



## **RAQUETTE ET YOGA**

### **UNE MONTAGNE DE BIEN-ÊTRE**

**Yoga et raquettes en étoile avec encadrement**  
**7 jours, 6 nuits, 6 jours d'activité**

Voici un programme de raquettes tout en douceur encadré par des séances de yoga. Jean-Marc, Accompagnateur en Montagne, propose des randonnées au cœur de paysages splendides. Le séjour s'ouvre sur le vallon de La Jarjatte avant de nous emmener à la découverte de ses versants Trièves, Buëch et Diois. Le registre de difficulté est avant tout contemplatif, ce qui n'empêche pas tutoyer de beaux sommets et des lignes de crêtes panoramiques. Cathie, professeure de Hatha Yoga, prend appui sur les enseignements de l'EFYSE et de Bernadette De Gasquet, pour élaborer des séances axées sur le bien-être et la qualité posturale. La pédagogie proposée accompagne les premiers pas des débutants comme la progression des pratiquants réguliers.

De belles sorties hivernales à la journée encadrées par des séances de yoga. Sur vos raquettes comme sur votre tapis, laissez-vous guider par Catherine Gros et Jean-Marc Jacquet.

#### **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
- N°SIRET: 45212238500019
- N° TVA Intracommunautaire : FR65452122385
- Immatriculation Atout France IM026140001
- RCP : MMA - SARL SAGA Oullins N°146206240
- Garantie financière Groupama N°4000713303

## QUELQUES IMAGES



Alpages du Quigouret



Les alpages des Battants



Séance de Yoga avec Catherine Gros



Hatha Yoga au gîte de La Jarjatte



Sur les hauteurs du col de la Croix



Panorama sur le Dévoluy



la salle d'activité de pratique



Une chambre avec salle de bain privative

# **PROGRAMME**

## **JOUR 1 : ACCUEIL ET PREMIÈRE SÉANCE DE YOGA**

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

## **Organisation des journées 2 à 6**

- 8h - 9h : séance de yoga.
- 10h - 15h30 : Randonnée raquettes.
- 16h30 - 18h : séance de yoga.
- 18h-19h30 : temps libre, sauna...

## **LES SÉANCES DE YOGA : AVANT LA POSTURE, LE CHEMIN...**

*Catherine Gros transmet un yoga qui vise à procurer un mieux-être au quotidien. Progressif et à l'écoute du pratiquant, le hatha yoga qu'elle propose favorise la prise de conscience de notre corps, la maîtrise de notre respiration. Le séjour est organisé autour de deux séances quotidiennes : le matin est un éveil musculaire, la séance de fin d'après-midi, une séance complète de hatha yoga : les postures (asana), la respiration (pranayama) et la méditation (dharana). Une belle salle de 85 m<sup>2</sup>, ouverte sur les montagnes, accueille ces temps de pratique.*

## **RAQUETTES JOUR 2 : SOUS LES AIGUILLES DE LA JARJATTE**

Nous partons en raquettes depuis le gîte pour monter vers les formidables parois calcaires qui le dominent. Des Aiguilles élancées qui aimantent le regard. Peu à peu, la hêtraie-sapinière cède la place aux ambiances minérales spectaculaires du Dévoluy...

**Dénivelé + : 500 m - 8 km - Temps de marche : 4h.**

## **RAQUETTES JOUR 3 : LE COL DE LA CROIX, LA RAQUETTE VERSANT TRIÈVES**

Très belle randonnée vers ce grand col qui fait la jonction entre le vallon de La Jarjatte et le Trièves. Un raide mais courte montée nous ouvre de grands espaces dessinés pour la raquette et de vastes paysages sur le Dévoluy et la barrière Est du Vercors.

**Dénivelé : 530 m - 9 km - Temps de marche : 4h.**

## **RAQUETTES JOUR 4 : LE COL DU SALUT SOUS LE JOCOU**

Versant Vercors, cette facile mais magnifique randonnée se déroule dans un secteur très sauvage sous le très beau sommet du Jocou. Une belle combe Nord, qui garde bien la neige, nous mène vers un superbe point de vue sur la chaîne du Dévoluy.

**Dénivelé : 320 m - 5,2 km - Temps de marche : 3h.**

## **RAQUETTES JOUR 5 : BELVÉDÈRE 1553M AU QUIGOURET**

Quelques minutes de voiture et nous voici sous des cieux plus méridionaux. Les alpages du Quigouret sont un enchantement pour la raquette. Pour un effort mesuré, la pointe 1553m du Quigouret est un lieu à l'esthétique et aux panoramas exceptionnels.

**Dénivelé : 470 m - 6 km - Temps de marche : 3h30.**

## **RAQUETTES JOUR 6 : LA COMMANDERIE DE LA CAIRE, TEMPLIERS ET CHARTREUX**

Cette balade est belle mais c'est aussi une plongée dans l'histoire du pays marqué par la présence durant 7 siècles par la Chartreuse de Durbon et, sur une plus courte période, par l'ordre des Templiers dont nous croisons les ruines d'une ancienne commanderie...

**Dénivelé : 300 m - 5 km - Temps de marche : 3h.**

## **JOUR 7 : JOUR DE DÉPART**

- 8h : Petit-déjeuner
- 9h : fin du séjour et organisation des départs.

## **Double encadrement**

A partir de 14 personnes, l'encadrement est renforcé par un second guide. Nous pourrions ainsi vous proposer deux groupes de niveau.

## **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 aux heures de mise service.

# **FICHE PRATIQUE**

## **ACCUEIL**

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

Arrivées en train : gare de Lus la Croix-Haute (ligne Grenoble-Gap).

Accueil gratuit en gare sur demande.

## **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.

## **FORMALITES**

### **Réservation directe en ligne**

1. Vous êtes invité à effectuer votre réservation sur notre site internet.
2. Vous réglez alors votre acompte (30 %) directement par Carte Bancaire.  
(Pour régler par télépaiement, chèques ou CV : cf.Prise d'option).

### **Réservation traditionnelle**

1. Vous pouvez réserver en nous contactant par mail ou téléphone.
2. Nous vous adressons un bulletin de réservation.
3. Vous pouvez régler votre acompte par télépaiement, chèques et CV.

### **Prise d'option**

1. Vous pouvez prendre une option sur le séjour.
2. Les options sont valables 8 jours.
3. A réception vous recevez un mail pour vous permettre de régler l'acompte.
4. Vous pouvez régler votre acompte par CB, télépaiement, chèques et CV.

## **Règlement du solde**

Le solde est appelé 21 jours avant le début du séjour. Si vous réservez votre séjour dans cette période, vous réglerez directement le solde du séjour.

## **Assurance annulation**

En conformité avec la réglementation régissant la vente de séjours tout compris, la vente de nos séjours est régie par nos conditions de vente. Elles sont appliquées en cas d'annulation. Il est conseillé de disposer d'une assurance Annulation/Interruption. Nous vous conseillons :

- Si vous réglez votre acompte par CB : vérifiez votre contrat de carte bancaire. Il peut inclure une assurance adaptée. C'est le cas pour la majorité des cartes de type "Premium", "Gold".
- Si ce n'est pas le cas, vous pouvez souscrire lors de votre inscription, l'assurance que nous vous proposons : 3,9 % du montant du séjour.

## **Informations contractuelles**

1. 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.

2. 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 de bien-être (yoga...).
3. Les activités sont encadrées par des professionnels titulaires d'une RC professionnelle. Elles ne se substituent pas à l'assurance dont chacun est titulaire pour couvrir ses propres actions.

## **NIVEAU**

### **Yoga : pour qui ?**

Le yoga proposé est adaptés à toutes les personnes souhaitant découvrir le yoga ainsi qu'aux yogis confirmés souhaitant profiter d'un stage de yoga associé à de belles randonnées hivernales.

### **Randonnée : quelle difficulté ?**

Ce séjour raquette est en niveau 2. Randonnées de 300 à 550 m de dénivelé et de 5 à 8 km avec 3h30 de marche effective en moyenne par jour.

## **HEBERGEMENT**

### **Les chambres**

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

- En chambre 2 personnes, SDB-WC pour 2 chambres.
- En chambre 2 personnes, SDB-WC privés.
- En chambre individuelle, SDB-WC pour 2 chambres.
- En chambre individuelle, SDB-WC privés.

### **Les espaces**

Une salle commune conviviale. Une salle polyvalente de 30m2. Une bibliothèque riche et variée. Plusieurs terrasses aux orientations multiples. Un sauna et un bain nordique extérieurs. Une lumineuse salle de pratique de 85 m2 ouverte sur les montagnes environnantes.

### **Le site**

La maison est située dans le hameau de la Jarjatte à Lus la Croix-Haute, commune alpine de la Drôme et du Parc Régional du Vercors, limitrophe de l'Isère et des 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. Au fil des saisons et des productions locales, Cathie et Lisa proposent des repas inspirés du Dauphiné et de la Provence à partir de produits locaux, majoritairement Bio. Sur demande préalable, nous pouvons vous proposer une cuisine végétarienne, sans gluten.

### **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 raquettes sont constitués de 6 à 14 personnes. Au-delà, un deuxième AMM est prévu.

## **ENCADREMENT**

### **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.

### **Randonnée**

Jean-Marc Jacquet est Accompagnateur en Montagne. Il conçoit et encadre la majorité des séjours ou en confie la conduite à des collègues locaux. Il a une connaissance fine des montagnes locales et

aime faire partager l'histoire du pays, les origines géologiques de ces reliefs spectaculaires, la richesse du milieu naturel.

## **MATERIEL FOURNI**

### **Pour le Yoga**

Tapis, coussins et plaids sont fournis.

### **Pour les sorties raquettes**

Les raquettes (haut de gamme) et les bâtons sont fournis.

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

### **Pour le yoga**

Tenue souple.

### **Pour les sorties raquettes**

Chaussures de randonnées chaudes et imperméables.

Un sous-pull et un collant chaud.

Un pantalon confortable pour la marche.

Un pull en polaire proche du corps.

Une petite doudoune ou veste polaire chaude.

Une veste imperméable avec capuche.

Paires de chaussettes chaudes.

Un bonnet chaud, une paire de gants et une paire de sous gants fins.

Un sac-à-dos (environ 30 litres).

Une protection solaire et lunettes de soleil.

### **Pour le Gîte**

Des chaussures d'intérieur.

Votre serviette de toilette.

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

## **DATES**

- Dimanche 10 janvier / Samedi 16 janvier
- Dimanche 17 janvier / Samedi 23 janvier
- Dimanche 7 février / Samedi 13 février
- Dimanche 7 Mars / Samedi 13 Mars
- Dimanche 14 Mars / Samedi 20 Mars

## **PRIX PAR PERSONNE**

- 592 € : chambre 2 personnes, SDB-WC pour 2 chambres.
- 630 € : chambre double, SDB-WC privés.
- 688 € : chambre individuelle, SDB-WC pour 2 chambres.
- 718 € : chambre individuelle, SDB-WC privés.

## **LE PRIX COMPREND**

- 5 pensions complètes.
- 1 demi-pension.
- L'apéritif de bienvenue le 1er soir.
- Les raquettes et bâtons.
- Les transports sur les sites de randonnée.
- L'encadrement et les animations décrites.

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les dépenses personnelles.
- Le vin à table.
- Les consommations supplémentaires.
- L'assurance annulation.
- L'options bain nordique et sauna.
- La taxe de séjour : 0,75 € J/P.