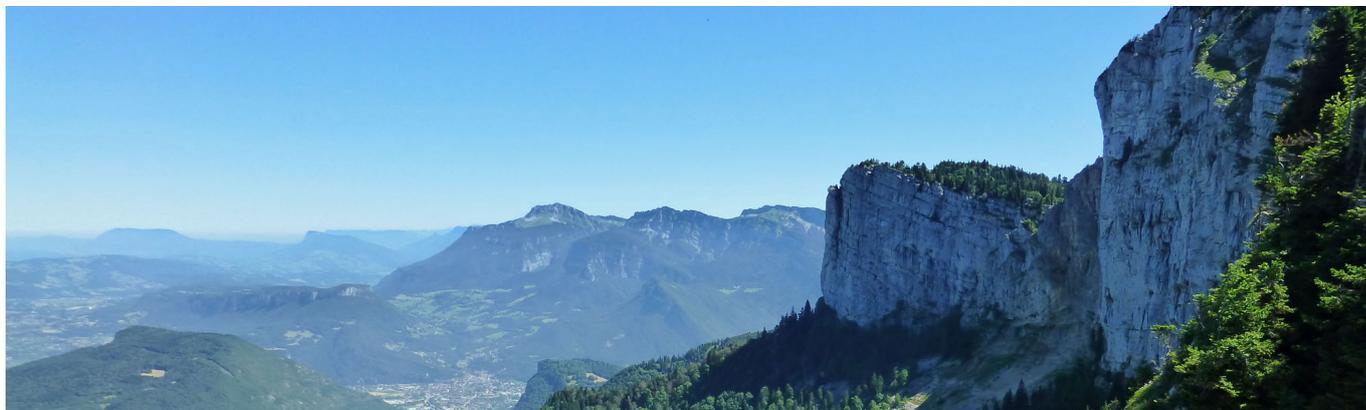


# Escapade Estivale dans le Vercors



## ***PRESENTATION***

Randonnée en étoile accompagnée  
4 jours, 3 nuits, 3 jours de marche

### **PARC NATUREL RÉGIONAL DU VERCORS**

Le Vercors « Pays des Quatre Montagnes » est un plateau ressourçant où l'air sent bon la résine des épicéas. Ses vallées, ses alpages et ses crêtes sont un véritable petit paradis, offrant un terrain d'aventure unique.

Ici se situe la plus grande réserve naturelle de France. C'est vraiment la nature à l'état sauvage !

Votre guide, amoureux de cette montagne, vous fera découvrir le Vercors et ses richesses. Au détour du chemin, vous aurez peut-être la chance d'observer le bouquetin ou le chevreuil. Un peu plus haut l'aigle royal plane au-dessus de vos têtes...

Vous rencontrerez les fleurs protégées comme le Lys Martagon, la Grande Astrance ou les différentes Gentianes.

Le soir, vous retrouvez la chaleur et le confort douillet de votre gîte : cuisine gourmande et cocooning dans notre espace Bien-être insolite 100 % au naturel.

Vous vous détendrez en pleine nature dans le spa en bois : Størvatt (bain nordique chauffé au feu de bois) puis rejoindrez le Sauna panoramique aux senteurs de Red Cedar... Un subtil mélange d'esprit

nordique et de ligne esthétique. Une expérience unique !

#### **LES PLUS DE VOTRE SÉJOUR :**

- 3 pleines journées de randonnée avec votre guide.
- L'ambiance cocooning de votre Gîte-Hôtel et sa table gourmande.
- Le Spa insolite en plein air aux senteurs de Cèdre rouge et notre sauna panoramique !

# PROGRAMME

## Jour 01 : Dimanche

Arrivée au Gîte-hôtel, à Méaudre, entre 17 h et 19 h.  
Dîner et présentation du séjour.

## Jour 02 : Lundi

Une journée au grand air débute bien entendu par un bon petit-déjeuner montagnard avec tartines de pain de campagne et confitures artisanales biologiques, miel de pays, fromage de la ferme et autres douceurs locales.

Nous voilà fin prêts pour notre première randonnée.

Randonnée où « jadis, on passait le bois » par le Bec de l'Orient et la Prairie de Nave, avec une vue plongeante sur l'Isère.

Au retour, place à la détente grâce à notre sauna panoramique au coeur du jardin.

## Jour 03 : Mardi

Le Moucherotte par le plateau des Ramées. D'ici l'on observe tout !

Pique-nique sur les falaises orientales du Vercors. Panorama sur les Alpes : Belledonne, l'Oisans, le Dévoluy....

Au retour : bain nordique chauffé au bois. Convivialité assurée !

## Jour 04 : Mercredi

Découverte des Balcons de la Bourne et des anciens hameaux du Vercors pour rejoindre le Gros Martel offrant une vue dégagée sur la chaîne du Gerbier et la Grande Moucherolle.

Au retour : sauna finlandais et bain nordique.

Et pourquoi pas un jeu de cartes dans le salon boisé autour d'une bière bio locale ?

Dispersion en fin d'après-midi.

(En option, possibilité de prolonger votre séjour d'une nuit ou plus).

## COMPLEMENT DE PROGRAMME

***Il existe également une Formule « Semaine » sur 7 jours et 6 nuits : demandez-nous la Fiche Descriptive !***

Nous pouvons être parfois amenés à modifier l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain : éboulements, sentiers dégradés, etc.), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe...).

Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

**Le jour 1 (dimanche) entre 17 h et 19 h au Gîte, hameau des Gaillardes, 2195 route de la Croix Perrin, à Méaudre.** Le Gîte n'est pas au cœur du village, mais à 2 kms des commerces (env. 40 min à pied, 5 min en voiture).

## DISPERSION

**Le jour 4 (mercredi) après la randonnée, au gîte, à Méaudre.**  
Possibilité de prolonger votre séjour (option).

## NIVEAU

## HEBERGEMENT

Vous serez accueilli(e) pour votre séjour au sein du Gîte-hôtel (3 épis) établi dans une Maison de Pays coquette et conviviale du petit village de Méaudre.

Vous serez logé(e) dans une chambre mixte calme et confortable (avec draps et serviette de toilette) à 3 personnes avec salle d'eau.

- > Avec supplément, hébergement en chambre à 2 non mixte (voir la rubrique « Tarifs »)
- > Possibilité de chambre individuelle (voir la rubrique « Options »)

## Repas

Grâce aux talents de notre chef, vous serez choyé(e) et aurez l'occasion de passer une semaine riche en goûts !

Particulièrement attachés à la qualité de la restauration que nous vous proposons, nous aimons vous concocter des menus sains au rythme des saisons et aux couleurs de la région. Vous découvrirez nos produits du terroir sous toutes leurs formes et des plus frais, en témoignent les viandes et fromages tout droit venus des fermes voisines. Une grande partie des produits sélectionnés répondent aux labels de nourriture biologique : confitures, miel, céréales, viandes, tisanes... Nos menus sont également étudiés pour faciliter la digestion, accompagnés chaque soir d'infusion « maison » dont les parfums seront à deviner !

*Petit-déjeuner : Servi sous forme de buffet sucré-salé*

*Pique-nique à midi : Salade composée, sandwich, fromage et dessert*

*Dîner : Entrée, plat et dessert (cuisine « maison », servie au plat ou à l'assiette)*

## TRANSFERTS INTERNES

Notre minibus pouvant transporter 8 personnes en plus de l'accompagnateur, si le groupe dépasse ce nombre, nous pouvons vous demander d'utiliser votre propre véhicule.

Dans ce cas-là, vous serez défrayés en fin de séjour.

## PORTAGE DES BAGAGES

Rien à porter, excepté vos affaires de la demi-journée ou de la journée avec le pique-nique.

## GROUPE

Les groupes sont constitués de 6 à 14 personnes maximum.

## ENCADREMENT

Accompagnateur diplômé d'État.

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

### Vêtements :

#### Les principes :

Pour le haut comme pour le bas du corps, privilégier le « multi-couches ». C'est-à-dire plusieurs épaisseurs de vêtements que vous ôterez ou ajouterez au gré de la température et de l'effort.

Par exemple :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit d'ajouter cette veste imperméable ou cape de pluie. Même l'été, en montagne il peut faire froid ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous **couvrir avant d'avoir froid**, mais surtout à **vous découvrir avant d'avoir trop chaud**. La sueur est l'ennemie du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

#### La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard ou un « buff » (tour de cou) permet de parer à toutes les solutions pour couvrir le cou et la tête, qu'il fasse chaud ou froid.
- 1 bonnet + 1 paire de gants légers (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la

bienvenue pendant la pause casse-croûte),

- 2 tee-shirts manches courtes en matière respirante.
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample et confortable.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type Gore-Tex surtout au printemps ou à l'automne.
- chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type "bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds.

Attention au coton pour les ampoules.

- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram.

Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.

- des sous-vêtements.
- 1 maillot de bain.
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

### **Équipement :**

- 1 sac à dos de 35/40 litres muni d'une ceinture ventrale.
- 1 paire de lunettes de soleil.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (2 litres minimum).
- 1 gobelet en plastique pour les pique-niques,
- 1 fourchette-cuillère pour les pique-niques,
- des vivres de course.
- 1 couteau de poche.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance reçu lors de votre inscription si vous avez souscrit cette assurance ou celui de votre assurance personnelle.
- nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyage).
- votre gel hydro-alcoolique de poche et lingettes désinfectantes.
- vos masques en quantité suffisante.
- 1 drap de bain pour l'Espace Bien-être.
- boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- papier toilette.
- crème solaire + écran labial.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- appareil-photo, jumelles (facultatif).

- si vous portez des lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

**Pharmacie personnelle :**

- vos médicaments habituels.
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- pastilles contre le mal de gorge.
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- vitamine C.
- 1 pince à épiler.£
- 1 tire-tiques.
- Stérilium gel (utile pour se laver/désinfecter les mains).

**Et puis :**

- une dose de bonne humeur !
- et si vous êtes musicien(ne), n'hésitez pas à apporter votre instrument de prédilection ou vos partitions, le piano de la maison vous attend.

# DATES ET PRIX

## DATES ET PRIX

Date de début	Date de fin	Etat	Chambre mixte de 3 personnes
14/08/2022	17/08/2022	Confirmé	525 euros
21/08/2022	24/08/2022	Confirmé	525 euros
28/08/2022	31/08/2022	Confirmé	515 euros
04/09/2022	07/09/2022	Complet	515 euros
11/09/2022	14/09/2022	Confirmé	515 euros
18/09/2022	21/09/2022	Complet	515 euros
25/09/2022	28/09/2022	Confirmé	505 euros

### OPTIONS :

Supplément Chambre à 2 non mixte pour les 3 nuits : + 35 €

Supplément Chambre individuelle pour les 3 nuits : + 125 €

### Option " SOINS INDIVIDUELS " : à réserver à l'inscription

Au choix	30 minutes	45 minutes
Modelage Bien-être		
ou		
Lomi Lomi	57 €	73 €
ou		
Réflexologie plantaire		

Jour et horaire fixés par nos soins selon votre programme et dans la mesure des disponibilités.

Nous attirons votre attention sur le fait que vous ne pourrez pas ajouter cette option sur place.

### Envie de prolonger votre séjour, 2 possibilités :

**Forfait A :** Nuitée du J4 (mercredi soir) en demi-pension.

Vous terminez votre séjour le J5 après le petit-déjeuner.

+ 80 € / pers en chambre mixte de 3 pers

+ 90 € / pers en chambre non mixte de 2 pers

+ 110 € / pers en chambre individuelle

**Forfait B** : Nuitée du J4 (mercredi soir) en demi-pension & Randonnée à la journée le J5 (jeudi, pique-nique inclus).

Vous terminez votre séjour le J5 en fin d'après-midi.

+ 130 € / pers en chambre mixte de 3 pers

+ 140 € / pers en chambre non mixte de 2 pers

+ 160 € / pers en chambre individuelle

## LE PRIX COMPREND

- l'encadrement en randonnée
- l'hébergement
- la pension complète
- la tisane après le repas
- l'accès à l'espace bien-être
- la taxe de séjour

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons
- les assurances
- les frais d'inscription
- le transport du lieu de domicile au point de départ, et retour

# POUR EN SAVOIR PLUS

## DESCRIPTION

### BIBLIOGRAPHIE :

- Le Parc Naturel Régional du Vercors a édité divers ouvrages sur la région, dont :
  - Un magnifique recueil de photos sur la réserve des Hauts Plateaux, intitulé "Vercors d'en haut", commenté par Daniel Pennac, éditions Milan.
  - Une riche collection sur des thèmes aussi variés que les routes du Vercors, la vie monastique, les ours, les contes et légendes du pays...
  - Un " livre des enfants ", avec dessins, photos pour mieux faire comprendre à nos enfants la richesse du Vercors (sa formation géologique, la faune, la flore, L'architecture...). Titre de cet ouvrage : " Dis, raconte-moi le Vercors ".
- Pour une approche plus générale du Vercors, consultez le guide de François Ribard « À la découverte du Vercors » éditions Glénat.
- Enfin, l'association d'Histoire locale de Lans en Vercors a édité, à ce jour, 4 numéros des Cahiers du Peuil, dans une collection intitulée " Jadis, au pays des Quatre Montagnes " : vous y découvrirez la vie et les anecdotes d'un passé qui n'est pas si loin dans le temps...

**CARTOGRAPHIE :** IGN Top 25, 3235 OT, 3236 OT.

### ADRESSES UTILES :

- Sites Internet :

[www.vercors.fr](http://www.vercors.fr)

[www.parc-du-vercors.fr](http://www.parc-du-vercors.fr)

[www.planete-vercors.com](http://www.planete-vercors.com)

- Parc Naturel Régional du Vercors, à Lans en Vercors : tel 04 76 94 38 29.

### INFORMATIONS SUR LE VERCORS :

***Le Vercors en 5 mots-clés : convivialité, nature, sport, détente, patrimoine !***

Le nom « Vercors » viendrait du nom d'un peuple celte installé dans la région : les Vertacomiorii.

Les habitants du Vercors sont donc les ***Vertacomicoriens*** !

Ce n'est qu'au début du XX<sup>ème</sup> siècle que les géographes grenoblois définissent l'entité Vercors comme étant un massif montagneux.

### Relief et Climat :

Le Vercors est une entité rocheuse délimitée par 3 rivières : au nord et à l'ouest l'Isère, à l'est le Drac et au sud la Drôme. Le Vercors, massif situé sur deux départements, l'Isère et la Drôme, est composé de

sept pays :

- Les Quatre Montagnes au nord-est,
- Le Royans isérois au nord-ouest,
- La Gervanne au sud-ouest,
- Le Royans drômois entre Gervanne et Royans isérois,
- Le Vercors central,
- Le Diois au sud,
- Le Trièves au sud-est.

De par sa situation géographique, le Vercors subit l'influence de différents climats. Au nord, des hivers rudes et des étés doux. Au sud, l'influence méditerranéenne adoucit les hivers et rend les étés chauds et secs.

Le paysage se compose de vastes plateaux entrecoupés de gorges profondes ou de crêtes. Ces plateaux sont à une altitude moyenne de 1 000 mètres. Les sommets les plus hauts sont sur le flanc est du massif. On y trouve la Grande Moucherolle (2 284 m), le Grand Veymont (2 341 m) ou encore le célèbre mont Aiguille (2 086 m).

Un Parc Naturel régional a été créé en 1970 et couvre une surface de 186 000 hectares. Le Tétrasyre et la tulipe sauvage en sont les emblèmes. Au cœur du Parc, sur les Hauts Plateaux, s'étend la plus grande réserve naturelle de France qui couvre 16 600 hectares.

### **Géologie :**

Le Vercors est un massif calcaire constitué de sédiments qui se sont empilés pendant l'ère secondaire (-150 à -65 millions d'années). Par la suite, la tectonique des plaques a donné naissance aux Alpes. Les roches du Vercors se sont déplacées vers l'ouest. Mais, les volcans d'Auvergne, plus anciens, ont formé un barrage. C'est pourquoi le déplacement s'est accompagné d'un plissement des roches et donne au massif sa structure en tôle ondulée : anticlinaux pour les plis en voûte et synclinaux pour les plis en creux.

Depuis ses origines, le massif subit les érosions chimiques, dissolution du calcaire par l'eau et mécanique par le gel-dégel. La dissolution est visible en certains endroits, car il se forme sur les dalles de calcaire des fissures, appelées Lapias, qui peuvent avoir plusieurs dizaines de centimètres de profondeur à plusieurs mètres.

L'eau a ainsi façonné au fil du temps des gorges profondes, des cirques majestueux, des gouffres et des grottes parmi les plus célèbres en Europe (gouffre Berger, grottes de Choranche).

Ainsi vous découvrirez des paysages des plus divers tels que falaises, prairies herbeuses, sentiers en sous-bois, cascades rafraîchissantes ou panorama à 360°.

### **Tourisme :**

Le tourisme a commencé à se développer avec la station climatique de Villard de Lans. Les malades, atteints de tuberculose, venaient y séjourner et se mettre au soleil et au grand air sur les larges balcons des hôtels. Les remontées mécaniques apparaissent dès 1931. Après la Deuxième Guerre mondiale,

nombre de mutations vont changer la vie des habitants et des touristes : achèvement de l'électrification, ouverture de nouvelles routes. Les Jeux Olympiques de 1968 de Grenoble donnent encore un élan de médiatisation avec celles du saut à ski à Saint-Nizier-du-Moucherotte et les épreuves de ski de fond à Autrans. C'est dans ce cadre que s'est développée la traditionnelle Traversée du Vercors, course de ski de fond - inspirée de la Vasaloppett en Suède - plus de 50 km et 2 000 mètres de dénivelées positives. De nombreuses modifications ont été apportées depuis 1968. Des variantes ont également été créées : la Vercorette pour les enfants et les 100 km du Vercors.

### **Architecture :**

Toute l'architecture du Vercors n'est pas identique. Elle varie en fonction de l'altitude et du climat. On retrouve tout de même certaines particularités propres au Vercors. Ainsi les maisons regroupent l'habitation et le bâtiment agricole sous le même toit. Les murs sont fait en pierre - du calcaire - et les ouvertures sont petites et orientées au sud. Le bois est très peu utilisé (malgré les ressources locales) en raison des risques d'incendie.

Le plus caractéristique de ces habitations vertacomicroiennes se situe au niveau de la toiture. Celle-ci, à deux pans, a des pentes très raides. Anciennement le chaume était utilisé. Pour la protéger du vent, on faisait dépasser les pignons au-dessus de la toiture. C'est cette forme si particulière nommée « sauts de moineaux » que l'on reconnaît l'architecture du Vercors. Les pignons en forme d'escaliers étaient recouverts de lauzes pour les protéger et éviter les infiltrations d'eau. Le chaume a, par la suite, été remplacé par de l'ardoise puis par de la tôle ou des plaques en fibrociment. Certaines toitures ont également été recouvertes de lames de bois, en épicéa de 70 cm de long appelées essendoles. Celles-ci sont superposées en trois couches successives sur la toiture.

### **Agriculture :**

La tradition du Vercors a longtemps été l'agriculture. La terre n'étant pas très fertile pour la culture, les Vertacomicroiens se sont plutôt tournés vers l'élevage, bovin au nord et ovin au sud. Les techniques se perdent peu à peu. C'est pourquoi dans les années 1990 des jeunes agriculteurs du pays des Quatre Montagnes relancent la race bovine du pays, « la Villarde » et en même temps un fromage reconnu AOC le Bleu de Vercors - Sassenage. C'est un fromage à base de lait de vache, pour une consommation optimale, il est affiné pendant 4 semaines. Il a une pâte non cuite et il est d'une saveur très douce. La transhumance des moutons de Provence vers les alpages s'est aussi perdue. Elle se fait de nos jours en camion. Mais, tous les ans, depuis 1991, on célèbre la Fête de la transhumance ovine à Die. Pendant quatre jours, les villages revivent au rythme du passage des bergers et de leurs troupeaux qui serpentent à travers les drailles, chemins bordés de part et d'autre de lauzes posées verticalement.

### **Sylviculture :**

Parallèlement, on a également travaillé le bois. Mais comme il n'était pas possible de le transporter, vu le faible réseau routier et la densité de la forêt, on l'a exploité par « charbonnage » car il est plus facile à transporter du charbon que des bûches. C'est un travail dur et laborieux. Le charbon est fait à partir de la lente combustion du hêtre. Ainsi des buttes de bûches de bois étaient faites, 8 à 10 mètres de

diamètre et 3 à 4 mètres de haut. Celles-ci sont ensuite recouvertes de terre (une sorte de couvercle pour éviter le tirage). Il fallait abattre les arbres, les couper, construire la butte. La combustion d'une butte et de ses 30 tonnes de bois mettait deux à trois semaines ; un homme surveillait en permanence la combustion en perçant notamment des trous dans la carapace en terre. Les hommes vivaient donc en permanence sur les chantiers, dans des huttes en bois fabriquées par leurs soins.

Les plus beaux troncs servaient de mât pour les navires. Ils étaient lancés du haut des falaises par des chemins spécifiques jusqu'à l'Isère, puis assemblés et transportés en radeau jusqu'à Marseille. Ces troncs étaient réquisitionnés par le roi.

Actuellement le bois est devenu une très bonne source de revenus pour les communes.

### **Population :**

Au XIX<sup>ème</sup> siècle, la poussée démographique se poursuit. Le travail n'est plus suffisant pour faire vivre tout le monde. C'est en 1851 que le Vercors compte le plus fort taux de population. Il s'en suit un exode vers les villes et l'industrie. Les charbonniers italiens viennent habiter le Vercors pour trouver du travail, celui qui a été délaissé par la population locale.

Au début du XX<sup>ème</sup> siècle, des Suisses sont embauchés sur le massif. Ils apportèrent certainement des idées pour développer l'agriculture en mettant en place des coopératives laitières ou fruitières. Les agriculteurs sont particulièrement fiers de leur vache locale : « la Villard de Lans » ou « Villarde », vache robuste qui servait d'animal de trait et donnait du lait riche en crème et une viande excellente pour les bouchers.

### **Saveurs du Vercors :**

Nous commençons notre tour des saveurs par le sud du Vercors :

C'est dans le Diois que s'élabore l'effervescente Clairette de Die à partir de cépage de muscat. Ce n'est pas du champagne, ni du crémant, c'est plus sucré : goûtez, vous nous en donnerez des nouvelles !

C'est aussi dans cette région ovine du sud que l'on peut savourer le picodon, fromage de chèvre à consommer très frais et fondant dans la bouche ou plus fait, avec un caractère très fort.

Remontez un peu et, entre Gervanne et Royans, vous trouverez la caillette, faite de gras et maigre de porc additionnés de fines herbes. Si votre plaisir n'est pas encore atteint, peut-être goûterez-vous aux raviols du Royans, petit ravioli fourré au persil et au fromage.

Le Saint-Marcellin est quant à lui, comme le Bleu du Vercors Sassenage, un fromage à pâte molle au lait de vache.

De nombreuses recettes fromagères découlent du Bleu de Sassenage : dont la Vercouline, la fameuse raclette au Bleu du Vercors et la Tartibleue, la tartiflette au Bleu du Vercors.

### **Résistance : le maquis du Vercors**

Pendant la [Seconde Guerre mondiale](#), le [maquis du Vercors](#) fut une importante base de la [Résistance](#) française réfugiée dans le [massif du Vercors](#), véritable forteresse naturelle.

Rappel : 6 juin 1944, les Alliés prennent d'assaut les plages de Normandie et percent le mur de

l'Atlantique. Dans le Vercors, où sont établis plusieurs camps de maquisards, le débarquement est le signal de la mobilisation contre l'occupant allemand. Les résistants, de plus en plus nombreux, rêvent maintenant de lutte ouverte.

Refuge et refus : À partir de 1940 le Vercors, situé en zone libre, est un lieu de refuge en particulier pour les victimes des mesures de discriminations politiques ou raciales du gouvernement de Vichy. Avec l'occupation de la zone sud en novembre 1942, la montagne du Vercors devient également site de résistance pour ceux qui refusent l'idée d'une France soumise. Les réfractaires au STO, le Service de Travail Obligatoire qui envoie les jeunes Français travailler en Allemagne, viennent grossir les rangs des maquis. Le Vercors, visible de très loin, depuis les portes de Lyon, ressemble à une forteresse naturelle de soixante kilomètres de long sur trente de large. Les résistants s'y sentent à l'abri de la répression qui sévit dans la région.

Le « Plan Montagnards » : Mais il manque un plan, une stratégie, à ces maquisards et à ces réfractaires qui savent le combat inéluctable.

En fait ce plan existe depuis mars 41. Il a jailli dans l'esprit de deux hommes fascinés par les falaises gigantesques du Vercors. Pierre Dalloz et son ami l'écrivain Jean Prévost ont l'idée de transformer le massif en "Cheval de Troie pour commandos aéroportés".

Cette idée prend corps en janvier 1943 : le Vercors interviendrait au moment d'un débarquement allié attendu en Provence et les troupes aéroportées iraient immédiatement porter le combat sur les arrières de l'ennemi. Le projet, accepté par Jean Moulin et le général Delestraint, devient le "Plan Montagnards". Il est approuvé par le général de Gaulle et les Alliés à Londres comme à Alger.

Ce Plan est mis en œuvre par Alain Le Ray puis par François Huet, chefs militaires du Vercors en liaison avec Eugène Chavant, chef civil du Maquis.

Les camps : Dès 1943, la Résistance s'organise dans le massif.

Au cœur de forêts, une douzaine de camps existent. Début 1944, ils rassemblent 400 à 500 civils et militaires, souvent très jeunes, ravitaillés par une population généralement favorable, approvisionnés en armes et en médicaments par les parachutages alliés.

Le combat : Le 6 juin 1944, l'excitation est à son comble en France et dans le Vercors, l'ordre de Londres est le signal de l'action générale. Les entrées du massif sont verrouillées. On ne laisse "monter" que les volontaires qui affluent. Ils sont 4 000, début juillet, et ils proclament la République, faisant flotter le drapeau tricolore sur un territoire déclaré "libre".

Ce massif en armes est un défi à l'ennemi. À Grenoble, le général allemand Karl Pflaum décide d'en finir. Après quelques offensives destinées à mesurer la résistance effective du maquis, notamment à Saint Nizier les 13 et 15 juin 1944 et aux Ecouges le 21 juin 1944, il lance le 21 juillet 15 000 hommes de troupe à l'assaut du Vercors. L'attaque est générale, par les routes, par les "pas", ces cols escarpés que l'on ne franchit qu'à pied, et par les airs puisque sur Vassieux se posent les planeurs à croix noires de la Waffen SS là où auraient dû atterrir les alliés. Après une semaine d'un combat acharné mais inégal, le

Vercors est à genoux. Plus de 600 résistants et une centaine d'Allemands sont tués. Quant à la population, exposée à la sauvagerie des assaillants, elle paie un lourd tribut : 201 personnes meurent dans des conditions souvent atroces, 41 autres sont déportées, 573 maisons sont détruites. Malgré la reconstruction de nombreux bourgs et hameaux après la guerre, le Vercors garde des traces indélébiles de cette période tragique. De nombreux mémoriaux, stèles, monuments jalonnent le paysage nous rappelant cette partie de notre histoire.

# VOS INSTANTS BIEN-ÊTRE

## L'ESPACE BIEN-ÊTRE ET LES SOINS

### L'ESPACE « BIEN-ÊTRE » (EN ACCÈS LIBRE, ILLIMITÉ)

#### **LE SAUNA PANORAMIQUE :**

Le Sauna tout le monde connaît. Oui, mais un sauna d'extérieur, en Red Cedar canadien et en forme de tonneau offrant une vue panoramique, original non ? Un vrai moment de quiétude, si proche de la nature...

Et vous n'avez qu'un pas à faire vers la douche froide selon la pure tradition scandinave ! Excellent pour la circulation!

Bienfaits : Ce sont les populations nordiques qui ont mis au point cette technique de régénération des fonctions sudatoires. En effet, dans les pays froids, le corps cherche à économiser ses dépenses en calories, c'est pourquoi la sudation est limitée au minimum.

Le sauna (bain de chaleur sèche ou peu humide) permet une réouverture des capillaires d'où une meilleure élimination des toxines. Il active la circulation sanguine à travers tout le corps, ce qui entraîne une tonification générale.

#### **LE BAIN STØRVATT**

Le Størvatt (prononcez "Chtourvatt"), authentique spa en Red Cedar chauffé au feu de bois, est lui aussi en plein air. Appelé également « bain nordique», il sera le bienvenu pour vous relaxer après la balade du jour.

Bienfaits : Le spa réduit le stress, stimule la circulation sanguine, détend et calme les douleurs musculaires sans oublier le plaisir que cela procure. Outre son aspect apaisant, c'est un merveilleux endroit de convivialité auprès d'un feu de bois grésillant en plein air...

#### **LE NID**

Ou petite alcôve de détente. Le temps d'une conversation, cette petite alcôve est la transition idéale entre le sauna et le Størvatt.

Bienfaits : Les Romains comme les Scandinaves, se rendaient aux thermes, bien sûr pour les soins complets du corps, mais aussi pour le lien social qu'ils permettaient.

### LES SOINS INDIVIDUELS (EN OPTION)

**À réserver à l'inscription**  
**Horaire fixé selon votre programme de raquette,**  
**dans la mesure des disponibilités, et non modifiable (date et horaire "imposés")**

**LE MODELAGE BIEN-ÊTRE :** à base d'huile végétale, il vise la détente musculaire. Insistant tout particulièrement sur les zones les plus tendues, c'est la récupération active idéale ! Les crispations et lourdeurs se relâchent et le corps retrouve mobilité et légèreté. On a qu'une envie : que ça recommence !!

Durée : 30 ou 45 minutes.

**LE LOMI LOMI** (dit aussi « **Hawaïen** ») : Tout droit venu des îles, le lomi lomi est une invitation au voyage dans les contrées exotiques polynésiennes...

Lomi veut dire masser, frotter, presser, pétrir.

Inspiré de la tradition hawaïenne, ce modelage complet du corps et du visage détend et vivifie à la fois ! Tout en fluidité, l'utilisation des mains et des avant-bras procure une douce sensation enveloppante. Véritable escapade dépayssante, cette parenthèse de relaxation libère les tensions, booste votre vitalité et ensoleille votre moral !

Durée : 30 ou 45 minutes.

**LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE** est une méthode manuelle ancestrale qui considère les deux pieds comme la représentation du corps humain et ses organes. C'est une réflexologie douce qui alterne pressions légères et modelage des différentes zones réflexes du pied. Cette pratique permet de libérer les tensions en activant la circulation sanguine et apporte à tout le corps une profonde détente.

Après une séance de réflexologie plantaire, vous ressentez un bien-être autant physique que mental.

Durée : 30 ou 45 minutes.

NB : ces soins participent au bien-être et à l'harmonie du corps et ne constituent en aucun cas une action thérapeutique.

