TECHNICAL SHEET

QI GONG ET RANDONNEE DANS LE VERCORS

Balade en énergie dans les grands espaces du sud Vercors

Reference · 227

Document generated on 14/10/2026

DURATION	TRAVEL STYLE	LUGGAGE
6 days	**Accompanied / guided**	**With luggage transfer**

ACCOMMODATION	LEVEL	FROM
Comfortable lodge	**2/4 ★★☆☆**	**790 €**

You will love

- La pratique du Qi Gong dans les grands espaces des hauts plateaux
- Des randonnées très diverses, dans le décor dolomitique du Sud-Vercors
- La salle de méditation Qi Gong au gîte
- Les parcours en crêtes, offrant de vastes panoramas sur les Alpes
- L’alternance harmonieuse entre Qi Gong et randonnée
- L'hébergement, simple et convivial
- La cuisine délicieuse à base des produits locaux du Trièves et de la Drôme

Day-by-day itinerary

DAY 2

.

Altitude Montblanc · 62 Passage du Nant Devant · 74110 Montriond
+33 (0)4 50 79 09 16 · info@altitude-montblanc.com

Capital 6000 EUR - IM 074100150 - APE 7912Z - SIRET 48156356700025 - VAT FR67481563567
Professional insurance MMA SARL SAGA - Groupama guarantee 840,000 EUR

Dates and prices

DÉPARTS ET PRIX

Du dimanche 20 septembre au vendredi 25 septembre 2026

Séjour de 6 jours de marche et 5 nuits:

Groupe de 8 personnes :	**870€ par personne**
Groupe de 9 personnes :	**830€ par personne**
Groupe de 10 personnes :	**790€ par personne**
Groupe de 11 personnes :	**760€ par personne**
Groupe de 12 personnes :	**740€ par personne**
Groupe de 13 personnes :	**720€ par personne**
Groupe de 14 personnes :	**690€ par personne**

Information et réservation sur simple appel téléphonique ou e-mail.

LE PRIX

Comprend :

- La pension complète en gîte d'étape depuis le dîner du jour 1 au pique-nique du jour 6 ;
- Les taxes de séjour ;
- L’encadrement du séjour par un professeur de Qi Gong et un accompagnateur en montagne ;

Ne comprend pas :

- Le pique-nique du premier jour ;
- Le transfert au gîte pouvant être assuré en co-voiturage ;
- Les transferts au départ des randonnées, assuré en co-voiturage ;
- Les boissons ;
- L’assurance assistance annulation

Le tarif s'entend tout compris du point de rendez-vous au point de dispersion.

The journey

NIVEAU **

Dénivelé : +/- 450 à 650m par jour en moyenne.
Temps de marche : 4h à 5h par jour en moyenne de marche effective.
Randonnées sur sentiers de montagne, parfois caillouteux. Quelques courts passages hors sentiers sont possibles.

CONDITION PHYSIQUE

Pour ce séjour, il est nécessaire d’être en bonne forme pour apprécier les randonnées en montagne de plusieurs heures. Au niveau physique, il est conseillé de pouvoir faire aisément 15km de marche en plaine en 3 heures maximum.
Si ce n'est pas le cas, nous vous conseillons d'entreprendre un bon entraînement à raison de 2 à 3 fois par semaine : 3 à 4 heures de randonnée. Votre préparation physique facilitera votre séjour et vous permettra de l’apprécier d’autant plus.

HÉBERGEMENT

5 nuits en gîte en chambre de 2 à 4 personnes.
Toutes les chambres ont une salle de bains privée, ou à proximité.
Le gîte « la Sauvagine » nous accueille cette année, avec sa vaste salle de pratique.
https://gite-lasauvagine.fr/

LES REPAS

Les petits déjeuners et dîners sont servis le gîte, à base de produits frais et locaux.
95 % des produits utilisés en cuisine sont issus d’une agriculture paysanne biologique et ou locale.
Pour le midi, le gîte fournit un pique-nique généralement composé de produits régionaux.

Practical information

ACCÈS AU POINT DE DÉPART

RDV à 11h sur la place du village de Lus-La-Croix-Haute

RDV à 7h00 à Thonon (ou sur la route selon votre lieu d'habitation) pour ceux qui souhaitent covoiturer.

Fin de la randonnée vers 15h et retour à Thonon en covoiturage.

EN VOITURE

Autoroute A48 pour Grenoble, puis A51 direction Sisteron sortie Monestier-de-Clermont.
Route nationale jusqu'au col de Lus-la-Croix-haute, puis à droite vers le col de Grimone. Le gîte se trouve dans le petit village de Grimone, dans la descente du col.

ASSURANCE

Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle. En aucun cas nous ne pouvons nous substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle. Si vous avez choisi l'assurance assistance rapatriement EUROP ASSISTANCE que nous proposons, Altitude Mont Blanc sert seulement d'interface entre le client et l'assureur. Nous ne pouvons influer sur l'une ou l'autre des parties. Nous nous en tenons aux conditions strictes de vente. Vous êtes responsables du respect des procédures de déclaration de tout sinistre.

Avant de prendre toute décision, contactez EUROP ASSISTANCE.

POUR NOUS CONTACTER

Si vous êtes en retard, contactez l'agence : **+33 (0)4 50 79 09 16** ou **+33 (0)6 42 49 76 07**

Equipment and luggage

EQUIPMENT LIST

Clothing

- Walking trousers
- Shorts
- Breathable or merino wool t-shirts
- Breathable or merino wool leggings
- Fleece or jumper
- Wind stopper or Goretex jacket
- Waterproof poncho + gaiters or Goretex trousers + waterproof rucksack cover
- Pair of gloves and a warm hat
- Sun hat or baseball cap
- Walking socks (1 pair per day)
- Sturdy walking boots with a good sole, already broken in
- 1 change of clothes for the evening
- A pair of comfortable shoes for the evening

Other Equipment

- Toilet bag
- Quick drying towel
- Sunglasses and sun cream
- Water bottle or Camelback (1.5 litre minimum)
- Knife, fork and spoon
- Plastic lunch box/plate for your picnic lunches
- Plastic cup for coffee
- Small First Aid kit (antihistamine, ibuprofen, Compeed type blister pads...)
- Survival blanket
- Head torch or hand torch
- Sleeping bag liner sheet and pillowcase (blankets provided at accommodation)
- Two adjustable walking poles (highly recommended)
- Identity card or passport

BACKPACK

Bring a comfortable backpack of 30 to 40 litres for your personal belongings for the day (warm clothes, waterproofs, water, plate and cutlery for your picnic, sunscreen and your identity papers) and please keep a little room to carry a picnic and snacks.

BAGGAGE TRANSPORT

Your baggage will be transported daily between accommodation by our logistics vehicle. You are allowed 1 soft, sports type bag with all your possessions inside, **no heavier than 12kg**. Your bag has to be carried everyday by the driver, where access is not

always easy, please think of their backs! **Baggage which is too big and too heavy won't be accepted by the drivers!**

If you wish to prolong your holiday, we can safely hold another bag for you which you may leave with us at the departure point and it will be deposited at the end point with your other baggage.

Details

HOW TO REGISTER

- By internet: www.altitude-montblanc.com

- By telephone: +33 (0)4 50 79 09 16

- By post: Please provide your details

- Surname, First Name, Date of birth
- Address
- Email
- Telephone
- Mobile

If you wish to register by post, please complete the form below and return it to:

Altitude Mont-Blanc
180, route du lac
74110 MONTRIOND
FRANCE

Please specify whether you wish to take out an optional cancellation insurance

On receipt of your registration we will email an invoice (per couple) with a request for a deposit of 30% in association with your account details at Altitude Mont-Blanc
('My Account'). Payment can be made by credit card, bank transfer or by cheque. On receipt of your deposit you will receive a registration confirmation.
The balance must be paid one month before departure without a reminder from us.
For self-guided tours, we will then send your tour pack (includes maps, descriptive book etc.)

Our terms and conditions of sale can be found on our website.

Do not hesitate to contact us if you have any questions.

Postal booking form

Complete this form and return it with your deposit.

Last name	
First name	
Birth date	
Address	
Phone	
Mobile phone	
Email	
Requested trip	**QI GONG ET RANDONNEE DANS LE VERCORS**
Number of days	**6**
Insurance	
Trip price	**790 €**
Estimated deposit (30%)	**237 €**
Signed in	
Date	
Signature	

Return with your deposit to

Altitude Montblanc, 62 Passage du Nant Devant, 74110 Montriond

+33 (0)4 50 79 09 16 · info@altitude-montblanc.com

Capital 6000 EUR - IM 074100150 - APE 7912Z - SIRET 48156356700025 - VAT FR67481563567
Professional insurance MMA SARL SAGA - Groupama guarantee 840,000 EUR