



# Détours en Montagne

Treks, Bivouacs, Marche Afghane

## LE DEROULEMENT DU SEJOUR RANDO ET MARCHE AFGHANE.

A la croisée de l'activité physique telle la randonnée dynamique et la méditation, la marche afghane met la respiration nasale au centre de la pratique.

Avec la Marche Afghane, synchronisée sur vos pas et votre respiration, vous allez rapidement augmenter votre performance physique.

### **Le séjour rando en Marche Afghane est accès sur un apprentissage...de soi !**

Le séjour rando Marche Afghane est un séjour à thème, qui se calque sur des séjours que nous proposons, en harmonisant cependant l'activité avec la topographie du terrain. C'est pourquoi tous les séjours ne pourront pas être déclinés avec cette démarche.

### **et une progression dans l'apprentissage des techniques.**

A chaque jour une pratique supplémentaire, au cours de l'étape des allers et retours vers des postures et gestuelles déjà pratiquées, et ces retours seront personnalisés si nécessaire.

- Exercices pour maîtriser la respiration nasale,
  - Acquérir la posture adéquate, en développant notre proprioception et ancrage au sol.
  - Des ateliers pour rechercher le développement de la capacité respiratoire
  - La pratique de différents rythmes respiratoires adaptés à sa recherche personnelle et au terrain,
- ...Le but étant, au fil du séjour, d'aller vers une autonomie plus grande dans la/les techniques de la Marche Afghane.

Nous prenons le temps de mettre en place des ateliers en début de parcours, mais aussi et surtout au cours de la randonnée. Ces ateliers sont intégrés à la randonnée. Et si vous êtes mordus, alors vous irez à votre rythme. Ceux qui ne le sont pas prendront le leur ! Pas de soucis, nous nous retrouverons tous un peu plus haut !

### **Associer les ateliers et la marche.**

#### **Des ateliers de Marche Afghane.**

- Ce sont des ateliers statiques ; ils touchent à la préparation du corps, à l'ancrage au sol en début de marche.
- Ce sont aussi et surtout des ateliers dynamiques ; nous les réaliserons au cours de la randonnée.

Ainsi, les exercices viennent sceller cette clé de voûte qui repose sur :

- la synchronisation de la respiration avec le rythme de nos pas, pour une allure de marche plus aisée,
- la posture, garante de la mobilité du diaphragme,
- la gestion volontaire des flux inspiratoires et expiratoires, pour une activation du nerf vague, souvent défectueux.

Au fur et à mesure des heures et des jours, vous allez découvrir les autres bienfaits de la respiration nasale, ceux qui touchent à la gestion de vos émotions. Gérer le flux d'inspiration et d'expiration aboutit à l'amélioration de notre bien-être mental. En alliant marche aisée sans efforts et bien être mental, votre rythme va s'améliorer, en même temps que votre capacité pulmonaire augmentera, et votre fréquence cardiaque diminuera !

La marche afghane qu'on pourrait et devrait pratiquer au cours des actes de la vie quotidienne, améliore l'oxygénation naturelle des cellules du corps et du cerveau.

Au départ très concentré sur notre respiration consciente, avec la répétition des exercices, notre rythme deviendra spontané, au fur et à mesure que notre corps apprivoisera cette nouvelle méthode.

### **De la rando en Marche Afghane.**

Après un échauffement, une préparation du corps, nous sommes prêts pour notre itinéraire avec la mise en pratique de nos exercices.

Un terrain peu accidenté, vallonné, en sous-bois sera préférable au début, cela signifie que nous pourrions interrompre notre pratique à tout moment lors de passages trop accidentés !

...et la reprendre lors de passages plus réguliers.



# Détours en Montagne

Treks, Bivouacs, Marche Afghane

La progression sera douce, les exercices quotidiens pour apprendre à mieux respirer en marchant, à synchroniser vos pas à votre respiration. En rando Marche Afghane, la respiration est la clé de voûte, qui va rythmer la marche.

Cette pratique peut tout à fait se faire sur tout terrain, avec un sac à dos et des bâtons. Il est préférable d'avoir des chaussures de montagne tenant bien au sol, mais basses ou semi-montantes (pas de tige montante) !

## LE PROGRAMME DEVOLUY

### Jour 1 : Arrivée au gîte et installation

Nous arrivons vers 17h à la gare de Veynes puis acheminement en minibus au gîte (compter environ 20 mn). L'installation au gîte permet une prise de connaissance entre nous, la présentation du séjour et le point sur vos attentes. 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 : Apprentissage de la posture.**  
**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 !*



# Détours en Montagne

Treks, Bivouacs, Marche Afghane

---

## **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 élaner 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 élaner 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 grimpe 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** **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.



# Détours en Montagne

Treks, Bivouacs, Marche Afghane

## PROGRAMME QUEYRAS

### Jour 1 : Arrivée au gîte et installation

Nous nous retrouvons vers 17h30 à la gare de Mont-Dauphin puis acheminement en minibus au gîte (compter 30 mn)  
L'installation au gîte permet de faire connaissance entre nous et de présenter le séjour, faire le point sur vos attentes.  
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.

le programme est sensiblement le même entre les séjours, avec la même progressivité des ateliers.  
Le séjour dans le queyras est considéré être plus adapté aux personnes qui ont déjà effectué un séjour, les dénivelées étant un peu plus importants. il faudra donc déjà être familiarisé à la respiration nasale et à la posture.

### La familiarisation des débuts

#### Jour 2 : Respiration nasale vers le lac de Roue.

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

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 la posture et la respiration.

D+ = 500m. / D- = 500m.

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

La randonnée 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.

---

#### Jour 4 : Synchroniser la respiration au rythme de son pas.

D+ = 500m. / D- = 500m.

---

### En route vers notre autonomie

#### Jour 5 et 6 : Allons vers notre autonomie...

D+ = 600m. / D- = 600m.

L'itinéraire retrouve des profils variés nous faisant aller les ressources au fond de nous ; des étapes au long court, et des tronçons où il va falloir trouver un autre autre rythme, une autre cadence !

---

#### Jour 7 :

D+ = 400m. / D- = 400m.

Notre dernier parcours ensemble sera dédié à un retour bilan pour chacun par la pratique et des ateliers individualisés pour affiner ce dont chacun aura besoin.

Pique nique et retour au chalet pour vous reconduire à la gare de Mont-Dauphin.

Dispersion vers 16h.



# Détours en Montagne

Treks, Bivouacs, Marche Afghane

---

## PROGRAMME WEEK-END Vallée du Buëch

*La vallée du Buëch* et le site de la ferme du Faï est un lieu spectaculaire pour s'initier aux techniques de la Marche Afghane (posture, respiration...) dans une vieille ferme réaménagée en gîte et chantiers de jeunes pendant la période estivale.

Nous sommes là en totale immersion dans un coin perdu de la montagne d'Aujourd, en plein coeur des gorges du Gouravour. Des pistes forestières nous permettront de nous initier entre fond des gorges et alpages de l'ancienne abbaye de Clausonne en cours de restauration.

---

### **Jour 1 : Arrivée au gîte et installation**

Nous arrivons vers 17h à la gare de Veynes puis acheminement en minibus au gîte (compter environ 20 mn). L'installation au gîte permet une prise de connaissance entre nous, la présentation du séjour et le point sur vos attentes. Ces deux journées seront assez intenses, à la fois dans l'apprentissage et la découverte de l'activité, et dans la découverte d'un patrimoine de montagne.

### **Jour 2 : Posture et respiration.**

**D+ = 250m. / D- = 250m.**

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 par 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 : Différents rythmes respiratoires**

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

Après le petit déjeuner, nous rangeons nos affaires et mettons notre gîte en état.

En randonnée, nous mettons l'accent sur la mobilisation du diaphragme, et la sollicitation du nerf vague. Quelques exercices statiques donc pour commencer.

Au cours de la randonnée nous recherchons différents rythmes respiratoires pour nous rendre compte des effets sur le ressenti de différentes parties de notre corps. Travaillons l'activation, puis la détente.

Retour à Veynes vers 16h.

Au cours de ces 2 journées, nous pratiquons à la fois des exercices statiques, des déplacements sous forme d'exercices, mais au cours d'un itinéraire de randonnée.



# Détours en Montagne

Treks, Bivouacs, Marche Afghane

## Pour en savoir plus...

### SITE INTERNET

Le site de « Détours en Montagne » : [www.sejours-randonnee-montagne.com](http://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](mailto:detours.montagne@orange.fr)  
Tel : 04 92 57 87 16 / 06 84 79 04 84  
Internet : <http://www.sejours-randonnee-montagne.com>



# Détours en Montagne

Treks, Bivouacs, Marche Afghane

**GROUPE : de 4 à 6 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 chaussures, 400 à 600m 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 17h devant la gare SNCF de Veynes pour ceux qui viennent en train, ou 18h 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 le dernier jour.

## ACCÈS

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

Par la route : [www.viamichelin.fr](http://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.



# Détours en Montagne

Treks, Bivouacs, Marche Afghane

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

<ul style="list-style-type: none"><li>- au moins 1,5 litre d'eau/pers./jr</li><li>- gobelet, couverts (boite et trousse alimentaire sont fournies)</li><li>- crème solaire - lunettes de soleil</li><li>- pantalons courts <b>ET</b> longs pour se protéger du soleil.</li><li>- bonnet, gants (en toute saison)</li><li>- guêtres de pantalon (facultatif)</li><li>- coupe vent et cape de pluie, vêtements chauds.</li><li>- bâtons de randonnée, c'est mieux.</li><li>- linge de toilette</li><li>- pharmacie personnelle***</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- chaussures de marche basses, souples et légères</li><li>- sac à dos journée conseillé 30 litres minimum</li><li>- Appareil photo, jumelles !</li><li>- Draps ou sac à viande</li></ul>
---	--

### \*\*\* 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