont de Daniel – falaises en rive droite – village. + Minerve village et ses arches (soirée)	4,8	360	360		Départ du gîte à pied
Mardi 4/11	2	Gorges de la Cesse : La Coquille – moulin d’Azam – Brunau – Le Bouys – Vieulac – Bois bas – cap des dolmens – la Garouille – moulin de Monsieur – parking + AR à la grotte de la Coquille.	18,3	970	970		Parking au bord de D10e1 en direction de Fauzan : 4 km, 7 min
Mercredi 5/11	3	Ravins du Coupiat et du Trémenal : Minerve – le Plo – Mayranne – rive G du Coupiat – la Garrigue – la Prade – rive G du trémenal – Babio – Cantarane – La Caunette – Minerve par la Cesse.	20,3	580	580		Départ du gîte à pied
Jeudi 6/11 AM	4	Gruissan : plateau de la Clape : les garrigues de Figuières par la source de St-Louis – les Portes – Plan Vigné – le Rec d’Argent – trou de la Crouzade – les Caunes – chapelle des Auzils – et retour par le plateau puis tour du gouffre de l’œil Doux (Fleury/St-Pierre de la mer) : pique-nique et sieste	13,1 puis 2,1	440 puis 30	440 puis 30		Minerve – Bergerie de Figuières (Gruissan) : 47 km, 55 min puis Bergerie (Gruissan) – Parking Œil Doux (Fleury) : 20 km, 30 min.
Jeudi PM		Retour sur Carpentras par l’A9 et Avignon : 204 km, 2h25					

Proposition de Christian P.

PROJET «MONTAGNE NOIRE » - CAF VENTOUX

Hébergement : Gîte de Pradelles-Cabardès ; ancienne maison forestière dans le village ; 22 places en 4 dortoirs ; gestion libre ; cheminée ... 18 €/personne la nuitée, apporter couette ou duvet et sac à viande, chaussons.
Évidemment rien d’obligatoire au niveau participation, possibilité de changer l’ordre des randos, d’en trouver d’autres selon les envies de chacun(e) ... Hors vacances, en semaine ...

Date	N° Jour	Trajet	Dist. (km)	D+ (m)	D- (m)	Départ
<i>Lundi PM</i>	1	<i>Aller en voiture : Carpentras – Pradelles-Cabardès : 296 km – 3h30 par autoroute</i>	296			<i>Covoiturage</i>
<i>Mardi</i>	2	Pradelles – anciennes glaciers – Roc du Nouret – Pic de Nore – Portail de Nore – sources de la Clamoux – la Goussatière – Laviale – Bourdials - Pradelles	18,4	760	760	<i>Du gîte à pied</i>
<i>Mercredi</i>	3	Cabrespine – gouffre – Roc d’Agnel – grottes de Coroluna et du Maquis – la Fenadou – Las Escolès – Roc de l’Aigle – Pas de Montsarrat – Fount Ferrouzo – la Coussièro – château de Cabrespine	14,5	913	913	De Cabrespine 10,2 km ; 15 min <i>(frontale pour l’entrée des grottes)</i>
<i>Jeudi</i>	4	Roquefère – Coumo Rousal – Cubserviès et sa cascade – église St-Sernin – Pellairol & Sabartès – Labastide-Esparbairénque – croix de Viallèle – les Artigues - Roquefère	16	680	680	De Roquefère 8,6 km ; 15 min
<i>Vendredi</i>	5	Castaunouze – Hautpoul – St-Pierre-des-Plots – bois de la Ruyère – Labrespy – Lac des Montagnès – Labrespy – Hautpoul et sa passerelle – St-Sauveur - Castaunouze	19,3	850	850	De Castaunouze 16 km ; 22 min
<i>Samedi AM</i>	6	<i>Retour en voiture : Pradelles - Carpentras</i>	296			<i>Covoiturage</i>

Possibilités de tourisme : Gouffre géant de Cabrespine, Châteaux de Lastours et carrière d’or de Salsigne ; Château de Saissac, Carcassonne ...
Proposition de Christian P.

PROJET «MASSIF de l’ESPINOUSE » - CAF VENTOUX

Hébergement : Gîte des Bourdils ; ancienne maison forestière sur la commune de Mons ; 18 places en 2 dortoirs ; gestion libre ; cheminée ... 10 à 16 €/personne la nuitée.
Association Les Bourdils, 1 Le Sarret Raspailllac 34390 Saint-Vincent-d'Olargues : tél. 06.15.97.90.28

Hors vacances et en semaine ...

Date	N° Jour	Trajet	Dist. (km)	D+ (m)	D- (m)	Trajet pour rejoindre le point de départ de la rando.
Lundi PM	1	<i>Aller en voiture : Carpentras – autoroute pour Montpellier puis Clermont-l’Hérault puis Olargues – col de Fontfroide et piste pour le gîte des Bourdils : 248 km, 3h15.</i>				
Mardi	2	Bourdils – Montahut – Bardou – St-Martin-du-froid - Bourdils	16,5	800	800	<i>Du gîte à pied</i>
Mercredi	3	Lac de Vézoles – GR7 col des bœufs – col des 7 frères – Langlade – GR77 saut de Vézoles – tour du lac	17	850	850	Parking après Baissescure : 18 km, 30 min.
Jeudi	4	Tour du lac de Laouzas : Peyroux – Carlebou – Maison de Payrac – barrage – Villelongue – Peyroux par le GR653.	22,7	690	690	Peyroux au NE du lac de Laouzas : 20 km, 33 min.
Vendredi AM	5	Andabre – ND de St-Eutrope et sa crête pour le Plo des Brus – Serre de Majous – portail de Roquandouire – Andabre.	9,9	750	750	Bourdils – Andabre : 23 km, 33 min.
Vendredi PM		<i>Retour en voiture : Andabre – Carpentras : 218 km, 2h50 par Montpellier puis autoroute.</i>				

Évidemment rien d’obligatoire au niveau participation, possibilité de changer l’ordre des randos, d’en trouver d’autres selon les envies de chacun(e) ...

Proposition de Christian P.

Carnets de route - L'oppidum des Caisses de Jean-Jean.

Le 30/03/2025 par Catherine Feuillet

Joli circuit de 17 km dans les Alpilles au départ d'Aureille, sous un ciel radieux bien lavé par le mistral.



Un sentier sympa, jalonné de quelques curiosités locales, nous a conduits à travers pâturages, oliveraies et vergers en fleurs, vers les contreforts du massif, avant de s'élever au-dessus de la plaine de Mouriès jusqu'à l'oppidum.



Ce vallon verdoyant, flanqué d'impressionnantes falaises calcaires, était un endroit idéal pour pique-niquer et, pour certains, faire une petite sieste, tandis que d'autres préféraient crapahuter pour admirer depuis une brèche la vue sur le golf de Servanes. Retour ensuite à Aureille par l'autre versant, en longeant un moment le canal de la vallée des Baux.

Merci à Hélène pour cette belle (re)découverte !

Carnets de route

Escalade dans les Alpilles, vallon de la Lèque à Tarascon

Le 25/05/2025 par DURANTI Lionel

Très belle journée, peut-être un peu trop chaude pour cette sortie escalade dans les Alpilles. Menée par Marty, elle a conduit le petit groupe de participants dans le vallon de la Lèque à Tarascon.

C'était une première pour moi dans ce secteur. Je m'attendais à du calcaire jurassique comme dans les Dentelles de Montmirail, vues mes expériences de grimpe dans les Alpilles. Et bien non, ce fut de la mollasse calcaire comme les principaux secteurs de Venasque ! Grosse surprise donc. Mais ici, le rocher est très souvent remarquablement bien sculpté comme celui du Cap Canaille à La Ciotat.

De ce que j'ai vu, et confirmé par Marty, une des plus belles voies, si ce n'est la plus belle est Tableau Noir en 5c (5a pour l'ancien topo !?!?).

Je n'ai malheureusement pas pu la grimper, m'étant épuisé plus tôt dans des voies exigeantes. Je reviendrai !

Merci Marty pour cette belle découverte.

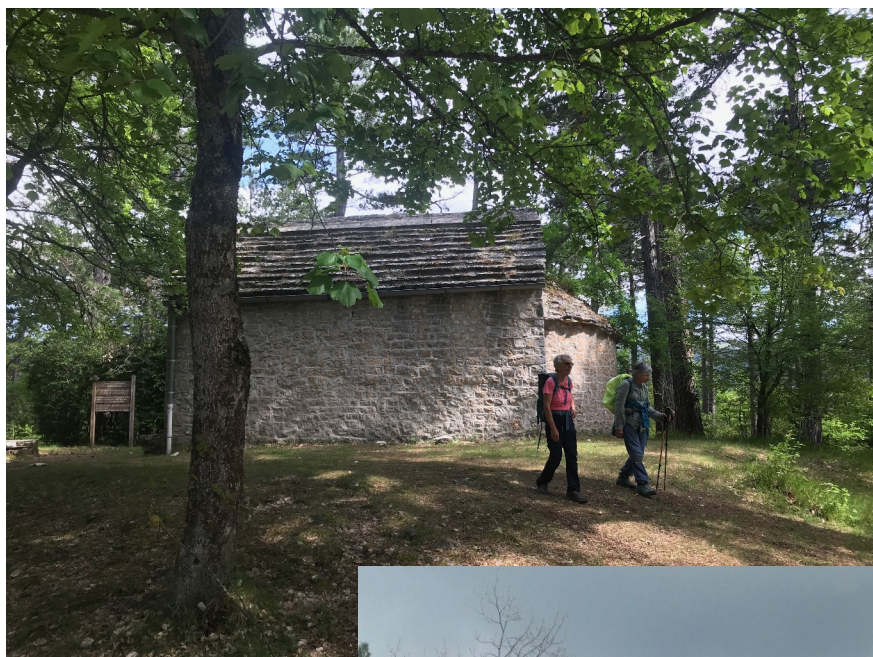


Randonnée Chapelle Saint-Jean - Combe Clare

Ce 11 mai 2025, pas de souci pour compter les troupes, nous n'étions que trois courageuses sur le parking de la Roseraie pour la randonnée organisée par Marie-Christine. Faut dire que la météo n'était pas très encourageante mais à force d'annuler les sorties pour cause de mauvais temps, nous avons toutes trois très envie de dégourdir nos gambettes.



Départ de Flassan pour la chapelle saint-Jean, marche dans la Combe Canaud puis la combe Clare sur des tapis de feuilles de hêtres avec des coucous et des narcisses à foison, un régal pour les yeux. Pas un chat sur l'aire de pique-nique de la chapelle saint-Jean mais il était trop tôt dans la matinée pour s'y installer.



Aucune de nous trois n'ayant très envie de subir l'orage qui s'annonçait, nous avons déjeuné rapidement au-dessus d'une belle ferme restaurée puis entamé un retour rapide à la voiture... avec la pluie sur le dernier quart d'heure.



RASSEMBLEMENT D'ÉTÉ DANS LES PYRÉNÉES ARIÉGEOISES

Le mercredi 9 juillet une bonne partie des participants sont installés sous tente, en camping-car et, pour les plus frileux, dans des bungalows.

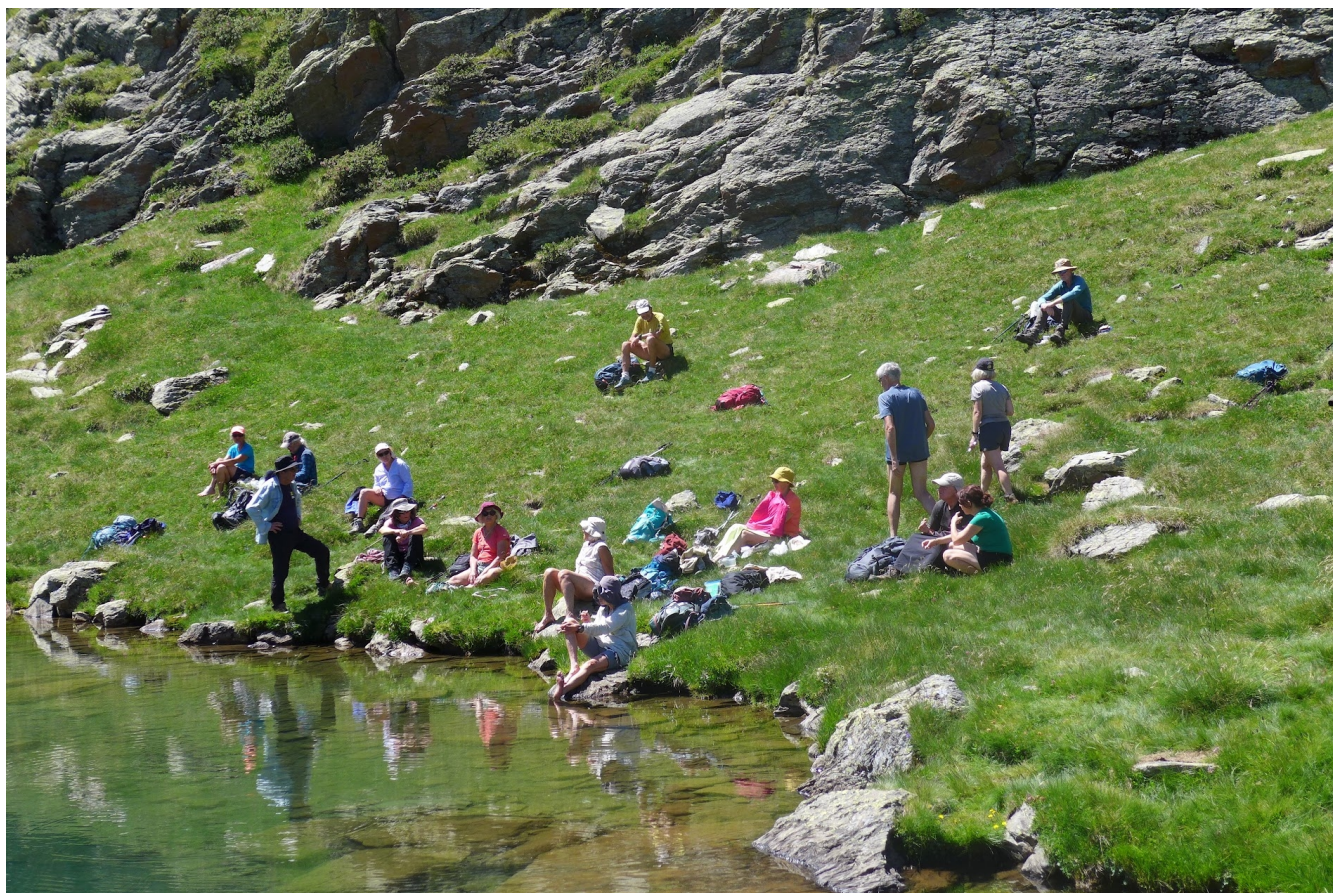
Cette année deux groupes : grimpeurs et randonneurs.

Je ne parlerai ici que des randonnées auxquelles j'ai participé.

Le 10 juillet, premier jour, nous sommes partis tout-de-go dans des raidillons bien chaotiques avec un dénivelé conséquent sur peu de kilomètres : partis de l'étang de Montcalm nous avons gravi 837 m pour arriver aux étangs de la Gardelle : belle récompense dans un paysage bucolique à souhait.



Nous y avons fait une longue halte avec déjeuner et baignade pour certains avant de repartir vers d'autres petites montées et une longue descente jusqu'aux voitures. Total 1000 m de dénivelé pour 12 km.



Le 11 nous changeons de secteur pour partir de Massada en direction du refuge de Bassiès pour une succession de lacs de barrages. En vue du refuge nous faisons demi-tour pour redescendre par le GR10 (920 m et 15km).



Le 12, le temps médiocre et pluvieux nous a mis au repos forcé et de petits groupes sont partis visiter des grottes et de jolis villages : grotte ornée de Niaux, grotte de Lombrives qui est l'une des plus vastes d'Europe, le village de Tarascon-sur-Ariège, la ville de Foix, etc.

Le 13, le temps se lève un peu et nous partons pour un petit tour de 9 km vers la cascade de l'Artigue pas très spectaculaire mais qui nous a permis de découvrir un joli chemin en forêt.



Le 14, le temps bien dégagé nous permet d'aller jusqu'au pic de Cabanatus dans un paysage bien différent des premières randonnées, moins accidenté et reposant (9,5 km et 650 m).



N'oublions pas la traditionnelle soirée pizza avec son lancer de boîtes et sa bonne ambiance.

Florence A.



ROCHETTE

LA DERNIÈRE REINE

CASTERMAN - 2022

BD – 238 pages – 30€

Résumé en 4 de couv. :

Gueule cassée de 14-18, Édouard Roux trouve refuge dans l'atelier de la sculptrice animalière Jeanne Sauvage. Elle lui redonne un visage et l'introduit dans le milieu des artistes de Montmartre. En échange, Édouard lui fait découvrir la majesté du plateau du Vercors et l'histoire du dernier ours abattu sous ses yeux quand il était enfant. Au cœur du cirque d'Archiane, il dévoile la « Dernière Reine » à Jeanne et l'incite à créer le chef d'œuvre qui la fera reconnaître.



Grâce à ma fille, je connaissais ROCHETTE par d'autres bandes dessinées (Ailefroide, Le Loup) ; l'album mis à disposition dans le râtelier du refuge de Gève (Vercors nord) m'a appelé et plongé pour la soirée dans son ambiance, à la fois noire et lumineuse.

Rochette ne nous emmène pas sur des pistes riantes et fleuries, le résumé précédent est clair et le dessin ... sombre.

Mais les deux personnages centraux irradient d'une « naïveté éclairante ». Les plateaux du Vercors sud que nous connaissons bien y sont sublimés.

L'ambiance du lieu de lecture ? les « bons sentiments » ? la nature reine ? À mon retour j'ai acheté trois exemplaires de la bd ; un pour moi, deux pour offrir sur un coup de tête, quand je partagerai une belle émotion que l'enthousiasme du moment m'invitera à prolonger par un cadeau.

BONNE LECTURE ... et belles randonnées
Christian P.

Impression offerte par la Mairie de CARPENTRAS