

L'Etoile du Vercors à VTT



PRESENTATION

Randonnée VTT en étoile, accompagnée
4 jours, 3 nuits, 4 étapes VTT

Ce séjour conçu en étoile vous faire découvrir les itinéraires mythiques du Vercors.
Vous pédalerez notamment le long du Grand Tour du Vercors, offrant une variété de terrains et de paysages uniques.

Votre guide, spécialiste du massif et du VTT ; vous permettra d'évoluer dans les passages les plus techniques ou encore de vous exprimer sur les sentiers insoupçonnés de notre territoire. L'un des plaisirs du VTT : allier le côté sportif au côté ludique.

Tout est pensé ici pour la forme du Vététiste et celle de son VTT ! Oui, oui vous avez bien lu !
Ce dernier pourra profiter de la station lavage, entretien.... De quoi le bichonner !

Enfin, vous profitez d'un moment de détente dans le Nid du gîte : insolite Spa en bois, en plein air...
Après quoi, le jardin au soleil couchant sera certainement l'occasion pour vous de déguster une bière bio ou un apéritif de nos montagnes le temps de partager les moments marquants de la journée.
Sans oublier bien sûr, la bonne table de la maison qui aura raison de vos efforts du jour.

POINTS FORTS DU SÉJOUR :

- Ambiance chaleureuse, conviviale et familiale,
- Le SPA insolite aux senteurs de Cèdre rouge avec bain chaud extérieur et sauna panoramique !

Groupes d'amis, club de VTT, comités d'entreprise : vous souhaitez privatiser ce séjour ? Contactez-nous pour un devis personnalisé !

PROGRAMME

Jour 01 : jeudi

Rendez-vous à Méaudre à 9 h.

Café d'accueil avec votre guide. Le temps de bichonner encore un peu votre monture, un bon pique-nique maison dans le sac et le Vercors est à vous !

Démarrage par les pittoresques chemins des lauzes de la plaine d'Autrans jusqu'à **Gève**, site nordique varié qui, à VTT, devient un fabuleux terrain de jeux ! Un ensemble de single accessibles et ludiques vous séduirons dès le premier jour.

Installation confort au gîte et plongeon dans le Størvatt pour se délasser.

Jour 02 : vendredi

Après un bon petit-déjeuner sportif, on prend de l'altitude pour rejoindre **les crêtes de la Molière** et le panorama époustouflant sur les Alpes. Slalom entre les génisses... et la superbe descente de la Croix de Jaume.

En rentrant, profitez de la station VTT pour que vos petites reines soient en forme pour la belle étape du lendemain. Dîner réconfortant.

Jour 03 : samedi

Étape au cœur de la Réserve, pour fleureter avec le Grand Veymont et les vautours le long des crêtes de la Bute Sapiau. Plus loin, surplombant la route du col du Rousset, passage mythique de la voie romaine. Une étape à faible kilométrage mais sportive.

Aujourd'hui vous prenez votre voiture pour vous rendre au point de départ et pour revenir au gîte.

Jour 04 : dimanche

Aux portes de notre gîte, le territoire est vaste. On bascule dans le Val de Lans, offrant une vue sur les plus hauts sommets.

Il y a de bonnes parties roulantes ponctuées des passages plus ludiques ; c'est un rythme pour les rouleurs. Vous vous émerveillerez tous en traversant le magnifique golf de Corrençon sous la Grande Moucherolle.

Dispersion en fin d'après-midi après une douche au gîte.

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué pour des raisons météorologiques ou de modification de l'état du terrain (éboulements, sentiers dégradés, etc.). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un

meilleur confort !

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 01 (jeudi) à 9 h au Gîte à Méaudre. Le Gîte n'est pas au coeur du village, mais à 2 km des commerces.

DISPERSION

En fin d'après-midi le jour 04 (dimanche).

Possibilité de prolonger votre séjour (voir options).

NIVEAU

HEBERGEMENT

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

Selon la formule choisie et sous réserve de disponibilité au moment de la réservation, vous serez logé(e) en chambre calme et confortable (avec draps et serviette) :

- formule à 3 : je partage une chambre de 3 personnes (**Mixte** - lits simples) avec salle d'eau.
- formule à 2 : je partage une chambre de 2 personnes (Non Mixte - lits simples ou lit double) avec salle d'eau.

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-niques spéciaux vététistes

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

PORTAGE DES BAGAGES

Rien à porter, excepté vos affaires de la journée.

GROUPE

À partir de 5 personnes.

ENCADREMENT

Moniteur diplômé d'État.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Prévoir une petite caisse de matériel pour votre séjour.

Équipement :

- 1 petit sac à dos pour la journée ou camel-back suffisamment contenant.
- éventuellement un sur-sac (pour le protéger de la pluie) + 1 sac plastique solide (permettant de protéger l'intérieur).
- des vêtements de rechange pour le soir.
- 1 vêtement CHAUD pour le soir (type veste polaire...).
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.
- 1 maillot de bain.
- 1 paire de lunettes de soleil.
- 1 couteau de poche (type Opinel), une cuillère et une boîte plastique alimentaire.
- des vivres de course (barres de céréales, fruits secs...).
- 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 + 1 briquet.
- 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).

SPÉCIFIQUE VÉLO

- 1 tenue de VTT adaptée : cuissard, tee-shirts respirants (manches longues, manches courtes suivant la saison),
- 1 pantalon confortable pour le vélo,
- des chaussures adaptées pour le vélo,
- 1 coupe-vent ou Gore-Tex,
- des gants de vélo, voire gants complets suivant la saison,
- 1 **casque VTT (obligatoire)**,
- 1 bidon ou 2, le mieux étant les poches d'eau dorsales (type Camel Back),
- des garde-boue peuvent être utiles.
- 2 chambres à air, rayons de rechange...
- une patte de dérailleurs dite « patte fusible ».
- nécessaire de réparation (petit matériel).

Attention : il convient d'être autonome pour toutes les petites casses classiques occasionnées lors d'un raid comme celui-ci (crevaisons, réparation, etc.). Si vous avez des freins à disque ou un VTT sophistiqué, prévoyez bien le matériel de réparation adéquat.

LOCATION VTT

Location possible d'un VTT au village de Méaudre auprès de Cylces & Co : 04 76 95 20 44. Tarif : environ 130 € pour les 4 jours (Giant). Un VTT tout suspendu sera le partenaire idéal de votre séjour.

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Date de début	Date de fin	Etat	Prix par Personne	En chambre partagée à 3 pers	En chambre partagée de 2 personnes	En chambre partagée de 3 personnes
25/08/2022	28/08/2022	Invisible VEL	560 euros	560 euros	595 euros	605 euros
08/09/2022	11/09/2022	Invisible VEL	560 euros	560 euros	595 euros	605 euros

OPTIONS

Il est possible de commander des options au moment de l'inscription.

Au-delà, nous ne pouvons assurer ce service. Selon disponibilités.

> Supplément chambre à 2 : + 30 € / pers.

> Supplément chambre individuelle pour les 3 nuits : + 120 € (sur la base du tarif "chambre à 3").

“ SOINS INDIVIDUELS ” : à réserver à l'inscription

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

Hébergement avant ou après le séjour :

Vous souhaitez arriver la veille ou prolonger votre séjour dans le Vercors, réservez à l'avance nous vous offrons l'accès à l'espace bien-être.

- ½ pension en chambre de 3 : 77 € / pers.
- ½ pension en chambre de 2 : 80 € / pers.
- ½ pension en chambre individuelle : 100 € / pers.

LE PRIX COMPREND

- l'hébergement en gîte 3 épis en chambre tout confort
- la demi-pension
- les pique-niques du jour 01 au jour 04
- le café d'accueil du jour 01
- l'encadrement
- l'accès à la station de lavage VTT
- les transferts prévus au programme
- l'accès libre à l'espace détente
- la taxe de séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- le matériel
- les boissons
- les options
- les frais d'inscription
- les assurances
- le transport de votre domicile à l'hébergement

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

www.parc-du-vercors.fr

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 XXème 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 épicea 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 mâts 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^{ème} 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^{ème} 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 ravioles 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.

LES PLUS DE VOTRE SÉJOUR

LA STATION VTT ET VOTRE ESPACE BIEN-ÊTRE

LA STATION « VTT »

Vous pourrez bichonner, peser, laver, rincer, gonfler ou réparer votre petite reine.
Et la ranger dans un local sécurisé.

L'ESPACE BIEN-ÊTRE EN ACCÈS LIBRE ET 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 randonnée, 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.

ESPACE BIEN-ÊTRE

DESCRIPTION

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

LE SAUNA PANORAMIQUE : NOUVEAU !!

Le Sauna tout le monde connaît. Oui, mais un sauna d'extérieur, en Red Cedar du Canada 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 gens des pays du nord 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 aussi « jacuzzi à la norvégienne », 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 spa.

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 ski,
dans la mesure des disponibilités, et non modifiable**

MODELAGE BIEN-ÊTRE (dit aussi « Californien ») : à base d'huile végétale et d'huiles essentielles, il vise la détente musculaire. Grâce à cette pause détente, les crispations et lourdeurs se relâchent et le corps retrouve mobilité et légèreté. Ce modelage participe au bien être et à l'harmonie du corps et ne constitue en aucun cas une action thérapeutique.

En 45 minutes : modelage sur l'ensemble du corps pour une détente complète, en insistant tout particulièrement sur les zones les plus tendues.

En 30 minutes : modelage localisé, selon votre envie, de la zone dos/nuque/tête, ou encore récupération sportive à travers un modelage dos et jambes.

LE SHIATSU est une technique de médecine traditionnelle chinoise de pressions sur les trajets des méridiens d'acupuncture. Elle améliore la souplesse des tissus musculaires et facilite le fonctionnement des systèmes circulatoires (sang, lymphe, transit). Durée : 45 minutes

RELAXATION AUX PIERRES CHAUDES : inspirée de la culture amérindienne, cette technique apporte une profonde sensation de lâcher prise. Ces pierres volcaniques de basalte naturel ou d'argile cuite ont une grande capacité à retenir la chaleur, celle-ci se diffuse en profondeur dans le corps. La pause des pierres est précédée d'une application d'huile aromatique sur le corps. Durée : 45 minutes

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE : une méthode manuelle ancestrale qui considère les deux pieds comme la représentation du corps humain et ses organes. Des pressions rythmées sur les différentes zones réflexes de la voûte plantaire 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. 30 minutes ou 45 minutes

