

# Marche Afghane sur la belle plage des Vergnes

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

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".

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

**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."

**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 boisé, jouxtant la mer (à 300 mètres) et entouré de nombreux chemins vivifiants.

## **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 autodidact (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 \(wikipedia.org\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Marche_afghane)

. Vérifiez que votre actualité figure dans le glossaire, sinon proposez une définition courte

- <https://www.jardiner-ses-possibles.org/lexique>

**N.B. 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).

## **Les principes de précaution/protection :**

- Rappel en début d'atelier de la [CHARTE GENERALE DE L'ESPACE](#)
- 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...)

## **Le programme**

### **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).