

## INFORMATIONS PRATIQUES

**Départ :** rendez-vous au golf de Corrençon, lundi 3 septembre à 15h

**Arrivée :** Châtillon-en-Diois, vendredi 7 septembre, vers 15h

Nous dormirons dans les cabanes qui sont accueillantes et propres.

**Prévoir** tapis de sol, duvet (tente si vous le souhaitez) à cet effet.

Nous nous ravitaillerons en eau aux rares sources à nos lieux de bivouac où nous pourrons aussi nous laver sommairement.

**Vêtements et matériel :** un grand sac à dos, (gourde de 1,5 L par pers/jour minimum), chaussures de marche, chaussettes, 1 paire de tongs ou équivalent pour le soir, tapis de sol, duvet, sous-vêtements pour 4 jours, + 1 pantalon qui fait short, 1 pull chaud, 1 kway, 1 bonnet, 1 paire de gants, 1 petite serviette, 1 petit savon, 1 brosse à dent, dentifrice, 1 trousse de secours (avec compeed), 1 briquet, couverts légers, assiette ou bol.

**Pas de bâtons** de préférence car nous apprendrons à marcher sans!

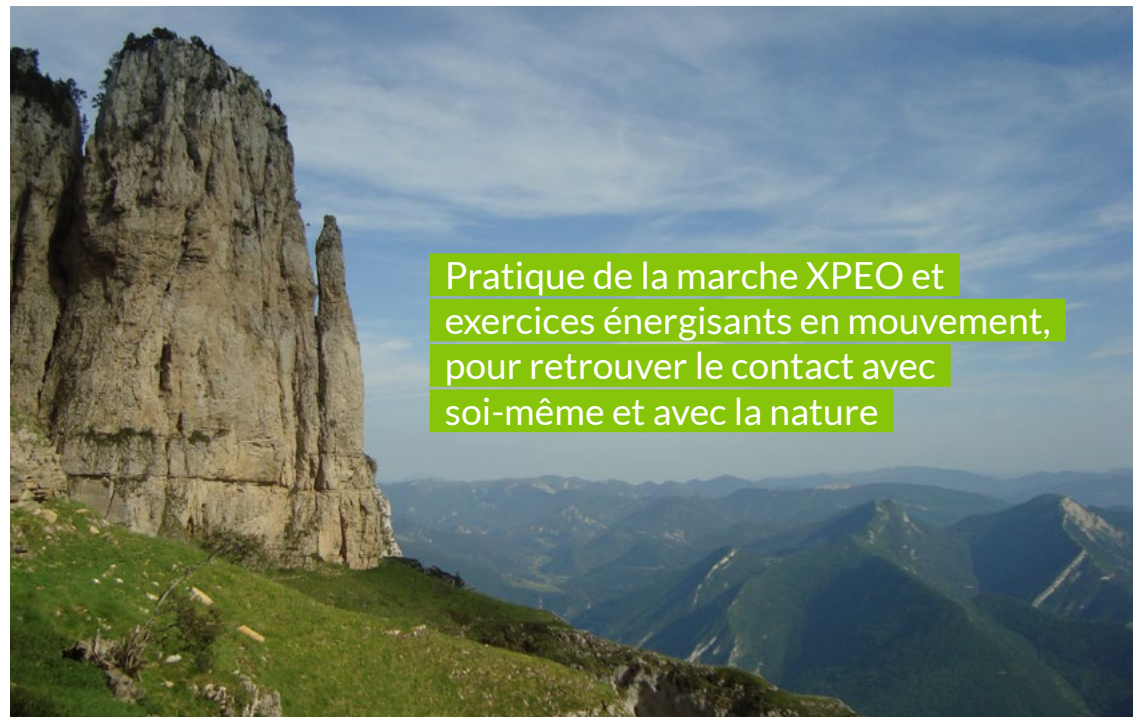
**Nourriture :** prévoir 4 petits déjeuners + 8 en cas + 4 repas de midi. Nous fournissons et cuisinons ensemble le repas du soir sur la base simple de pâtes ou semoule ou riz (Prévoir son repas si régime particulier).

**Participation** pour le stage : 300 €, portage par âne inclus

**Infos :** carolinedeklerk1@gmail.com • 06 06 54 85 07



# RANDONNÉE XPEO GRANDE TRAVERSÉE DU VERCORS 3 au 7 septembre 2018



Pratique de la marche XPEO et exercices énergisants en mouvement, pour retrouver le contact avec soi-même et avec la nature

## Traversée nord-sud en cinq jours des Hauts Plateaux du Vercors par le GR 91-93

Traversée ponctuée de pauses au gré des lieux et des moments opportuns pour nous poser. En compagnie d'ânes pour le portage.

Avec Paul Woo Fon, initiateur de la technique Xpeo et Caroline De Klerk, accompagnatrice en montagne.

INSTITUT  
XPEO

[www.xpeo.fr](http://www.xpeo.fr) • Tél. 06 23 63 41 20



## FEUILLE DE ROUTE

### Traversée nord-sud en cinq jours des Hauts Plateaux du Vercors par le GR 91-93

#### Jour 1, lundi 3 septembre

Départ du Golf de Corrençon, que nous quittons pour pénétrer sur les hauts plateaux par les forêts. Nuit à la Cabane de Carette. Mise en jambes. + 200 m de dénivelé, environ 5 km.

#### Jour 2, mardi 4 septembre

De la Cabane de Carette à la Jasse du Play, dans un paysage très varié : Bois de Carette, plateau de Darbounouse, Canyon des Erges (curiosité minérale), sur environ 10 km de faux plats.

#### Jour 3, mercredi 5 septembre

De la Cabane de la Jasse du Play à la Cabane de Pré Peyret, nous longeons le magnifique Grand Veymont sur notre gauche, sur environ 10 km de faux plats.

#### Jour 4, jeudi 6 septembre

De de la Cabane de Pré Peyret à la Bergerie de Châtillon, sur les plateaux ouverts, où nous aurons peut-être la visite de quelques bouquetins à l'aube et au crépuscule.  
+ 300 - 300 m de dénivelé.

#### Jour 5, vendredi 7 septembre

De la bergerie de Châtillon jusqu'au village de Châtillon-en-Diois, nous retrouvons la forêt avec une végétation qui devient peu à peu méditerranéenne.  
- 1180 m de dénivelé.

Puis retour vers Die (Gare de Die).



*De magnifiques ânes pour le portage*

## ANIMÉ PAR :



### PAUL WOO FON

Président de l'Institut XPEO, Paul Woo Fon a créé la méthode XPEO pour appliquer l'énergie interne à une large variété d'activités physiques et sportives.



### CAROLINE DE KLERK

Caroline De Klerk est accompagnatrice en montagne, formée à la méthode XPEO