

VTT électrique (e-VTT) dans le Vercors



PRESENTATION

Randonnée à VTT électrique en étoile, accompagné d'un moniteur
4 jours, 3 nuits, 4 jours d'activité

Voici la nouvelle tendance dans la pratique du VTT, un séjour VTT exclusivement conçu pour le **e-VTT** ;
comprenez par-là **VTT à assistance électrique**.

Ces nouveaux VTT permettent à la fois à ceux qui n'oseraient pas, de se « lancer » et de faire de véritables étapes en adaptant grandement la dépense énergétique.

Ou bien pour ceux qui sont déjà aguerri au VTT classique, de découvrir une nouvelle manière de rouler.

En effet, c'est ici un nouveau mode de pédalage mais aussi un rapport à la difficulté du terrain complètement transformé !

Tout cela avec les conseils de notre guide spécialement dédié à ces e-VTT.

Un séjour en étoile au départ d'un Gîte-hôtel 4 épis, qui vous donnera tout le confort qu'attendent les « vacanciers-sportifs » : une bonne table, un encadrement adapté, un confort de chambres à la carte et un espace bien-être 100% au naturel !

PROGRAMME

JOUR 01 : ACCUEIL À MÉAUDRE & SINGLES DE GÈVE

Rendez-vous à **Méaudre** à 9 h.

Nous commencerons par faire connaissance autour d'un café d'accueil. Notre guide nous présente le programme et notre terrain de jeu pour les 4 jours. Nous révisons nos montures puis en en selle pour une journée en plein air comme on les aime ! On gagne les hauteurs de **Méaudre** et on met la gomme pour passer le **Pas de Pertuson**. Pour terminer on s'offre une super session dans les *singles* de Gève, ludiques à souhait, pour travailler la technique.

Au retour de cette première sortie pleine de sensations : on profite de **l'espace bien-être** (accès libre et illimité pendant votre séjour) pour récupérer des efforts du jour ou du grand jardin et de ses installations. Le soir venu : place à un repas copieux et gourmand autour de la table d'hôte de la maison.

Hébergement pour le séjour : 3 nuits en gîte-hôtel classé 4 épis ; chambres douillettes de 2 à 3 personnes.

Distances - Dénivelée - Temps en selle

Longueur : 40 à 45 km - Dénivelée : + 1 000 m - Horaire : 5 h

JOUR 02 : LES CRÊTES DE LA MOLIÈRE & PANORAMA SUR LES ALPES

C'est LE passage obligé dans le Vercors : **les crêtes de la Molière**. Avec son sentier de crête rythmé et technique surplombant l'alpage en contre bas, ce parcours nous donnera des ailes ! Notre récompense au point culminant de cette journée : un incroyable panorama en balcon sur toute la chaîne des Alpes ! Après une session de slalom entre les génisses, les marmottes et les gentianes, nous rejoignons la **Croix de Jaume** où nous enchaînerons sur une descente mémorable jusqu'au village !

Distances - Dénivelée - Temps en selle

Longueur : 40 à 45 km - Dénivelée : + 1 200 m - Horaire : 5 h

JOUR 03 : EN SELLE POUR LE VERCORS SUD ET SES MERVEILLES

Aujourd'hui nous vous réservons une sortie de toute beauté, plus au sud du massif pour découvrir de nouvelles ambiances sauvages. En selle pour une étape au cœur de la **Réserve Naturelle des Hauts Plateaux du Vercors** pour fleureter avec le Grand Veymont (2 341 m). Les crêtes de la **Bute Sapiau**

nous offrent le spectacle aérien des vautours qui planent le long des contreforts sud. Peut-être aurons-nous la chance de croiser le regard de braise du gypaète barbu... Quel plaisir que de rouler dans ces paysages sauvages et uniques, aux allures de bout du monde. Plus loin, en surplombant la route du col du Rousset, nous emprunterons la **mythique voie romaine**. Une étape à faible kilométrage mais sportive.

Transfert jusqu'au Col du Rousset : organisation de co-voiturage avec les véhicules des participants du groupe et le minibus de notre agence.

Distances - Dénivelée - Temps en selle

Longueur : 35 km - Dénivelée : + 1 150 m - Horaire : 5 h 30

JOUR 04 : DÉCOUVERTE DU VAL DE LANS ET BELVEDERES DU VERCORS

Pour notre dernière sortie aux couleurs du Vercors, nous irons poser nos roues du côté du **Val de Lans**. Ici, on adore les points de vue à 360° sur les plus hauts sommets du massif, l'occasion d'admirer la variété de ce terrain d'aventures plein de surprises ! L'assistance électrique nous permet de rouler et de rejoindre rapidement les secteurs les plus intéressants, on profite ainsi au maximum des passages ludiques. On enchaîne par le magnifique golf de Corrençon qui nous donnera accès à l'un des belvédères les plus prisés du Pays des Quatre Montagnes, celui de **Château Julien** et son œuvre de land-art ! Du grand spectacle !

Allez encore quelques belles descentes avant de nous séparer. De retour au gîte, vous avez la possibilité de vous doucher et de nettoyer vos petites reines avant de prendre la route.

Distances - Dénivelée - Temps en selle

Longueur : 45 à 50 km- Dénivelée : + 1500 m - Horaire : 5 h

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 !

LES PLUS DE VOTRE SÉJOUR

LA STATION VTT ET VOTRE ESPACE BIEN-ÊTRE

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

LES INSTANTS BIEN-ÊTRE

>> 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 : 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 !! Selon vos envies et vos besoins, votre intervenante pourra vous proposer un modelage « détente » visant à la relaxation complète du corps et de l'esprit ; ou une version plus « tonique » pour lever les tensions et s'énergiser.

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

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 01 à 9 h (jeudi) au Gîte Arcanson, hameau des Gaillardes, 2195 route de la Croix Perrin, à Méaudre. Le Gîte n'est pas au coeur du village, mais à 3 kms des commerces.

Accès en voiture

- **Depuis le Nord - Grenoble** : depuis l'A48 en direction de Grenoble, sortie n°14 "St Egrève Sassenage Villard-de-Lans". À Lans-en-Vercors, prendre la direction d'Autrans. En bas du Col de la Croix Perrin, tourner à gauche pour Méaudre et continuer sur 1 km.
- **Depuis le Sud - Valence** : depuis l'A49 en direction de Grenoble, sortie n°8 « Aire Royans-Vercors, Villard de Lans ». Suivre Villard-de-Lans. À la fin des gorges de la Bourne, tourner à gauche direction Méaudre. Le gîte se situe 3 km après le village. Attention cet itinéraire est dévié à certaines périodes de l'année (printemps et automne en général). Nous vous conseillons alors de rejoindre alors Grenoble par l'A49 et de suivre ensuite le descriptif « en venant du Nord ».

Votre voiture pourra rester garée sur notre parking privé et gratuit pendant la durée de votre séjour.

Accès en train et bus

Train ou TGV jusqu'à Grenoble puis bus jusqu'à **Méaudre**.

- **Train / TGV pour Grenoble** : Horaires disponibles auprès de la SNCF sur www.sncf-connect.com.
- **Puis bus régulier Grenoble - Lans - Méaudre** :
Compagnie de Cars Région Auvergne Rhône-Alpes. Ligne T64 puis T66. Il se prend depuis la gare routière, attenante à la gare SNCF. Achat du titre de transport sur place sans réservation (6,90 € le trajet). Bus équipés de porte-vélo l'été. Le point de RDV est situé à 3 km de l'arrêt de bus de Méaudre.

DISPERSION

Le jour 04 en fin d'après-midi, vers 16 h 00.

Possibilité de prolonger votre séjour (voir les options).

NIVEAU

Parce que plaisir rime avec progression, pendant ce séjour l'accent sera également mis sur les apports techniques : votre guide vous donnera des conseils pertinents pour négocier les épingles, gérer

les enchainements d'obstacles à la montée comme à la descente, optimiser l'adhérence, s'amuser sur les zones plus « trialisantes », choisir les trajectoires, maitriser votre pilotage, etc.

La cotation des niveaux est basée sur le VTT "classique" sans assistance électrique.

Le niveau physique se trouve donc plus accessible, mais le niveau technique reste le même.

Vos étapes :

Dénivelé moyen : 1200 m Maximum : 1500 m

Longueur moyenne : 44 km Maximum : 50 km

Horaire moyen : 5 h 00 Maximum : 5 h 30

Niveau Technique

2 sur une échelle de 4 : Initié

Requiert une connaissance de la pratique du VTT et des techniques de base : freinage, vitesse de déplacement, placements et trajectoires sur le chemin, gestion des rapports de vitesses. Pratique sur chemins et sentiers caillouteux, passages en racines, terrain varié.

Niveau Physique

3 sur une échelle de 5 :

Vous avez une bonne forme physique et un entraînement régulier. Vous êtes capable d'enchaîner plusieurs sorties, de gérer les variations de rythme et avez le goût de l'effort.

HEBERGEMENT

Vous serez accueilli(e) pour votre séjour au sein d'un Gîte-hôtel (4 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 pour les couples) avec salle d'eau.

Repas

Grâce aux talents de notre chef, vous serez choyé(e) et aurez l'occasion de passer un séjour 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 au label 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 d'un généreux buffet sucré-salé, très complet.

Pique-niques : équilibrés et nourrissants, spéciaux vététistes

Dîner : entrée, plat et dessert (cuisine « maison » toujours !)

TRANSFERTS INTERNES

Jour 01, 02 et 04 : itinéraires VTT au départ de notre hébergement.

Jour 03 (Réserve Naturelle des Hauts Plateaux) : nous nous éloignons de notre secteur pour découvrir les magnifiques paysages du Vercors Sud. Nous mettons à disposition 1 minibus pour le groupe conduit par le guide. Vous serez amenés à compléter avec vos véhicules personnels selon la taille du groupe (et donc nombre de vélos à transporter). Organisation et co-voiturage possible entre les participants du groupe.

PORTAGE DES BAGAGES

Rien à porter, excepté vos affaires de la journée.

GROUPE

Groupe de 6 à 12 personnes.

Privatisation possible du séjour pour groupes constitués (club, CE, groupes d'amis, etc.).

ENCADREMENT

Moniteur diplômé d'État, spécialiste du e-VTT.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Dans votre sac pour la journée :

- 1 petit sac à dos (15 à 20 L).
- 1 bidon ou 2, le mieux étant les poches d'eau dorsales (type Camel Back) pouvant contenir 1,5 à 2 L d'eau minimum (vous ne trouverez pas ou peu de points d'eau pour refaire le plein sur les itinéraires).
- Pour les pique-nique : 1 couteau de poche et 1 fourchette-cuillère .

- Des vivres de course (parce qu'évoluer au grand air peut vous donner un petit creux, n'hésitez pas à prévoir dans vos valises : barres énergétiques, fruits secs ou quelques carrés de chocolat pour les gourmands).
- 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.
- 1 trousse de pharmacie personnelle (voir suggestion de trousse complète ci-dessous).
- 1 paire de lunettes de soleil, idéalement photochromique pour gérer les différentes luminosités.
- 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.
- Éventuellement : un sur-sac (pour le protéger de la pluie) + 1 sac plastique solide (permettant de protéger l'intérieur) + 1 frontale ou lampe de poche.

Votre bagage complet :

- 1 drap de bain supplémentaire et 1 maillot de bain pour l'espace bien-être.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyage).
- Des vêtements de rechange pour le soir : pantalon léger, t-shirt propre, chaussures légères et vêtements CHAUD (veste polaire ou doudoune, il peut faire frais le soir en altitude, même en été !).
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Si vous portez des lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Suggestion de trousse à pharmacie personnelle :

- Crème solaire et écran labial.
- 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 lingettes désinfectantes.
- 1 couverture de survie.

SPÉCIFIQUE VTT

- **1 casque VTT (obligatoire) en bon état idéalement avec le système de sécurité *Mips*.**

- Équipement de protection (recommandé) : dorsale, coudières, genouillères.
- 1 tenue de VTT adaptée : cuissard, tee-shirts respirant (manches longues, manches courtes selon la météo et la saison).
- 1 pantalon et short confortable pour le vélo (selon la météo et la saison).
- Des chaussures plates adaptées pour le vélo.
- 1 veste polaire ou une doudoune.
- 1 veste coupe-vent imperméable type Gore-Tex.
- Des gants de vélo, voire gants complets (suivant la météo et la saison).
- **1 patte de dérailleurs dite « patte fusible ».**
- 1 selle télescopique.
- Des garde-boues peuvent être utiles.
- Au minimum 2 chambres à air, rayons de rechange, etc.
- 1 jeu de patin / plaquette de frein : pensez à contrôler leur étape avant le début du séjour.
- Nécessaire de réparation (petit matériel) qui vous prendrez soin de mettre dans une caisse à part (1 caisse de réparation pour l'ensemble du groupe).

VOTRE VTT (location non incluse dans le prix du séjour) :

Vous êtes responsable du bon état général de votre E-VTT.

Un **E-VTT tout suspendu** sera le partenaire idéal pour votre séjour.

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

LOCATION VTT :

Plusieurs loueurs autour de Méaudre. À contacter directement, tarifs variables selon durée du séjour & gamme choisie. Réservation à l'avance vivement recommandée. Attention aux jours de fermeture hebdomadaires de certains magasins.

À Méaudre : Cycles et Co, tél. : 04 76 95 20 44

À Autrans : Olympic Sports, tél : 04 76 95 33 41 ou La Grange aux Skis, tél : 04 76 95 32 83

À Villard de Lans : Altiplano, tél. : 04 76 46 15 81

DATES ET PRIX

TARIFS 2025

Tarifs : 655 € / pers. en chambre triple

Du Jeudi 22 mai au dimanche 25 mai 2025

Du jeudi 19 juin au dimanche 22 juin 2025

Du jeudi 4 septembre au dimanche 7 septembre 2025

Du jeudi 18 septembre du dimanche 21 septembre 2025

Vous êtes un groupe déjà constitué et souhaitez choisir vos dates ? Contactez-nous !

OPTIONS

- Supplément chambre à 2 : + 30 € / pers.
- Supplément chambre individuelle pour les 3 nuits : + 130 € (sur la base du tarif "chambre à 3").
- Modelage bien-être 30 min : 62 €
- Modelage bien-être 45 min : 79 €
- Réflexologie plantaire 30 min : 62 €
- Réflexologie plantaire 45 min : 79 €

Hébergement avant ou après votre randonnée

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 !

- en chambre de 2/3 personnes : + 85 € / pers.
- en chambre individuelle : + 110 € / pers.

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement pour 3 nuits en gîte 4 épis en chambre tout confort.
- La demi-pension (dîner et petit-déjeuner).
- 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.

- L'accès libre à l'espace détente.
- Les taxes de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le VTT électrique.
- Le matériel et l'outillage.
- Les boissons, les collations.
- Les extras, les dépenses personnelles.
- Les options.
- Les frais d'inscription.
- Les assurances.
- Le transfert du Jour 03 avec véhicules personnels.
- Le transport de votre domicile à l'hébergement.

POUR EN SAVOIR PLUS

DÉCOUVREZ LE VERCORS !

Envie d'en apprendre plus sur le massif du Vercors ? Ça tombe bien, vous êtes au bon endroit ! Bienvenue dans les **Préalpes** ! À cheval sur les départements de l'Isère et de la Drôme, entre Grenoble et Valence, le Vercors vous ouvre ses portes.

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

Ce **massif calcaire** composé de roches sédimentaires, s'est formé il y a plusieurs millions d'années, en même temps que la chaîne des Alpes. Au fil du temps, il s'est façonné, dessiné, et a trouvé ses courbes qui le rendent si beau. Un élément clé de cette transformation : L'**EAU**. Et oui, goutte après goutte, la roche s'est sculptée pour nous offrir un véritable trésor souterrain avec d'innombrables grottes et gouffres, dont l'un des plus célèbres au monde, le gouffre Berger (1 000 m de profondeur !).

En surface, c'est un tout autre décor ! À une altitude moyenne de 1 000 m, les hauts plateaux se démarquent entrecoupés de gorges majestueuses. Forêts d'épicéas, alpages fleuris et crêtes vertigineuses, les paysages défilent telle une carte postale.

Vous côtoierez les sommets les plus remarquables du Vercors comme la Grande Moucherolle, le célèbre Mont Aiguille ou encore le Grand Veymont (2 341 m), point culminant du massif.

Le Parc naturel régional du Vercors

Pour préserver cet écrin de nature, un Parc naturel régional est créé en 1970. Le tétras-lyre et la tulipe sauvage en sont les emblèmes. Sur les Hauts-Plateaux, s'étend **la plus grande Réserve naturelle de France**. Cet espace protégé permet de préserver et d'étudier la richesse de cette nature gardée à l'état sauvage.

Pour en savoir plus sur le Parc du Vercors : www.parc-du-vercors.fr.

Et si on parlait climat ?

À la transition des Alpes du Nord et du Sud, le Vercors nous offre une jolie palette de climats. Au nord, des hivers froids et des étés doux. Au sud, un climat plus méditerranéen qui adoucit les hivers et rend les étés chauds et secs. Grâce à ces nuances climatiques, la végétation varie et crée **des ambiances contrastées** qui dessinent les différents pays du Vercors : les Quatre Montagnes, le Royans, les Hauts-Plateaux, la Gervanne, les Coulmes, le Vercors drômois, le Diois et le Trièves.

Vercors rime avec "outdoor"

Le Vercors est un véritable terrain de jeu pour les amoureux de sport en **pleine nature**. Il se pratique en **toutes saisons**. De la randonnée au VTT en passant par le trail, le Vercors saura vous surprendre et vous fasciner. Terre nordique, souvent comparée aux pays scandinaves, le ski de fond et le biathlon sont les

disciplines phares une fois l'hiver venu. Vous pourrez apercevoir nos champions s'entraîner comme Marie Dorin-Habert ou Emilien Jacquelin.

Après le sport, le réconfort ?

Au gré des aventures, vous découvrirez **un territoire vivant**. Dans les pâtures, vous pourrez admirer une des races bovines emblématiques du Vercors : “La Villarde”, cette vache à la robe froment aujourd'hui élevée pour son bon lait. À vous le Bleu de Vercors, le Saint-Marcellin, et autres fromages du cru ! Ici, les habitants ont à cœur de mettre à l'honneur leurs savoir-faire et de partager leur passion en ouvrant les portes de leurs fermes : du pré à l'assiette, il n'y a qu'un pas ! Vous apprécierez aussi les succulentes ravioles du Royans, les noix de Grenoble ou encore la pétillante Clairette de Die. De quoi vous régaler pendant vos vacances !

Et au fait, d'où vient le nom “Vercors” ?

Il viendrait du nom d'un peuple celte installé dans la région : les Vertacomiorii. Ses habitants sont donc les **Vertacomioriens** !

La Résistance dans le Vercors : que s'est-il passé ?

Pendant la Seconde Guerre mondiale, le **maquis du Vercors** fut une importante base de la Résistance française. Sa position et son allure de forteresse naturelle firent de ce massif un refuge idéal pour ces hommes et femmes qui luttèrent ensemble pour la liberté de la France. Un épisode de notre histoire aussi passionnant que dramatique.

Pour en apprendre plus :

- Visiter le [Musée de la Résistance](#) et le [Mémorial de la Résistance](#) à Vassieux-en-Vercors
- [Sur le site du Parc du Vercors](#)

Quelques idées de visites :

- [La Grotte de Choranche](#) - Choranche
- [La Maison du patrimoine](#) - Villard-de-Lans

LES PLUS DE VOTRE SÉJOUR

DESCRIPTION

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 VTT, dans la mesure des disponibilités, et non modifiable (date et

horaire "imposés").

MODELAGE BIEN-ÊTRE (dit aussi « Californien »)

A 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.

- 45 minutes : modelage sur l'ensemble du corps pour une détente complète, en insistant tout particulièrement sur les zones les plus tendues.
- 30 minutes : modelage localisé, selon votre envie, de la zone dos/nuque/tête, ou encore récupération sportive à travers un modelage dos et jambes.

LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Il s'agit d'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.