

## TOP 6 DES BIENFAITS DU BORD DE MER

ARTICLE DU PAYSDESAINTEJEANDEMONT.SFR

### 01 - RELAXANT

Le bord de mer a l'art d'apaiser le corps et l'esprit. Posez votre serviette sur le sable, installez-vous face à l'horizon sans fin et laissez votre regard vagabonder au loin.

Le doux ressac des vagues vous berce tandis que le mouvement infini de l'océan emporte avec lui tous vos soucis. Une heure, deux heures ? Autour de vous, le temps s'est arrêté pour faire place à un profond sentiment de sérénité.

Une expérience encore plus intense en automne ! Une fois l'effervescence de l'été passée, la plage appartient aux rêveurs et aux explorateurs solitaires. À vous les belles lumières, les après-midis farniente et le calme absolu. Un tête à tête avec le grand bleu qui vaut tous les week-ends à deux.



### 02 - PURIFIANT

Prenez une grande respiration !

Chaque bouffée contribue à réduire naturellement votre stress et votre anxiété. En parallèle, les voies respiratoires se libèrent et les poumons font le plein d'air pur. Votre système immunitaire vous remercie, et votre cardio aussi !

### 03 - STIMULANT

Après avoir sauvé la côte montoise de l'envahissement du sable il y a 150 ans, la forêt domaniale du Pays de Monts continue de prodiguer ses nombreux bienfaits aux visiteurs. Et pour cela on peut compter sur son principal résident : le pin maritime, maître incontesté du littoral atlantique.

Envie d'un bain de nature ? Rendez-vous à la lisière des dunes pour vous imprégner de la fraîcheur et des effluves du roi de la forêt. Expectorantes, adoucissantes, antiseptiques ou encore stimulantes, les vertus de l'essence de pin ne se comptent plus. Une véritable thérapie à ciel ouvert !



### 04 - FORTIFIANT

Vos vacances méritent un grand ciel bleu ! Ça tombe bien, la Vendée est réputée pour sa chaleur et son climat méditerranéen réconfortant. Son taux d'ensoleillement dépasse même celui de Toulouse et Bordeaux, entre 2100 et 2300 heures par an. Un petit coin de paradis béni par la météo qui n'a pas démérité son surnom : la "Côte de Lumière".

Qui dit soleil, dit vitamine D à volonté. Essentielle à la croissance, notamment des enfants, la vitamine D participe à la bonne minéralisation des os et des dents ainsi qu'à la qualité du système nerveux. Autrement dit, finies les crampes et les fractures ! Et on ne parle même pas de son impact sur le moral.

### 05 - TONIFIANT

Nage en mer pour les débutants ou rando aquatique pour les plus motivés, il y a toujours une occasion de se jeter à l'eau. Et de bosser son cardio. Car en plus de tonifier le corps, d'amincir et de prévenir le vieillissement de la peau, les activités immergées boostent votre circulation sanguine comme jamais. Rajeunir et se faire plaisir, le tout gratuitement : qu'est-ce qu'on attend ?



### 06 - RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Si vous êtes plutôt terre à terre, la marche en bord de mer reste un excellent moyen de travailler votre motricité. Le simple fait de progresser sur le sable (de préférence sec) vous permet de retrouver le mouvement physiologique naturel du pied. En effet, ce dernier ne devrait jamais se poser mais bien se dérouler, du talon à la pointe en passant par la plante. Un retour à l'essentiel qui fera le bonheur de vos articulations et chassera vos tensions.

À vos marches, prêt, partez !





# LE VILLAGE CLUB LA RIVIÈRE CAPFRANCE

## UN VILLAGE RESPONSABLE POUR DES VACANCES INOUBLIABLES

**Issu du tourisme social et solidaire** et régi par une association loi 1901, vous vous apprêtez à séjourner dans un **village de vacances à taille humaine pas comme les autres**, à deux pas du centre-ville de Saint-Jean-de-Monts, destination balnéaire.

Son objet social est de **rendre les vacances accessibles à tous** (personnes en difficultés, en situation de handicap, familles, seniors), **dans une démarche de vacances durables** tout en contribuant à l'aménagement et au développement du territoire du Pays de Saint-Jean-de-Monts.

Le Village Club La Rivière Cap France propose des **séjours de vacances en pension complète et en demi-pension avec animations** (selon la saison) à destination principalement des familles, des individuels et des groupes. A ces activités d'hébergement, de restauration et d'animation peut s'ajouter une **location de salle**.

## LE VILLAGE CLUB LA RIVIÈRE, C'EST :

**50**

Chambres dont  
20 adaptées pour  
les personnes en  
situation de handicap

**140**

Places dans  
le restaurant

**7**

Salles modulables de  
20 à 80 personnes  
pour l'événementiel



1 aire de jeux pour enfants,  
1 bar,  
1 grande terrasse,  
1 piscine du 9 mai au 26  
septembre

# 50 Chambres - 150 lits

**Dont 20 adaptées pour les personnes en situation de handicap**

Chambres doubles (2 lits et/ou grand lit) - triples  
avec douche/lavabo/wc, TV  
Possibilité balcon ou terrasse (selon disponibilité)

---

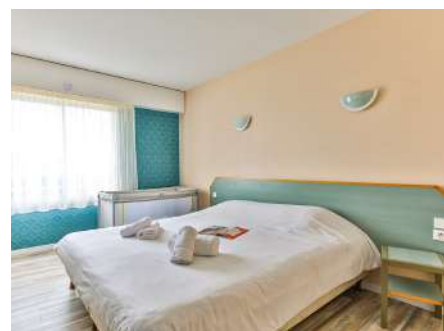
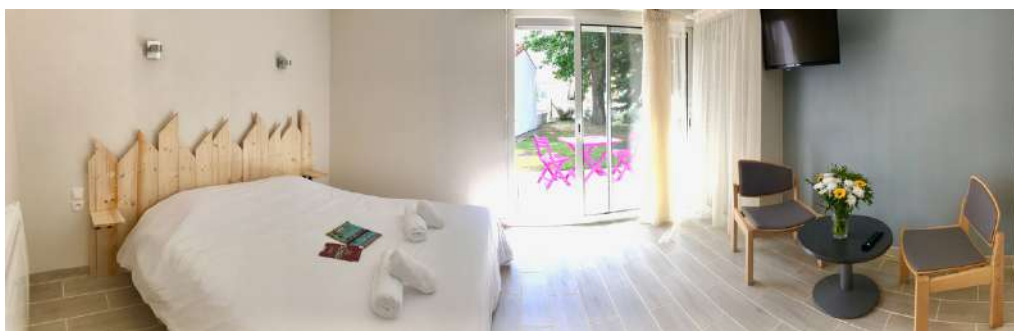
DUPLEX : 2 chambres x 2 lits

Entrée du duplex : salle d'eau (lavabo/douche), wc séparés,  
accès indépendant à chaque chambre ; escalier pour accès  
2ème chambre ; TV dans chaque chambre.

*Astuce : Idéal pour logger en mode 1+1 ou 2+1 sans supplément  
chambre individuelle*

---

Toutes les chambres sont situées au rez-de-chaussée ou 1er  
étage avec escalier ou ascenseurs. Wifi gratuit.





# 140 places au restaurant

## Cuisine de région & de saison

Engagement dans la démarche Cap France du Label d'excellence  
"Restauration 4 saisons"

Cuisine de qualité, régionale & de saison assurée par notre Chef.  
Cuisine locale où les circuits courts sont privilégiés.

Petit déjeuner buffet

Déjeuner & dîner : service à l'assiette, vin à discrétion, café/thé.

### **Régimes alimentaires adaptés sur demande**

**Panier-repas sur demande** : Munis de votre « Kit pique-nique » que nous vous prêtons (boîtes et couverts), servez-vous sur le « buffet spécial pique-nique », mis en place durant le service du petit déjeuner ; service à volonté au choix parmi les salades, viande froide, chips, pain, fromages et fruits... Mets variés si panier-repas tous les jours. Prévoir gourdes pour eau.



### **Dîner Vendéen et plateau de fruits de mer (selon option)**





# NOS SERVICES

**Notre piscine découverte  
du 15 mai au 15 septembre**



**Notre espace bar  
& Terrasse**



**L'accueil, salon & salles**



**Retrouvez à l'accueil**

**Local à vélos**

**Suggestions d'excursions et randonnées**

**Boutique produits régionaux**

**Prêt de sèche-cheveux, jetons pour machine à laver  
& sèche-linge (avec supplément)**





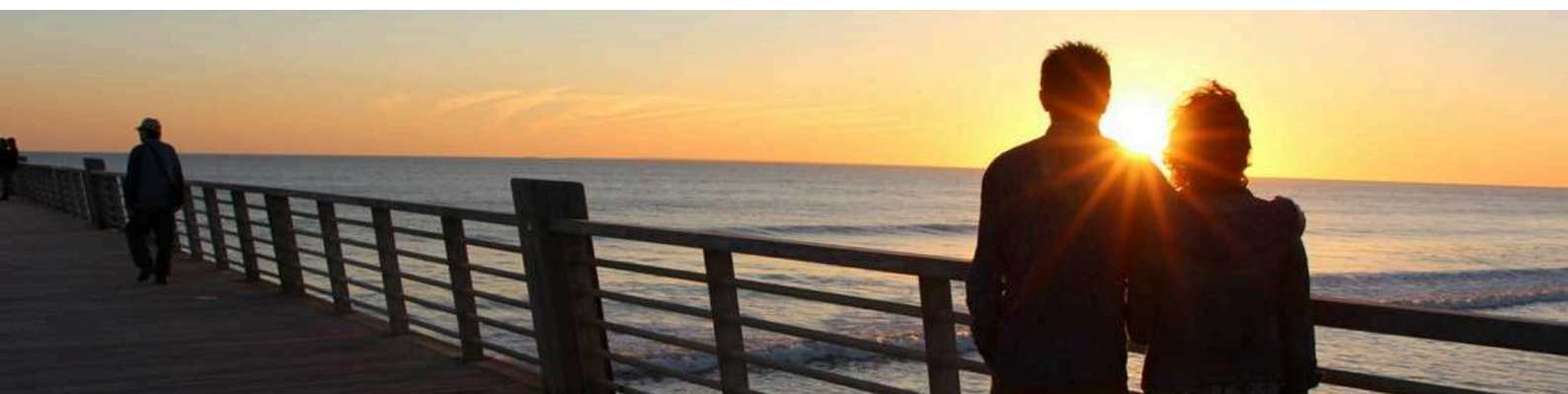
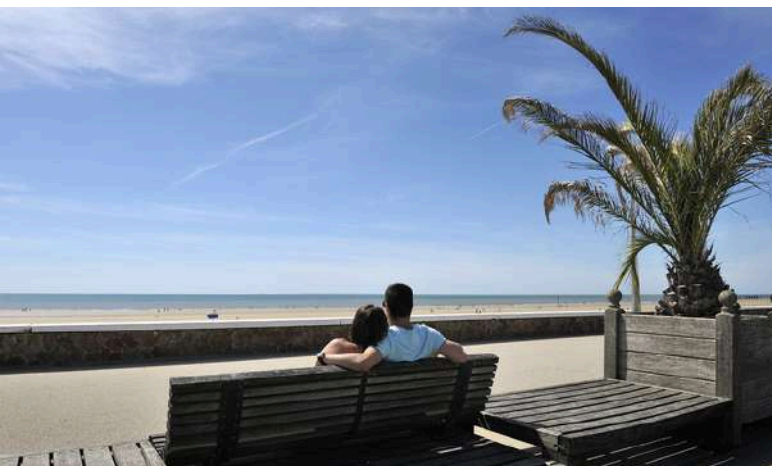
# SAINT-JEAN-DE-MONTS

Découvrez le Pays de Saint Jean de Monts entre **océan, plage, dune, forêt et marais** : 5 univers naturels pour profiter des **petits bonheurs de la vie**.

En couple, en famille ou entre amis, profitez des 20 km de plage de sable fin et faites la rencontre d'un territoire d'une **richesse gastronomique** maraîchine et maritime insoupçonnée.

Ne manquez pas les îles d'Yeu et de Noirmoutier, à deux pas d'ici !

Une myriade d'activités vous attend sur le territoire : entre nautisme, golf, thalassothérapie, circuits pédestres et pistes cyclables sans oublier les grands événements culturels toute l'année... Le plus dur sera de choisir !





# LE VILLAGE CLUB LA RIVIÈRE, C'EST AUSSI :



## Séjours Groupes

Randonneurs, cyclistes ou encore personnes en situation de handicap, le village club reçoit des groupes tout au long de l'année.

Pour ceux qui le souhaitent, nous établissons des programmes de visite adaptés aux envies et besoins de chacun.

Les groupes peuvent être accompagnés par un guide de la maison et bénéficient d'animations de soirées au Village Club.

## Offre événementielle

Toute l'année

### Séminaires

La Rivière accueille des professionnels pour des journées d'étude ou des séminaires résidentiels.

### Location de salles

Pour un événement privé, nous louons nos salles avec ou sans la restauration et l'hébergement.

### Événements culturels

Œuvrant pour l'accessibilité à la culture, La Rivière ouvre ses portes à tous lors des spectacles.\*

\*Dans la limite des places disponibles, sur réservation.



## VILLAGE CLUB LA RIVIÈRE CAP FRANCE \*\*\*

48, rue de la Chesselière - CS 60307 - 85163 Saint Jean de Monts Cédex

02 51 58 21 28 - [accueil@la-riviere.eu](mailto:accueil@la-riviere.eu) - [www.village-vacances-lariviere.com](http://www.village-vacances-lariviere.com)



@LaRivièreVillageClubCapFrance



@capfrance.lariviere