



QI GONG ET RANDONNEE DANS LE VERCORS

Balade en énergie dans les grands espaces du sud Vercors



Vaste plateau d'altitude, le Vercors offre au marcheur des étendues sauvages d'une rare harmonie, propices à la marche méditative et à la pratique du Qi Gong en pleine nature.

Au pied du massif, côté sud, se trouve un petit village accroché à la montagne du Jocou, c'est là que nous établissons notre camp de base pour 6 jours. Dans cet environnement paisible, nous sommes à pied d'œuvre...randonnées entre vallons et plateaux, pratique du Qi Gong dans la belle salle du gîte ou dans les grands espaces du Sud-Vercors...

 6 jours

 Accompagné / guidé

 Avec ou sans transport de bagages

 Hébergement : Gîte confortable

 Niveau : **

 A partir de : 790€

Vous allez aimer

- 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

Le parcours

Jour 1

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

RDV à 7h00 à Thonon pour ceux qui souhaitent covoiturer (260km - 3h30 de route).

COL DE LA CHANTE

Départ au-dessus de Lus-la-Croix-Haute. Après le pique-nique, départ pour le col de la Chante, entre le plateau du Trièves et le Haut-Buech plus méridional. La vue embrasse les montagnes alentours, Grand-Ferrant, Jocou... Première pratique de Qi gong, prise de contact avec vous-même et avec la nature.

2h30 de marche / Distance : 6km / Dénivelé : +/-360m

De retour aux voitures, transfert vers le gîte, dans le petit hameau de Grimone, accroché à la colline (15km). Installation pour 5 nuits en gîte, en chambre de 2 à 4 personnes. Qi Gong et méditation en soirée, dans la salle de pratique du gîte.

Jour 2

LA GRANDE PLÂTE

Après une pratique matinale de Qi Gong, départ à pied pour une randonnée au-dessus de Grimone. Traversée des pâtures de Grande Plâte jusqu'au col Lachau où nous trouverons une belle place de pratique de Qi Gong. Descente jusqu'au col de Péyère, puis Grimone, et retour au gîte. Pratique Qi Gong/méditation en soirée.

5h00 de marche / Distance : 11km / Dénivelé : +520m – 700m

Jour 3

VALLON DE COMBEAU

Pratique matinale de Qi Gong. Transfert au petit parking de Combeau (1heure de route, 41km). Départ en douceur dans le vallon de Combeau, au sud de la longue crête du Vercors. Cette journée est propice à une longue balade sur les grands espaces de ce plateau...il ne manque que les bisons !! Les lieux de pratique en pleine nature ne manquent pas...Un petit effort pour grimper à la tête Chevalière. Retour au parking, puis au gîte. Pratique Qi Gong/méditation en soirée

4h30 de marche / Distance : 11km / Dénivelé : +600 m ; -600 m

Jour 4

COL DE PLATE CONTIER

Pratique matinale de Qi Gong. Transfert vers Lus, puis dans la vallée du Riou Froid. Forêt enchantée, col et épaule de Garnesier, nous voilà dans un des endroits les plus sauvages, où les alpages s'entremêlent aux pics dans un équilibre parfait. Nous tricotons l'itinéraire à notre guide, le pas de l'agneau nous tendant les bras pour la vue sur le vallon voisin. Retour au parking, puis au gîte. Pratique Qi Gong/méditation en soirée

4h30 de marche / Distance : 10km / Dénivelé : +/-650 m

Jour 5

COL DE LA CROIX - COL DES AURIAS

Courte pratique matinale de Qi Gong avant transfert au départ de la randonnée (20km). Le vallon de la Jarjatte est un petit joyau, resté à l'écart de la sur-fréquentation touristique. Superbe randonnée sous les contreforts sud du Grand-Ferrand dans une ambiance alpine. Départ des granges pour le Col de la Croix, puis le Col des Aurias, avec une vue imprenable sur le vallon. Encore un effort pour aborder la terrasse perchée du lac de Lauzon. Descente par les prés de Ferrand et la « terrasse aux lièvres » pour une belle pratique face aux montagnes du Dévoluy.

Retour en boucle au vallon. Retour au gîte. Qi Gong/méditation en soirée.

4h de marche / Distance : 10km / Dénivelé : +550 m ; -550 m pour la terrasse aux lièvres

Jour 6

PAS DE L'AIGUILLE – FACE AU MONT AIGUILLE

Il n'était pas possible de venir dans le Sud-Vercors sans venir saluer le géant des lieux, le Mont Aiguille, curieux radeau géologique échappé du plateau voisin. Qi Gong matinal puis transfert à Chichilianne, départ de la randonnée (40mn, 33 km, sur la route du retour). Montée par le Pas de l'Aiguille jusqu'à Chaumailoux, haut lieu de la résistance. Pratique sur les belles prairies, face au Mont-Aiguille. Pique-nique puis descente par le même itinéraire. Fin du séjour, après une halte à la Fromagerie du Vercors...

3h de marche / Distance : 5km / Dénivelé : +450 m ; -450 m

Fin de la randonnée vers 15h et retour en Haute-Savoie. (220 km 3h30 de route environ).

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

Le voyage

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.

Infos pratiques

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 influencer 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**

Dates & tarifs

DÉPARTS ET PRIX

Du dimanche 20 septembre mai 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.

Du 20/09/26 au 25/09/26 **Départ ouvert** 690 €

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.

Équipement et bagages

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

Vêtements

- Pantalons de randonnée ;
- Short ;
- Tee-shirts « respirants » ou en laine mérinos ;
- Polaire ou pull ;
- Coupe-vent ou veste Goretex ;
- Cape de pluie + guêtres ou pantalon type Goretex + une cape de sac ;
- Une paire de gants et un bonnet léger ;
- Chapeau ou casquette ;
- Chaussettes de randonnée (double couche, à bouclettes...1 paire par jour);
- Chaussures de randonnée déjà rodées et à semelles bien crantées.

Matériel divers

- Lunettes de soleil et crème solaire ;
- Gourde ou thermos (1,5 litre minimum) ;
- Une boîte hermétique en plastique en guise d'assiette pour vos pique-niques ;
- Gobelet pour le café ;
- Petite pharmacie personnelle (antalgique, pansements type compeed...) ;
- Couverture de survie fine à glisser dans le sac ;
- Deux bâtons télescopiques (fortement recommandés) ;
- Carte d'identité ou passeport valide.

SAC À DOS

Prévoir un sac à dos confortable de 30 à 40 litres pour vos effets de la journée (un vêtement chaud, une cape de pluie, une gourde, boîte et couverts pour le pique-nique, protection solaire et papiers d'identité) et un peu de place pour transporter un pique-nique et des encas.

Détails

MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DE PAIEMENT

- Par courrier : formulaire à remplir ci-dessous.
- Par internet : <http://www.altitude-montblanc.com/>
- Par téléphone : +33 (0)4 50 79 09 16

Merci de préciser si vous souhaitez prendre une assurance annulation

Nous vous faisons ensuite parvenir par e-mail une facture proforma (par couple) avec une demande d'arrhes de 30%, associée aux coordonnées de votre compte chez Altitude Mont-Blanc (rubrique "mon compte"). Vous pouvez faire votre règlement par CB, virement bancaire, chèque ou chèques vacances. Vous recevez ensuite une confirmation d'inscription. Le solde du séjour est à régler 1 mois avant le départ, sans rappel de notre part. A la suite de votre règlement, nous vous faisons parvenir votre dossier roadbook.

Les conditions de vente, annulation, etc. sont disponibles sur notre site.

Nous restons à votre écoute pour toute information.

