



## Randonnée et yoga entre Vercors et Dévoluy

Un séjour conçu et animé par le Gîte de La Jarjatte

Dans cette fin de saison, les lumières s'adoucissent, les ciels s'épurent et les chaleurs d'été s'apaisent. C'est une belle période pour partir à la découverte des multiples ambiances des montagnes de Lus la Croix-Haute. Associées à des séances de yoga, ce programme de randonnée se déroule dans des paysages splendides et au cœur d'une nature aussi vivante que préservée. Dans une salle de pratique récente et confortable, les séances de yoga s'adressent aux débutants comme aux pratiquants réguliers. Elles se caractérisent pas une approche très individualisée avec comme priorité le bien-être, la préparation à la marche et la récupération.

### LIEU et RENDEZ-VOUS

Début du séjour : 25 août 2019

Rendez-vous au Gîte de La Jarjatte, à partir de 15h30

Fin du séjour : 31 août 2019, 15h

### ACCES TRAIN ET VOITURE

Train : gare de Lus la Croix-Haute

Voiture : D1075

Coordonnées gps du gîte : 44.674177, 5.756920

### INFORMATIONS PRATIQUES

**Type de séjour :** Randonnée et yoga.

**Durée :** 7 jours et 6 nuits.

**Participants :** 12 à 20 personnes

**Yoga :** 2h30 h/j, débutants et pratiquants réguliers.

**Rando :** 6 randonnées, moyen.

**Hébergement :** chambre de 2 ou de 1.

**Pension :** complète.



### LE GITE DE LA JARJATTE

Maison confortable, le gîte est organisé en 14 chambres de 2 personnes. Il propose une cuisine soignée et saine préparée à partir de produits frais et locaux. L'équipement dispose d'une vaste salle d'activité de 85 m<sup>2</sup>, d'un sauna et d'un bain nordique. Vous serez accueillis dans une ambiance simple et détendue. Le gîte est situé dans le vallon de la Jarjatte, un site classé aux panoramas exceptionnels et à la nature préservée.



### ENCADREMENT DES RANDONNEES

Jean-Marc Jacquet est Accompagnateur en Montagne. Il exerce toute l'année. Il guide les séjours en fonction des centres d'intérêt et des difficultés souhaités par les groupes. Avec Cathie, il exploite le gîte de La Jarjatte depuis 2004.



### YOGA : CATHERINE GROS

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.

# PROGRAMME

## RANDONNÉE : toute la diversité du Haut-Buëch

Aux sources du Buëch, le vallon de La Jarjatte fait partie de Lus la Croix-Haute. Commune du Parc Régional du Vercors, Lus est adossé aux spectaculaires contreforts Ouest du Dévoluy et au carrefour du Trièves et du Diois. Un dégradé d'ambiances s'offre au randonneur : pelouses et paysages minéraux, profondes hêtraie-sapinières, pinèdes d'adrets ensoleillés, crêtes d'alpages où pointent des touches méditerranéennes... Les randonnées vous emmènent à la découverte de ce pays du Haut-Buëch à la notoriété discrète, gage de tranquillité et d'authenticité.

## YOGA : avant la posture, le chemin qui y mène...

Formée à l'EFYSE par Boris Tadsky, Cathie propose l'approche du hatha yoga qui caractérise cette école. Progressive, elle favorise la conscience de son corps, la respiration et s'adapte au pratiquant. Elle inspire également ses séances de la méthode De Gasquet très respectueuse du corps. L'idée est que pour exercer un yoga qui procure un mieux-être au quotidien, il faut moins s'occuper de la posture que des chemins, propres à chacun, qui y mènent...

Deux séances quotidiennes sont proposées. La 1<sup>ère</sup> est une séance d'éveil musculaire. La 2<sup>nd</sup> est consacrée à la pratique du hatha yoga : les postures (asana), la respiration (pranayama), la méditation (dharana)...

## VISITES, DECOUVERTES

Au cours du séjour, nous irons à la rencontre de producteurs dont les activités font vivre et animent le territoire : foin, élevage, pain, lavande... Et, nous ferons des détours naturalistes, géologiques et historiques pour comprendre la formation des magnifiques paysages qui nous entourent.

## SAUNA, BAIN NORDIQUE, MASSAGES

Sur demande, vous pourrez accéder au sauna et au bain nordique extérieurs pour vos moments de détente. Si vous le souhaitez, des prestataires locaux proposent des massages. Nous pourrions vous mettre en contact.



## JOUR D'ARRIVÉE

- 15h30 : accueil et accès aux chambres.
- 17h30 : présentation du séjour.
- 18h30-19h30 : introduction au yoga

## JOURNÉE TYPE

- 7h30-8h30 : yoga, réveil matinal.
- 10h-16h30 : randonnée.
- 18h-19h30 : hatha yoga

## JOUR DE DÉPART

- 7h30-8h30 : yoga, réveil matinal.
- 9h30h-12h30 : petite randonnée au départ du gîte.
- 15h : fin du séjour.



## LES RANDONNÉES

Les sorties sont présentées ici par secteur. Les itinéraires précis sont définis chaque soir en fonction des conditions météo et du niveau de forme général du groupe.

*Temps de marche, distances et dénivelées moyens des sorties :*  
4 à 5 h de marche effective, 8 à 12 km, 400 à 600 m.

### Secteur du vallon de La Jarjatte

Classé pour ses paysages et site Natura 2000, le Vallon de La Jarjatte est un cirque spectaculaire environné des aiguilles de la partie sud-ouest du Dévoluy. Col de la Croix, cirque du Fleyrard, permafrost de Mougious font partie des multiples randonnées de ce site d'exception.

### Secteur Diois

Superbe secteur entre Buëch et Diois. Nous sommes ici à l'extrémité Sud-Est du Vercors. Les différents versants du Jocou, de Toussière, des crêtes de l'Aupillon offrent des randonnées aux vues superbes.

### Secteur des Sièzes

La partie Nord de Lus domine le Trièves : Rognon, Pointe Feuillette, Chevalet... C'est un beau secteur d'alpages où la progression est confortable. Sur les lignes de crêtes, la présence de la barrière Ouest du Dévoluy s'impose.

### Secteur du Buëch

Quelques kilomètres, nous emmènent dans un autre pays : le Buëch. En rive droite (Quigouret, Luzet) comme en rive gauche (Agnielles...), nous découvrons des tonalités bien méditerranéennes et des odeurs de lavande fine.

### Secteur du Chamousset / Durbonas

Ce secteur est occupé en partie basse de profondes hêtraies-sapinières, très habitées par le loup. En altitude, les pelouses alpines abritent tétras-lyre et chamois. Les crêtes ouvrent des points de vues sur les impressionnants pierriers du Pic de Bure.

### Modification du programme ou des itinéraires

Pour assurer la sécurité du groupe, prendre en compte la difficulté d'un ou de plusieurs participants, s'adapter aux conditions météo, l'encadrant peut décider de modifier le programme et les itinéraires

### HEBERGEMENT AU GITE DE LA JARJATTE

- Chambres de 2 ou individuelles.
- Salle de bain et sanitaire pour 2.
- Literie fournie.
- Linge de toilette non fourni.

### RESTAURATION

Pension complète (vin compris).  
Cuisine saine maison à base de produits frais et locaux.  
Régimes spécifiques possibles. Nous contacter.

### TARIF

Encadrements yoga et randonnée :	190 €
Hébergement en chambre double :	396 €
Supplément chambre seule :	90 €
<b>Total du séjour en chambre double :</b>	<b>580 €</b>
<b>Total du séjour en chambre seule :</b>	<b>670 €</b>

**Assurance optionnelle\*** : 3,65 % du séjour

Coût de l'assurance (chambre double) : 21,17 €

Coût de l'assurance (chambre seule) : 24,46 €

### Acompte et solde :

Acompte : 174 €. Solde : 30 jours avant le séjour.

### Païement par CB :

Vous pouvez régler par CB en télépaiement en nous appelant au 04 92 58 52 88

### Païement par chèque :

A libeller à l'ordre de : *Gîte de la Jarjatte*

Et, à adresser à : *Gîte de la Jarjatte*

*450, route de la Plainie, La Jarjatte*

*26620 Lus la Croix-Haute*

### Ce prix comprend :

- Les cours de yoga et l'encadrement des randonnées.
- Les 6 pensions complètes, taxes de séjour incluses.

### Ce prix ne comprend pas :

- L'accès au bain nordique : 10 € la séance.
- L'accès au sauna : 5 € la séance.
- Les transferts vers les départs des randonnées réalisés avec les véhicules des participants.
- Les transferts éventuels entre la gare et le gîte.
- Les assurances optionnelles.

### EQUIPEMENTS DE YOGA

- Tenue souple.
- Les tapis de pratique et coussins sont fournis.

### EQUIPEMENT DE RANDONNEE

- Chaussures de rando.
- Un pantalon de rando.
- Short et tee-shirt.
- Une veste en polaire.
- Un coupe-vent imperméable.
- Protection solaire et lunettes de soleil.
- Un sac-à-dos (environ 35 litres)
- Petite pharmacie personnelle.

### Pour le gîte

- Serviette de toilette.
- Chaussons.

### \*ASSURANCES

Vous devez être correctement assurés. Si nécessaire, souscrivez l'Assurance Multirisques Europ Assistance (notice sur demande) proposée. Vous pouvez aussi être assurés en réglant par carte bancaire. Vérifiez les conditions d'assistance et d'assurance lié à votre CB et contactez-nous pour effectuer un télépaiement.

### CONTACT ET INSCRIPTION

#### Gîte de La Jarjatte

04 92 58 52 88

contact@jarjatte.fr

<http://www.jarjatte.fr>

### 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

