

A – Modèle de présentation d'atelier et recommandations

- En noir : illustration avec modèle (Marche Afghane)

- En rouge : recommandations

I - Titre et sous-titre accrocheurs

(Trouve pour ton atelier un titre attractif et concret, plus long que son simple énoncé, pour se faire une idée rien qu'au titre)

Marche Afghane sur la belle plage des Vergnes

(Propose un sous-titre accrocheur)

Une marche dynamique et motivante, ouverte à tous, encouragés par le groupe

II - Chapô

(Propose une idée globale qui présente les bienfaits de l'atelier et donne l'envie d'y aller)

En adoptant cette technique d'endurance venue des chameliers afghans, tu pourras marcher plus longtemps et avec plus d'entrain, développer un bien être durable et t'assurer une meilleure santé : "le sport, c'est le meilleur médicament et le gage de la vitalité".

III - Décris brièvement la technique de ton atelier

. La technique : marcher en coordonnant sa respiration avec ses pas.

IV - Présentation du proposant, et comment est animé l'atelier

(Décris-toi comme quelqu'un de passionné qui transmet, en mettant en avant des éléments de biographie concrets. Si tu as eu un autre métier, montre son éventuelle compatibilité avec ton atelier, décris tes diplômes, précise si tu as eu des responsabilités (ex. direction d'un cabinet)

Guy Baboin : je suis un formateur passionné : mon activité dans le monde industriel apporte rigueur et esprit d'équipe. Depuis 10 ans, je pratique assidûment les techniques du Yoga, de la marche afghane et des 5 Tibétains que j'aime transmettre et partager.

"Je propose un échauffement classique, chacun.e gère son effort en fonction de sa forme, de son âge et de sa condition physique. Puis on pratique ensemble, en apprenant progressivement les [variantes de rythmes](#) de respiration (ex. inspirer pendant 4 pas, expirer pendant 4 pas puis 2 pas de pause respiratoire ou 5/5/2, 6/6/2, etc.) et ses bienfaits : monter sans fatigue excessive, aller plus vite, trouver plaisir, apaisement."

(Développe les éléments techniques et précise l'intérêt de pratiquer ta discipline à L'Espace)

La marche Afghane améliore le fonctionnement et la capacité respiratoire, permet une suroxygénation de tout l'organisme et stimule la circulation sanguine et lymphatique. Elle améliore la concentration et la créativité, la gestion du stress et la confiance soi. Elle renforce la conscience du corps, rééquilibre la posture du corps et l'endurance.

C'est à "l'Espace que ça se passe" - le bien nommé "entre mer et forêt" - car vous bénéficierez pour vos marches d'un environnement particulièrement propice de 10 hectares boisés, jouxtant la mer (à 300 mètres) et entouré de nombreux chemins vivifiants.

V - Découverte et valorisation de ton atelier par des tutoriels, bibliographie, schémas, etc. qui flèchent la démarche, montrent la méthodologie

(Propose au moins un tuto de type Youtube (ou reportage Tv, etc.) et un site d'information (ex. wikipédia) qui mettrons en appétit et donneront envie de participer à ton atelier.

Avant l'atelier informe-toi par les tutoriels, textes, schémas (exemples et références ci-dessous). Le mode pédagogique de l'Espace des Possibles est de rendre chaque participant interactif et impliqué. Sois autodidacte (l'autodidaxie est l'art d'apprendre par soi-même "sans maître") et bénéficie des théories sous-jacentes. Le proposant pourra en faire un critère de sélection.

- . Marche Afghane : description pratique et imagée
- <https://www.youtube.com/watch?v=8QKZFQF6jrl&t=364s>
- . "Que dit Wiki ?" ou autre site d'information officiel
- [Marche afghane — Wikipédia \(wikipedia.org\)](http://Marche afghane — Wikipédia (wikipedia.org))
- . Vérifiez que votre actualité figure dans le glossaire, sinon proposez une définition courte
- <https://www.jardiner-ses-possibles.org/lexique>

VI - Origine et évolutions de ta discipline

(Intègre un passage d'au maximum 7 lignes sur la naissance, l'histoire, le(s) fondateurs, etc.)

La technique ancestrale de la marche afghane est décryptée en 1980 par le français Édouard G. Stiegler. Il l'a approfondi, puis par son livre « *Régénération par la marche afghane* » la vulgarise. Répondant aux besoins croissants de se régénérer, respirer et déstresser, sa méthode se pratique en atelier et fait l'objet de nombreux ouvrages, tels que *La Régénération par la respiration rythmée* (E. G. Stiegler).

VII – Principes de précaution/protection

(Précise les précautions spécifiques à ton atelier (ex. échauffement, compatibilité condition physique, règles liées aux Civilités, à la Charte massage, aux réglementations et leurs évolutions récentes... hors de la [CHARTE GENERALE DE L'ESPACE](#), qui doit être rappelée en atelier).

- Respectez le principe de précaution, et suivant votre âge et forme ne forcez pas, prenez le temps de vous échauffer, avancez à votre rythme (pas de compétition), n'hésitez pas à consulter un médecin (ex. rendez-vous en ligne DoctoLib) si nécessaire.
- Chaussures adaptées, Porter une tenue de marche (ex. vêtements amples), protection solaire (crème, casquette...), bouteille d'eau et barre alimentaire et respect du principe de solidarité : si quelqu'un est en arrière et "traîne la patte", ne pas le laisser tout seul.
- Savoir alerter s'il y a un besoin d'assistance "d'urgence" (médicale, mal-être, agression, danger...)

VII -Programme

(Décris les 5 séances de la semaine en mode "teaser" (qui donne envie) et précise s'il est "ouvert" ou "fermé" ("ouvert" : possibilité de participer à tout moment de la semaine).

Tous les jours, initiation et marche, et plus spécifiquement :

. Séance 1 : ouverture de l'atelier

Présentation, le cadre, règles de sécurité, d'hygiène et de confidentialité. Rappel de la Charte. Tour de parole de présentation des participants leur expérience de la marche.

. Séance 2 à 4 :

Si nouveau participant, rappel des principes de précaution/protection.

. Séance 5 : fermeture de l'atelier

Rappel et synthèse des différents apprentissages de la semaine. Questions / réponse.

Entrer dans un dialogue non verbal de qualité, pratique d'un échange libre long.

Expression, échange de ressentis. Tour de parole de clôture.

N.B. Sur la base d'un libre volontariat, possibilité de recevoir des conseils (tutoriels, bonnes lectures, conseils spécifiques).

- Photo obligatoire*

*** Photo en mode paysage (horizontal 350 x vertical 225) – Cadrage : photo de la tête avec marge minimale de 20 cm au-dessus et en dessous, de face et sans lunette (de soleil) et... souriant.e !**

B - Partie biographie : comment l'enrichir ?

Rend ta biographie plus attractive et donne envie de participer à ton atelier.

Ta présentation (actuelle) est trop courte ou "sèche" ? Insuffisamment factuelle (absence de certificats, diplômes, réussites ou engagements valorisants) et émotionnelle (ce qui donne envie de te connaître) ?

Alors puise au choix dans cette liste de pistes les compléments qui t'aideront à faire la différence.

→ Eléments « factuels » : pistes pour (re)trouver ce qui te légitime

- Formations et diplômes (d'abord liés à l'activité proposée, puis à ta vie professionnelle)
N.B. Si c'est plutôt l'« Ecole de la vie », donne des exemples (pêcheur, serveur, forains...).
 - Fonction valorisante (intervenant, animateur, moniteur, formateur, président d'une structure...)
d'abord liés à l'activité proposée, puis à celle de ta vie active.
 - Expérience activité/nb d'années (en lien avec la proposition et ta vie professionnelle (facultatif)).
 - Auteur, créateur... (livres, vidéos, spectacles, événements...)
 - Participations à des actions humanitaires, compétitions sportives (dont titre, record)
 - Tous rôles d'aidant, accompagnateur, autres interventions à l'Espace...
 - Mes collègues (associés, etc.) ou les participants disent de moi... (1 à 3 qualités d'animation)
- * **Liens vers tous médias** (article de presse, reportage, émissions, réseau social, etc.)

Impératif : si ton activité (ex. sport) ou ton titre officiel est réglementé (ex. le titre de psychologue impose obligatoirement une formation en psychopathologie clinique d'à minima bac + 5), emploie les termes autorisés par tes formations officielles.

→ Eléments « émotionnels et relationnels » : pistes possibles

- Tu peux répondre si tu le souhaites à une ou plus des questions extraites du [questionnaire de Proust](#) :
- 1) Ma vertu préférée est... (ex. la patience)
 - 2) Mon rêve de bonheur serait...
 - 3) Ma devise ou citation préférée est...

Tu peux aussi ajouter ou retrouver :

- « Dans mes moments-ressources, je pratique..., dans la vie, j'aime... »
- Ce que tu as déjà écrit (CV, lettre de motivation, présentation sur autre site, etc.)

et bien sûr : "J'anime à l'Espace parce que..."

Important : ta vie professionnelle (ou associative, etc.) t'amène à développer des expériences, compétences et qualités (créativité, rigueur, patience, savoirs-faire...) qui sont importantes dans l'animation de ton atelier : mentionne-les en montrant ce qu'elles lui apportent.

Bonne écriture !