Du 6 au 10 septembre 2023

Vercorin et vallon de Réchy

Randonnée & Qi Gong

Le séjour en Suisse, dans la région de Vercorin et du Crêt du Midi, propose un programme partagé entre de belles randos et la pratique du Qi Gong. Ce sera une occasion unique en Suisse de profiter des enseignements du Maître Song Arun, dont la réputation a franchi depuis longtemps les frontières de l'Europe.

Le Qi Gong

C'est une occasion unique d'être initié à cette pratique millénaire qui favorise la santé aussi bien physique que mentale par un Maître dont la réputation a franchi depuis longtemps les frontières de l'Europe.

C'est pour moi un grand honneur et un plaisir d'accueillir le Maître Song Arun en Suisse. Notre première rencontre date du mois de juillet 2000, dans une ferme alsacienne. Ce fût mon premier stage de Qi Gong et une expérience humaine importante à une époque bien troublée de mon existence. Ce fût aussi le début d'une amitié et d'une pratique régulière qui a modifié le cours de ma vie aussi bien sur le plan physique, mental que spirituel.

Plutôt que de décrire le Qi Gong et ses bienfaits sur la santé physique, mentale et sur l'esprit, j'ai mis en attache les liens vers le site de Song Arun. Tu y trouveras toutes les informations souhaitées et peut-être auras-tu envie de voir par toi-même.

https://taiji-song.com

https://www.treketrip.ch/qi-gong

Il y a du nouveau chez Trek & Trip

Chaque jour, sauf en cas d'intempéries graves, nous ferons une randonnée d'une demi- journée guidée par Patrick, aspirant accompagnateur de montagne. Il nous propose des randonnées sans difficulté particulière avec parfois un « bonus culturel ou gastronomique » dans cette magnifique région qu'il connaît bien. Il se présente lui-même dans la page suivante et nous dévoile aussi les parcours prévus.

Logement hôtel 3* en demi-pension. (Aussi pour les végétariens)
L'hôtel et le restaurant ont été choisis, après un séjour en 2022, pour le confort, la tranquillité, l'accueil et la qualité des mets proposés.

Durée 5 jours – 4 nuits Hôtel 3* en demi-pension
4 à 5 randonnées guidées par Patrick
Niveau technique ▲▲
Niveau physique ▲▲
4 séances de Qi Gong par le Maître Song Arun

Les randonnées

Les randonnées de ce séjour sont proposées et guidées par
Patrick Bornand, aspirant accompagnateur de montagne

Bonjour ! Je me prénomme Patrick,

Je suis issu d'une famille paysanne, mais grandi en ville. J'ai hérité depuis enfant de ce lien invisible et intime avec la nature et le milieu montagnard. C'était pour les vacances que je rejoignais mes grands-parents. Nous passions notre été à la ferme à aider aux foins, ou alors à la montagne à randonner en famille.

Nous possédions un chalet au pied du miroir d'Argentine dans les Alpes vaudoises. C'est là, au pied du miroir, que j'ai appris, enfant de 11 ans, la randonnée en suivant mon père. Derborence, Pont de Nant, Plan Névé. Paradis minéral. Des marches interminables pour l'enfant que j'étais.

Depuis, j'ai toujours entretenu ce lien avec la terre. Passionné d'écologie, de randonnée, de voile et de jardinage.

En 2021, j'ai commencé une formation d'accompagnateur en montagne (Anniviers Formation) à St-Jean (VS) qui se terminera cette année. La prochaine étape sera le brevet fédéral.

Venez avec moi prendre de l'altitude, découvrir la beauté de la montagne, l'écouter et y découvrir ses forces et ses fragilités. Rencontrer les gens et les animaux qui l'habitent.

Le Val d'Anniviers veille sur ses traditions

Des randonnées valaisannes à la découverte des alpages à fromage et quelques détours par les bisses entre Vercorin et Zinal. Des balades qui vous rapprocheront un peu de la vie pastorale des bergers et de leur mode d'existence sur l'alpage. Traditions vivantes.

Nous emprunterons le fameux « bisse des Sarrazin ». La légende raconte que le bisse aurait été construit par les Sarrasins (Musulmans pour les Occidentaux du Moyen Âge) qui auraient remonté les vallées alpines au Xe siècle et auxquels les Valaisans devraient leur savoir-faire en matière d'irrigation. Bien sûr, nous ne quitterons pas le Val d'Anniviers sans avoir dégusté le fameux «raclette de Tracuit». C'est un voyage dans le temps qui est proposé avec pour l'horizon l'impressionnante couronne impériale (Bishorn, Weisshorn, Zinalrothorn, Ober Gabelhorn et Dent-Blanche).

Programme du séjour

Jour 1- 6 sept.

Déplacement individuel à Vecorin (Covoiturage organisé)
L'après-midi, rando mise en jambes, au départ de l'hôtel
Retour à l'hôtel, installation et apéritif de bienvenue
Repas en commun

Environ 3 h de marche - dénivelé +/-400 à 500 m
Niveau technique : ▲▲△△
Niveau physique : ▲▲△△

Jour 2 et 3 – 7 et 8 sept.

Randonnées aux alpages de Tracuit et d'Orzival
Qi Gong au Crêt du Midi (2333 m)

Durant ces deux jours les séances d'enseignement du Qi Gong auront lieu au Crêt du Midi,
dans un cadre grandiose. Nous profiterons de découvrir durant nos randonnées ces alpages d'altitude et leur histoire.

L'alpage de Tracuit… une vieille histoire
Dès le XVème siècle, l'alpage de Tracuit est mentionné dans de nombreux actes et voit se côtoyer des gens de Chalais, Vercorin et St-Léonard, qui, sous la direction de deux procureurs, unissent leurs efforts pour exploiter au mieux leurs pâturages et disposer du fruit de la saison estivale. On peut imaginer que, dans ces conditions, des divergences ont dû inévitablement surgir, entraînant vers 1600 un partage de l'alpage de Tracuit : les consorts de Chalais et Vercorin vendent à ceux de St-Léonard l'herbage de Tracuit d'en Bas, qu'on appellera Tracuit de St-Léonard, tandis que le consortage de Tracuit d'en Haut, essentiellement composé de gens de Granges, s'appellera Tracuit des Granges.

Chaque jour environ 3 h de marche – dénivelé +/- 400 à 500 m
Niveau technique : ▲▲△△
Niveau physique : ▲▲△△

Jour 4 - 9 sept.

Randonnée au bisse des Sarrazins par les Voualans

Aujourd'hui nous quittons le Crêt du Midi pour redescendons dans la vallée.
Après la séance de Qi Gong, nous ferons une balade le long d'un bisse célèbre en passant par un hameau délaissé. Le hameau des Voualans, composé de 19 bâtisses a été abandonné vers 1946 quand les sources se sont taries après un tremblement de terre historique qui a dévasté la région de Sierre. Situé au croisement des sentiers reliant Vercorin à Fang et Crouja à Pinsec le hameau se situe juste au-dessus du Bisse des Sarrasins. Le domaine de 120 hectares est composé essentiellement de forêts (épicéa, mélèzes, pins sylvestres, feuillus, de prés, de champs cultivables (pomme de terre, seigle, orge, petits fruits) et de vergers.

Aujourd'hui une association met toute son énergie pour faire vivre ce lieu magique. Hélas la forêt a envahi les lieux et les arbres poussent parfois au milieu des ruines. Il reste cependant quelques jolis raccards debout, dignes d'être restaurés et aménagés en gîtes touristiques.

Environ 3h30 de marche – dénivelé +/- 500 m
Niveau technique : ▲▲△△
Niveau physique : ▲▲△△

Jour 5 – 10 sept.

Ce matin nous libérons nos chambres après le petit-déjeuner et nous profiterons encore d'une dernière pratique avec Song. À la fin du séjour, les participants seront capables de pratiquer en autonomie la série de mouvements appris.

À midi, une surprise gustative.

En début d'après-midi, fin du séjour.

Selon la météo et pour celles et ceux qui en auront envie, Patrick nous proposera une balade digestive avant de retrouver nos pénates.

Prix du séjour : CHF 1090.- p.p. en chambre double
Chambre individuelle (sous réserve de disponibilité, suppl. CHF 190.-

Ce montant comprend :
Apéritif de bienvenue
4 nuits, hôtel *** en chambre double avec petit-déjeuner
4 repas du soir, menu 3 plats
Café ou thé, eau en carafe durant les repas
La raclette le dimanche à midi
Les transferts sur place en bus et en télécabine
4 séances de Qi Gong d'environ 3 heures
4 à 5 randonnées guidées d'une demi-journée

Ce montant ne comprends pas :
Les assurances annulation, RC, etc.
Le déplacement domicile - Vercorin – domicile
Les pique-niques et les boissons (sauf eau en carafe et café ou thé durant les repas
Tout ce qui n'est pas mentionné dans le paragraphe «Ce montant comprend »

Ce programme pourra être modifié pour des raisons météorologiques et, ou pour assurer la sécurité du groupe.