



Le programme du séjour rando en Marche Afghane.

Arrivée la veille vers 16h à la gare de Veynes puis acheminement en minibus au gîte.

15mn pour le Dévoluy.

1h30 si c'est dans le Queyras.

Installation au gîte, prise de connaissance et présentation du séjour.

Chaque étape sera évolutive en terme de relief parcouru pour correspondre au mieux à notre pratique.

Aussi, chaque étape sera l'occasion de raconter un épisode de la vie d'hier à aujourd'hui, pour expliquer les paysages d'aujourd'hui.

La familiarisation des débuts

Jour 2 : Le col du Festre.

D+ = 100m. / D- = 100m.

Après quelques exercices de préparation physique et d'ancrage au sol, nous commençons la marche, à chacun son rythme de confort.

Au fil de notre cheminement, nous passons à la respiration nasale, de confort dans un premier temps.

On se familiarise avec ça, pas forcément évident après tant de mauvaises habitudes à respirer avec la bouche.

Au fur et à mesure, nous prenons conscience de notre/nos postures...soyons léger !

Le soir en rentrant au gîte, faisons le point sur nos ressentis.

Jour 3 : Synchroniser le pas à la respiration.

D+ = 300m. / D- = 300m.

Le matin, nous mettons l'accent sur le relâchement du diaphragme, la sollicitation du nerf vague.

La randonnée vers la cascade de Saute Aure nous permet de travailler quelques rythmes différents pour nous rendre compte des effets sur le ressenti de différentes parties de notre corps. Travaillons la détente.

Les effets sur l'organisme.

Jour 4 : La capacité respiratoire.

D+ = 300m. / D- = 300m.

Le départ à pied du gîte nous permet de longer une piste qui sera idéale pour mettre l'accent sur le développement de la capacité respiratoire.

Au coeur de cette forêt d'ombre, c'est l'endroit pour quelques exercices statiques d'appréhension de son corps.

Pique nique sur le plateau dans l'alpage.

De là, le terrain va être un peu plus accidenté, idéal pour travailler la cadence, ...et le souffle !

Le retour sur la piste malgré un pas dynamique permettra d'entrer en phase de relaxation.

Ne manquons pas cet épisode où la montagne était occupée par le paysan jusqu'aux moindres replats !

Jour 5 : La marche dynamique.

D+ = 300m. / D- = 300m.

Après des exercices d'échauffement articulaire et de respiration profonde, nous empruntons une piste qui monte dans un premier temps assez raide. Nous mettons l'accent sur la dynamisation par des rythmes respiratoires appropriés.

Chemin faisant, nous arrivons devant les ruines d'un ancien village au pied d'un des plus grands éboulis d'Europe. Le village a été abandonné pour des raisons d'érosion, et les terrains ont été plantés par l'Office National des Forêts.



Vers un gain d'énergie.

Jour 6 : Le vallon des Aiguilles, en autonomie.
D+ = 600m. / D- = 600m.

Nous reprenons le départ du sentier de début de semaine, avant de nous élancer sur des terrains un peu plus accidentés. Pas de difficultés techniques, seule l'attention de votre dépose du pied sera de rigueur. Mais comme nous avons travaillé la posture, tout se passera bien.

Le terrain devient plus plat, profitons en pour nous élancer vers le col des Aiguilles !
Nous marchons comme des Afghans, à chacun son pas ! Pique nique là-haut.

Le retour dans cette plaine se terminera par un détour avec une grimpette puis une descente à travers les alpages ; belle occasion pour partir vers l'exploration de votre corps.

Au pique nique là-haut pour raconter la formation des Alpes puis les épisodes glaciaires qui ont façonné les vallons perchés du Dévoluy.

Jour 7 : Le pied de Bure.
D+ = 600m. / D- = 600m.

Dernière petite étape du matin pour passer un dernier pique nique ensemble, nous revoyons certaines pratiques sur lesquelles vous souhaitez revenir !

Pique nique et retour pour être à Veynes vers 16h.
Dispersion.

Pour en savoir plus...

SITE INTERNET

Le site de « Détours en Montagne » : www.sejours-randonnee-montagne.com

Quelques conseils aussi sur l'équipement de rando

CARTOGRAPHIE Cartes IGN 3338 OT « Serres-Veynes » et 3337 OT « Le Dévoluy »

L'encadrement se réserve le droit de modifier le programme quelle qu'en soit la cause (conditions météo, niveau technique des participants...) dans le souci d'un meilleur déroulement du séjour.

Infos Pratiques « Séjour Rando en Marche Afghane »

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète.
- Le transport en minibus vers le gîte et le départ des étapes.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- La confection d'une spécialité culinaire que vous pouvez apporter (goûter, boisson...)
- L'assurance annulation facultative, mais comprise lors d'une inscription par carte bancaire
- L'assistance rapatriement facultative
- Les dépenses personnelles.

Les Accompagnateurs de DÉTOURS en Montagne
58 rue du jeu de paume, 05400 LA ROCHE DES ARNAUDS
Courriel : detours.montagne@orange.fr
Tel : 04 92 57 87 16 / 06 84 79 04 84
Internet : <http://www.sejours-randonnee-montagne.com>



GROUPE : de 4 à 8 personnes (dès 3 personnes, moyennant supplément)

ENCADREMENT

Marc VINCENT : Accompagnateur En Montagne diplômé Brevet d'Etat
Et habilitation tourisme préfectorale n° 005 090 001

NIVEAU / PROGRAMME : Le séjour rando « en Marche Afghane » est d'un niveau 2 chaus6m de montée.
5 à 6 heures de marche.

Sur ce séjour de randonnée, la « difficulté » consiste à vous retrouver autrement, à «garder le rythme » nouveau.
Mais pensez aussi que la randonnée sera agrémentée de pauses régénératrices !

PETITS CONSEILS

Pour prévenir de courbatures et tendinites : habituez-vous à boire au moins 1,5 litre d'eau pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas. Ainsi, pendant la randonnée vous les boirez facilement et vous éviterez courbatures et tendinites.

PORTAGE / BAGAGES

Vous portez vos affaires de la journée et un pique-nique dans votre sac à dos. Il est vivement conseillé une capacité minimum de 40 litres. **Petits conseils sur [l'équipement et matériel de randonnée](#)**

HÉBERGEMENT / REPAS

- **Au gîte** : en chambres de 2 à 4 places, selon disponibilité. Notre gîte sera réservé à partir du moment où le séjour est confirmé. Ce sera dans le Dévoluy, dans le Buëch ou le Queyras. Selon le gîte, nous serons en demi-pension + pique nique ou en gestion libre. Dans ce cas, ce sera au groupe de participer à la préparation des repas avec l'Accompagnateur.

ACCUEIL / DISPERSION

Accueil la veille à 17h30 devant la gare SNCF de Veynes pour ceux qui viennent en train, ou 18h30 au gîte.
En cas de problème, vous pouvez appeler au 04 92 57 87 16 ou 06 84 79 04 84
Retour pour le train de 16h à la gare de Veynes le jour 6.

ACCÈS

Par le train, jusqu'à la gare de Veynes: *Vous serez ensuite acheminés en minibus.*

Par la route : www.viamichelin.fr

- **Si vous arrivez par le Nord** : Grenoble / La Mure / col Bayard ou Col de Lus La Croix Haute/ Veynes par la RN 85, (puis hameau de Glaize si vous venez directement en voiture).

- **Si vous arrivez par le Sud** : Aix en Provence – Sisteron – Veynes.



EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

<ul style="list-style-type: none">- au moins 1,5 litre d'eau/pers./jr- boîte alimentaire hermétique, gobelet, couverts- crème solaire - lunettes de soleil- pantalons courts ET longs pour se protéger du soleil.- bonnet, gants (en toute saison)- guêtres de pantalon (facultatif)- coupe vent et cape de pluie, vêtements chauds.- bâtons de randonnée, c'est mieux.- linge de toilette- pharmacie personnelle***	<ul style="list-style-type: none">- chaussures de marche (vérifiez leur état quelques jours avant)- sac à dos journée conseillé 40 litres- Appareil photo, jumelles !- Draps ou sac à viande
--	---

*** dans la pharmacie personnelle :

- Crème solaire très protectrice pour la peau et les lèvres.
- Un rouleau entier d'élastoplaste assez large en prévention des ampoules et pour tout traumatisme.
- Double peau : **COMPEED** pour les ampoules.
- Pensez à prendre des anti-inflammatoires et antalgiques type aspirine, Voltarène, imodium (Diarrhées), après avis auprès de votre médecin.
- Les tampons «ear» ou boules quies en pharmacie pour se protéger des ronflements du voisin