



MARCHE NORDIQUE ET YOGA A LUS LA CROIX-HAUTE

**Marche nordique et yoga avec encadrement
6 jours, 5 nuits, 6 jours d'activité**

Ce séjour est la rencontre entre une activité sportive, la Marche Nordique, et une activité douce, le Yoga. Les sorties de Marche Nordique se déroulent dans des environnements naturels exceptionnels et les séances de yoga prennent place dans une vaste et lumineuse salle de pratique. Les parcours utilisent des pistes agro-pastorales à travers les prairies, les forêts, les alpages et relient les nombreux hameaux de la commune. Avant la première sortie de marche, la séance de yoga du matin permet d'éveiller les chaînes musculaires. La séance du soir apporte le bien-être de l'assouplissement et de la décontraction. Ces deux activités, Marche Nordique et Yoga, sont accessibles aux débutants. Vous pourrez bénéficier du sauna et du bain nordique pour les moments de détente.

QUELQUES IMAGES



Marche nordique dans les alpages



Détour vers une cascade



Marche nordique en forêt



Piste d'alpage



Marche Nordique au-dessus de Lus



Piste pastorale



La salle de pratique



Une chambre avec salle de bain privative

PROGRAMME

JOUR 1 / Accueil au gîte à partir de 14h

- 15h : installation.
- 16h30 : présentation du séjour.
- 18h -19h : séance de yoga.
- 19h - 19h30 : apéritif de bienvenue.

JOUR 2 à 5 / Randonnée à la journée et yoga

- 7h30 - 8h30 : séance de yoga.
- 10h - 12h15 : Marche Nordique.
- 14h - 16h : Marche Nordique.
- 16h-18h : temps libre, sauna, bain nordique.
- 18h-19h : séance de yoga.

JOUR 6 / Jour de départ

- 7h30 - 8h30 : séance de yoga.
- 9h : Petit-déjeuner
- 10h : fin du séjour et départs.

LES SÉANCES DE MARCHE NORDIQUE

Les séances de Marche Nordique sont conduites par un Accompagnateur en Montagne (DE-AMM) instructeur de Marche Nordique. Elles se déroulent sur des tracés élaborés spécifiquement pour la pratique. Elles comportent peu de dénivelé et empruntent, majoritairement, des pistes larges et confortables.

LES SÉANCES DE YOGA

Des séances de yoga sont organisées chaque jour. Elles sont adaptées à des non pratiquants. Le travail sur le souffle et les postures de yoga favorisent le relâchement musculaire et préparent les séances de Marche Nordique. En aval, elles contribuent à une récupération plus rapide et à un plus grand bien être.-

Modification

Pour des raisons d'organisation, de météo ou de forme des participants, nous pouvons être amenés à adapter le programme pour assurer votre sécurité et la réussite du séjour.

L'option bien-être

25 € : accès au sauna et bain nordique pendant les horaires de mise service.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le séjour débute à votre arrivée au gîte à partir de 15h.

Il s'achève le dernier jour à 10h.

Arrivées en train : en taxi ou par nos soins (6km).

DISPERSION

Le jour du départ nous vous invitons à libérer les chambres après le PDJ.

Si nécessaire les bagages sont stockés dans un local dédié. Nous organisons les départs et les transferts vers la gare après le PDJ ou la dernière activité.

FORMALITES

Réservation/pré-réservation en ligne

- **Réservation directe**

Certains de nos séjours sont réservables directement ligne.

Suivez la procédure d'inscription et réglez votre acompte par CB, télépaiement, virement, Chèque-Vacances ou chèque.

- **Pré-réservation**

Certains de nos séjours demande une validation préalable de notre part. Suivez la procédure d'inscription pour faire votre demande. Vous n'avez rien à régler à cette étape. Nous vous contactons pour valider votre inscription.

Réservation traditionnelle

- Nous contacter par téléphone ou mail.
- Nous vous adresserons un bulletin d'inscription.

Confirmation et règlement du solde

- Nous vous confirmons la bonne réception de votre acompte.
- Nous appelons le solde des séjours 21 jours avant son départ.

Assurance annulation

La vente de nos séjours est régie par nos conditions de vente. Elles sont appliquées en cas d'annulation. Pour éviter les frais d'annulation, nous vous conseillons l'Assurance Annulation/ Interruption : 3,9 % du montant de votre séjour. Certaines cartes bancaires (Gold, Premier...) incluent cette option.

Informations contractuelles

- Votre inscription implique l'acceptation des tarifs, de la fiche technique et des conditions de vente. Elles entrent en vigueur à réception de votre acompte et à l'envoi de notre confirmation.
- Votre inscription signifie que vous avez pris connaissance du programme, que vous êtes en bonne santé et que vous n'avez aucune contrainte médicale à la pratique du sport en montagne et d'activités physiques telles que le yoga et le Feldenkrais. Nous vous conseillons néanmoins d'avoir l'avis de votre médecin avant tout engagement.
- Les activités sont encadrées par des professionnels titulaires d'une Responsabilité Civile professionnelle. Elles ne se substituent pas à l'assurance dont chacun est titulaire pour couvrir ses propres actions.

NIVEAU

La Marche Nordique : quelle difficulté ?

La Marche Nordique est une pratique accessible à un très large public. Les séances se déroulent sur des terrains confortables et sont régulièrement ponctuées de pauses (exercices, récupération). Il est donc aisé de respecter le rythme propre à chacun. Les boucles conçues pour ce séjour sont de 6 à 10 km et d'une moyenne de 150 m de dénivelé. Elles se déroulent dans de très beaux environnements naturels.

Yoga : pour qui ?

Les séances proposées dans ce séjour sont adaptés à tous, pratiquants ou non. Les sont avant tout conçus en complément de la Marche Nordique : éveil et décontraction musculaire.

HEBERGEMENT

Les chambres

Dans le cadre de ce séjour, nous pouvons vous accueillir :

- en chambre double avec salle de bain et sanitaires privés.
- en chambre individuelle, une SDB-WC pour 2 personnes.

Les espaces

Une salle commune conviviale. Une salle polyvalente de 30m2. Une bibliothèque riche et variée.

Une salle de pratique de 85 m2.

Plusieurs terrasses aux orientations multiples.

Un sauna et un bain nordique.

Le site

La maison est située dans le hameau de la Jarjatte à Lus la Croix-Haute, commune alpine de la Drôme entre Isère et Hautes-Alpes. Le vallon de La Jarjatte est un site classé et Natura 2000.

L'équipe et la cuisine

Cathie et Jean-Marc vous accueillent. Côté fourneaux, Cathie, Enora et Lisa proposent des repas inspirés par le Dauphiné et la Provence avec un souci d'équilibre. Une belle place est faite aux légumes et fruits de saison. Tout est cuisiné maison avec des produits frais et locaux. Nous fabriquons notre propre pain au levain. Des repas végétariens, sans lactose et gluten sont confectionnés sur demande.

TRANSFERTS INTERNES

Le gîte dispose de deux véhicules. Ponctuellement, des véhicules particuliers peuvent être nécessaires.

PORTAGE DES BAGAGES

Lors des randonnées, vous ne portez que votre pique-nique et vos effets personnels.

GROUPE

Les groupes sont constitués de 6 à 20 personnes.

ENCADREMENT

Marche Nordique

Jean-Marc Jacquet est Accompagnateur en Montagne. Il est instructeur de Marche Nordique, formé à la méthode Otop. Il a conçu les parcours de Marche Nordique qui vous permettront de découvrir toute la diversité de la région lussoise.

Yoga

Formée au Hatha Yoga à l'EFYSE (5 ans), Cathie exerce en cours hebdomadaires sur la vallée du Buëch. Elle poursuit son apprentissage des postures justes et respectueuses du corps en se formant à la méthode De Gasquet à Lyon. Elle exploite le Gîte de la Jarjatte depuis 2004.

MATERIEL FOURNI

Pour le Yoga

Tapis, coussins et plaids sont fournis.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Pour le yoga

Tapis, coussins et plaids sont fournis.

Tenue souple.

Pour la marche Nordique

Short et pantalon de marche.

Petite polaire et coupe-vent imperméable.

Bonnet, casquette.

Paire de gants fins et/ou mitaines.

Paire de bâtons de MN.

Sac à dos MN ou trail (env. 10 L).

Poche à eau.

Paire de baskets type «trail».

Lunettes de soleil, crème solaire.

Pour le Gîte

Des chaussures d'intérieur.

Votre serviette de toilette.

Un maillot et une sortie de bain (sauna, bain nordique).

DATES ET PRIX

Dates

- Mardi 19 mai / Dimanche 24 mai
- Lundi 22 juin / Samedi 27 juin

Prix

- 520 € : chambre double, SDB-WC privés
- 585 € : chambre individuelle, SDB-WC pour 2 personnes

LE PRIX COMPREND

- 5 demi-pensions, vin à table inclus.
- 4 pique-niques
- L'apéritif de bienvenue le 1er soir.
- Les transports sur les sites de randonnée.
- L'encadrement et les animations décrites.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les dépenses personnelles.
- Les consommations supplémentaires.
- L'assurance annulation.
- L'option : bain nordique et sauna.
- La taxe de séjour : 0,80 € J/P.

GÎTE DE LA JARJATTE-VALGABONDAGE

450, route de la Station
La Jarjatte
26620 Lus la Croix-Haute
contact@jarjatte.fr
www.jarjatte.fr
04 92 58 52 88
06 21 22 37 256

OPERATEUR DE VOYAGE

- Gîte de la Jarjatte : 04 92 58 52 88 / contact@jarjatte.fr
- N°SIRET: 45212238500019
- N° TVA Intracommunautaire : FR65452122385
- Immatriculation Atout France IM026140001
- Assurance RCP : contrat SNAM n°107482250
MMA IARD 14, boulevard Oyon, 72000 Le Mans, France
- Garantie financière n°4000713303