

MARCHE ENERGETIQUE XPEO DANS LE DEVOLUY

Découvrez les sommets du Dévoluy avec la marche XPEO.



DATES : du 5 au 8 septembre 2019

TYPE : 1 nuit en refuge ou tente + 2 nuits au [gîte Les Miloux](#), une ancienne bergerie typique

DESCRIPTION : Découvrez la marche énergétique XPEO dans le massif du Dévoluy, encadré Paul Woo Fon pour le XPEO et par Caroline pour la randonnée. Deux jours dans le Parc Naturel régional du Vercors, en boucle avec nuit en refuge non gardé et deux jours de randonnée à l'Obiou et au Pic de Bure, à partir d'un gîte. **Séjour sportif !**

NOMBRE DE PLACES : 12 maximum. Le nombre de personnes requis pour la réalisation du séjour est de 4.

PRIX DE L'ENCADREMENT : 75 € /jour
ou prix remisé de 70 €/jour pour les 4 jours soit 280 € au total

PRIX DE L'HEBERGEMENT EN ½ PENSION : 43 €/jour + 0,80 € de taxe de séjour

Caroline DE KLERK
Chalet Les Arolles
73640 Sainte Foy Tarentaise

ask@naturalitude.com
033606548507

+ panier pique-nique du 3^e et 4^e jour en option (9 €).

Le prix comprend : l'accompagnement par Paul Woo Fon, enseignant de Tai Chi Chuan et initiateur de la method XPEO et Caroline De Klerk, accompagnatrice en montagne stagiaire;

Le prix ne comprend pas : le transport, le premier pique-nique du premier jour, les consommations personnelles (boissons) la ½ pension (les repas du soir, la nuitée en chambre partagée, le petit déjeuner).

NIVEAU :

Bon marcheur : J1 et J2

Très bon marcheur : J3 et J4

PREREQUIS :

J1 et J2 :

Etre en bonne forme physique, avoir déjà fait 800 m de dénivelée positive et négative. Avoir déjà marché plus de 5h d'affilée.

J3 et J4 :

Etre en très bonne forme physique, avoir déjà fait 1000 m de dénivelée positive et négative. Avoir déjà marché plus de 5h d'affilée. Pour l'Obiou, avoir déjà marché dans des pierriers et éboulis dans une forte pente et avoir déjà posé les mains en montée. Être à l'aise avec le vide.

PROGRAMME : Initiation à la Marche XPEO ponctuée d'exercices taoïstes dans les endroits qui s'y prêtent au gré de notre randonnée.

Les exercices énergétiques en mouvement, issus du Tai Chi Chuan, permettent de porter la conscience sur l'intention, l'axe, la respiration, en amenant légèreté et énergie.

ITINERAIRE :

Jour 1 (Boucle) : Montée au Col de la Croix

**Départ du Col du Festre (parking), GR93, Col de la Croix, nuit en refuge non gardé :
13 km, +870 m, -850 m, environ 5h15**

- EFFORT :



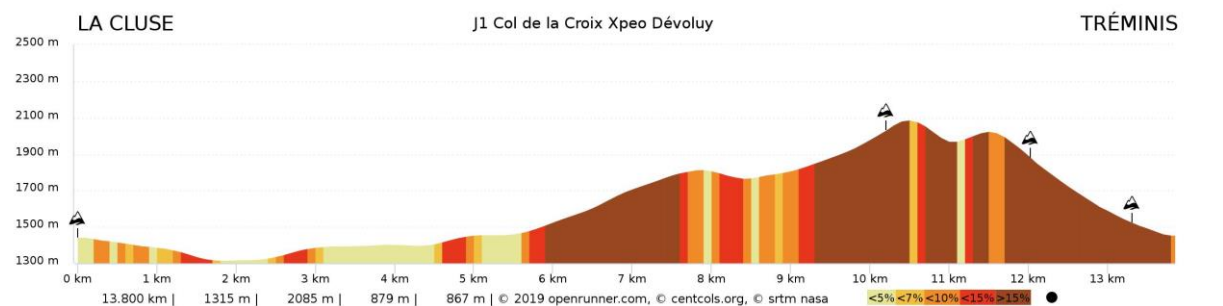
- TECHNICITE :



- RISQUE :



Rendez-vous à **10h30** au Col du Festre. Après 6 km de faux plat montant, nous quittons la forêt pour monter jusqu'au col du Charnier, notre point le plus haut pour la journée, à 2100 d'altitude. Nous redescendons jusqu'au Lac du Lauzon avant de remonter légèrement jusqu'à la crête qui nous permet de basculer sur le Col de la Croix (600m de descente sur environ 2km). Vue magnifique sur le Trièves !



J2 (Boucle) : Col de la Croix, La Jarjatte, GR 94, retour au Col du Festre (parking): 13 km, +930 m, -930 m, environ 5h30

- EFFORT :



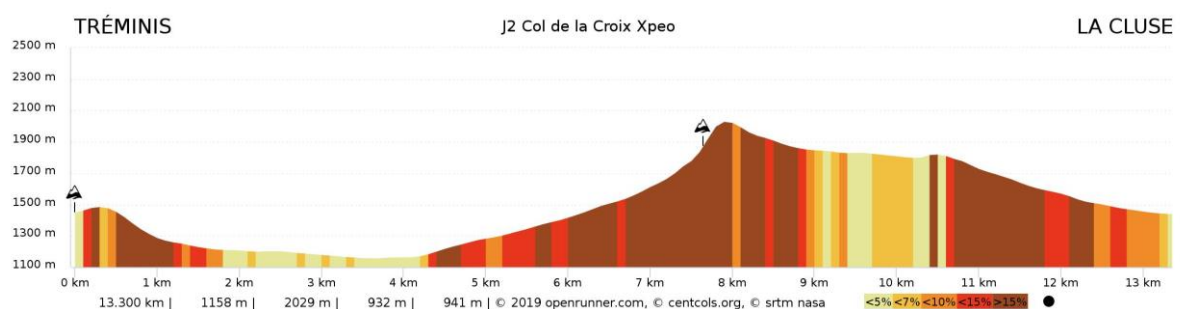
- TECHNICITE :



- RISQUE :



Après notre nuit en altitude, nous redescendons dans le magnifique vallon du Buech pendant environ 4km jusqu'à La Jarjatte puis nous montons 650 m dans une pente de plus en plus raide jusqu'au Col des Aiguilles (2003 m) avant de redescendre dans un vallon où coule des ruisseaux, jusqu'au Col du Festre, notre point de départ. Retour prévu vers 18h.



ACCES :

- COL DU FESTRE :

Routier :

1. Depuis Grenoble : prendre l'A480 direction Gap Briançon Chambéry puis la RN85 par Vizille, Laffrey, La Mure, suivre la D66 jusqu'à Les Payas, passer par Les Jouvès et continuer sur la D937 avant de tourner à gauche sur la D17, passer par Dévoluy et prendre la D937 avant de tourner à droite pour le Col du Festre.

- Depuis Gap, prendre la D513 en passant par la La Roche-des-Arnauds, tourner à droite sur D937a, passer par Montmaur, suivre la D937, passer par Les Garcins avant d'arriver au Col du Festre.

Lien [COVOITURAGE](#) pour les 5 et 6 septembre.

Jour 3 : Grande Tête de l'Obiou (2789 m) le point culminant du Dévoluy : 8,9 km, +1170 m et -1170 m, environ 5h15

- EFFORT :



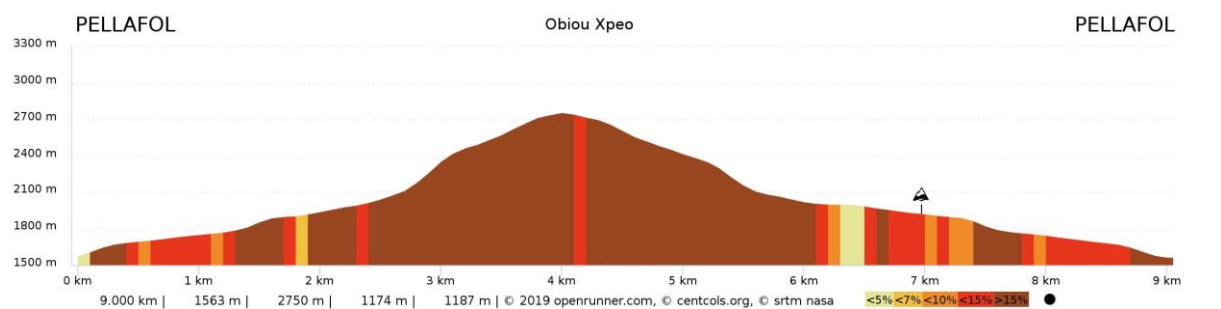
- TECHNICITE : terrain instable dans pierrier, usage des mains nécessaire dans les passages escarpés.



- RISQUE : réel danger de chute de pierres dans le pierrier : casque d'alpinisme ou d'escalade recommandé !



Du Parking des Baumes, le sentier monte d'abord sur une croupe herbeuse avant de passer par un premier passage escarpé. Puis nous commençons à grimper dans la Combe du Petit Obiou, par une sorte d'escalier raide naturel où il faut mettre les mains. Nous atteignons ensuite le dôme sommital après 150 m de montée raide par une sente dans la pierraille, des dalles, des gradins et des passages aériens...Vue époustouflante garantie !



**I4 : Plateau du Pic de Bure : 10 km, 1000 m de dénivelée + et 1000 m de dénivelée -
Environ 5h, itinéraire en boucle.**

- EFFORT :



- TECHNICITE : Combe en éboulis parfois raide, mais les appuis sont bons



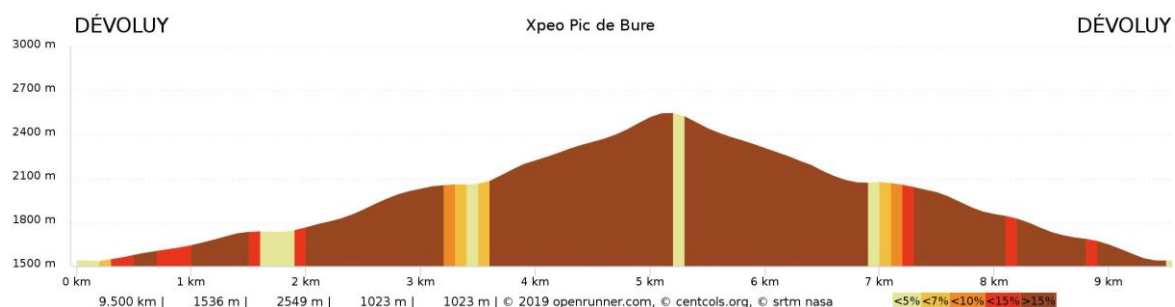
- RISQUE :



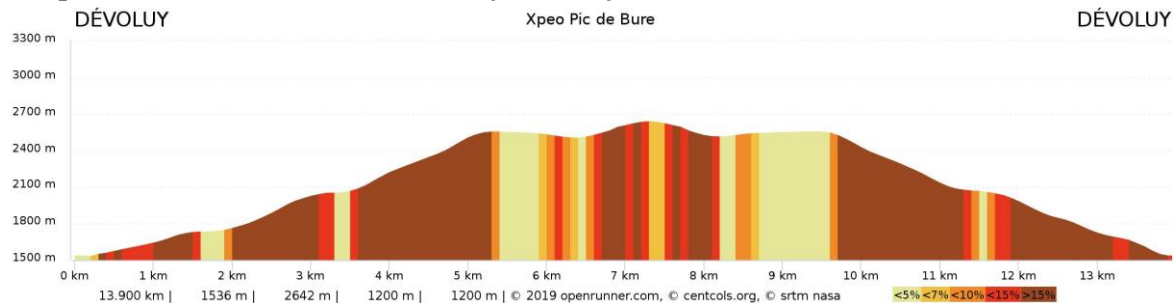
Nous nous garons à la Cabane de l'Avalanche. Nous quittons peu à peu la forêt par une pente régulière sous le téléphérique en passant par la Combe Corne puis la Combe Ratin dans un paysage désertique. Arrivé au plateau où se trouve l'Observatoire, il est possible d'aller jusqu'au sommet du Pic de Bure, soit 2 km aller pour 150 m de montée, pour environ 1h15 aller-retour (2^e diagramme). A la descente, nous revenons sur nos pas avant de bifurquer pour descendre de l'autre côté de la Corne.

Remarque : Comme l'ambiance est désertique, pensez à emporter beaucoup de liquide !

Jusqu'à l'Observatoire du Pic de Bure (2560 m) :



Jusqu'au sommet du Pic de Bure (2709 m) :



INFOS PRATIQUES :

CARTES IGN : Devoluy/Obiou/Pic de Bure (Gps) - 33370T

ACCES :

- Lien vers le gîte [LES MILOUX](#).
- Lien [COVOITURAGE](#).

Vous souhaitez arriver la veille ? Voir le site [l'Office de tourisme du Dévoluy](#) pour les hébergements.

EQUIPEMENT POUR LA SORTIE JOURNEE :

- Un sac à dos d'une contenance de 20 à 30 litres
- Des chaussures imperméables à tige montante et semelle avec une bonne adhérence
- Une gourde de 1, 5 L (ou poche à eau, pipette)
- Une veste en polaire
- Une veste imperméable et respirante
- Une casquette ou un chapeau
- Des lunettes de soleil
- Une cape de pluie
- En-cas
- Pique-nique pour les sorties journées

PREVOIR EN + POUR LA SORTIE DE 2 JOURS :

- affaires pour le 2^e jour (sous-vêtements, chaussettes, tee-shirt, pantalon qui fait aussi short) + trousse de toilette réduite au minimum mais pas de douche possible. Il y a un point d'eau.
- Un duvet et un tapis de sol si vous dormez dans la tente
- Une paire de chaussures légères pour le soir
- Une paire de gants
- Un bonnet
- Une lampe frontale
- Des Compeed