

## Marche afghane sur le plateau de l'Aubrac

Randonnée accompagnée - 7 jours



À plus de 1000 mètres d'altitude, le plateau de l'Aubrac est une mythique terre de contemplation, de silence et de découvertes. Avec ses reliefs doux et ses horizons dégagés, il se prête merveilleusement bien à l'apprentissage de la marche en conscience, pour une pleine reconnexion avec la nature et un bien-être profond. A l'occasion de cette semaine en Aubrac, vous allez apprendre à mieux respirer, à synchroniser vos pas et acquérir les techniques de la marche afghane.

La marche afghane va mettre en place la posture, la respiration au rythme des pas et ainsi créer des automatismes corporels. Contrairement à la plupart des activités physiques, ici c'est le rythme respiratoire qui va induire le rythme de la pratique physique et non l'inverse. Votre accompagnateur en montagne a été formé par l'École France Marche Afghane.

En savoir plus sur la marche afghane ? Lisez notre article [Marche Afghane ou l'art de marcher](#).



## Les plus

- un programme varié avec des ambiances différentes chaque jour
- une progression douce avec des exercices quotidiens pour mieux respirer, mieux marcher
- des dates de départ hors-saison pour une tranquillité assurée
- un accompagnement individualisé pour que chacun gagne en confort de marche



## Dates

Uniquement sur demande



## Itinéraire

### J1/ Arrivée à Aumont- Aubrac

Accueil des participants entre 13h30 et 14h. Installation au gîte, balade d'environ 2h30 sur le sentier de la Margeride où nous poserons un regard sur notre manière de respirer. Retour au gîte et présentation du déroulé du séjour.

Nuit en gîte.

### J2/ Amont-Aubrac - Finieyrols

#### *La rando*

Nous empruntons le GRP où nous sommes directement immergés dans l'ambiance de l'Aubrac, avec ses hameaux aux imposantes maisons de pierres grises, ses prés habités par les fameuses vaches d'Aubrac, ses collines parsemées de rochers...

#### *Marche Afghane*

La matinée commence par des exercices de respiration et de proprioception. Nous concentrons notre attention sur la découverte de notre rythme de confort, puis nous mettons progressivement en place la synchronisation de nos pas avec la respiration.

#### *Le chemin de Compostelle*

On compte près de 35 000 pèlerins randonneurs au départ du Puy en Velay, dont environ 20 000 traversent le plateau de l'Aubrac chaque année. Classé au Patrimoine mondial de l'Humanité par l'UNESCO depuis 1998, la Voie du Puy-en-Velay – GR65, est également reconnue « Grand Itinéraire Culturel du Conseil de l'Europe ».

Distance : 17km. Dénivelé : + 108m / - 100m

Nuit en gîte d'étape.

### J3/ Finieyrols - Les Rajas

#### *La rando*

Nous randonnons en direction du Signal de Mailhebiau, plus haut sommet du vaste plateau de l'Aubrac, à 1 469m d'altitude. Ce point haut dénudé et battu par le vent offre une très belle vue sur les montagnes du Massif Central : le Mont Lozère, le massif du Sancy et du Cantal. Accueil au refuge de montagne, dans une grande maison buron au confort simple, magnifiquement située au milieu de blocs granitiques.

#### *Marche Afghane*

Nous commençons la journée par un déblocage articulaire puis nous travaillons sur la respiration et sur la posture. Nous expérimentons les



différents rythmes de la marche afghane à plat, en montée, puis en descente. Séance d'étirements de fin de journée.

#### *Un peu d'histoire*

Jusqu'aux alentours de l'an 1000, l'Aubrac était couvert de forêts de hêtres et de sapins qui abritaient des brigands. Ceux-ci attaquaient les pèlerins venant du Puy en Velay qui empruntaient l'ancienne voie romaine. Les difficultés liées au climat et à l'insécurité lors de la traversée du plateau, conduiront un comte flamand, Adalard, à fonder un refuge pour accueillir les pèlerins.

Par la suite, on raconte que les moines pendirent les brigands et défrichèrent le plateau. Ces espaces étaient trop élevés en altitude pour cultiver rentablement des céréales, mais l'herbe y poussait merveilleusement bien. C'est ainsi que l'élevage a commencé et qu'est née la race rustique et très résistante d'Aubrac. Ainsi est façonné le paysage actuel de l'Aubrac, la beauté de son plateau est marquée aussi par l'austérité de son histoire.

Distance : 17km. Dénivelé : + 350m / - 130m

Nuit en gîte d'étape

#### **J4/ Les Rajas - Saint-Chély-d'Aubrac**

##### *La rando*

Nous cheminons d'abord à travers champs jusqu'à La Croix de la Rode, croix en granit érigée en 1377 qui marque la limite entre Lozère et Aveyron. L'itinéraire se poursuit sur un plateau désertique, habité par le vent. Nous traversons la forêt Domaniale d'Aubrac puis entamons la descente vers Saint-Chély-d'Aubrac.

##### *Marche Afghane*

La journée est orientée sur la thématique du développement de la capacité respiratoire. Nous abordons certains rythmes permettant d'utiliser cette capacité autant sur l'inspire que sur l'expire.

#### *Un peu d'histoire*

La population de Saint-Chély-d'Aubrac remonte dans un premier temps à la Préhistoire où, près du roc de Castelviel, des silex polis (d'environ 3500 avant J.C.), des haches de pierre et des pieux enfouis dans le sol furent retrouvés. Le chemin GR65 reprend la *Via Podiensis* qui est, à cet endroit, l'ancienne voie romaine, et le moyen le plus simple de rejoindre la vallée du Lot.

Distance : 18km. Dénivelé : + 140m / - 628m

Nuit en gîte d'étape

#### **J5/ Saint-Chély-d'Aubrac - Laguiole**

##### *La rando*

Après des exercices de respiration profonde, nous nous mettons en route et appliquons les techniques acquises pendant notre montée vers Belvezet. De là, nous profitons d'un superbe panorama sur la vallée. Passage par un autre point de vue à La Croix du Triadou, puis le GR nous mène dans le Bois de Rigambal. Descente vers la ferme du Domaine du Vayssaïre, implantée depuis 4 générations et qui perpétue la vache Aubrac, race traditionnelle du pays.

##### *Marche Afghane*

Aujourd'hui, exercices de respiration profonde avant la montée vers Belvezet, idéal pour l'observation des rythmes avec dénivelé. Nous mettrons à la foi notre attention sur le rythme et la posture.

#### *Un peu d'histoire*

Dès la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, s'est développé à Aubrac et à Laguiole un tourisme de « cure de bon air et de petit lait » idéal, disait-on, pour les cures d'amaigrissement. Ainsi les premiers vacanciers sur l'Aubrac séjournaient dans les grands hôtels de Laguiole et d'Aubrac, souvent pour une semaine, pendant laquelle entre visites et excursions ils se rendaient dans les burons au moment de la fabrication du



fromage pour boire un verre de petit lait.

Distance : 19km. Dénivelé : + 700m / - 550m

Nuit en gîte d'étape

## J6/ Laguiole – Saint-Urcise

### La rando

La journée commence par une petite ascension vers La Borie de Charles puis continue avec la traversée du Bois de Laguiole. Nous terminons la journée, à travers grandes prairies et troupeaux, au charmant village de Saint-Urcize, limitrophe avec le Cantal. Il est temps de faire le bilan de la semaine autour d'un repas chaleureux dans la belle auberge de Saint-Urcize, au cœur du village.

### Marche Afghane

Au sixième jour, chacun gère désormais son rythme et devient autonome dans sa pratique. A l'arrivée à l'hôtel, il y aura la remise d'un support à la pratique de la marche afghane à chacun.

### Un peu d'histoire

Dès le XIème siècle, Saint-Urcize est le siège d'une seigneurie considérable, l'une des plus puissantes de l'Aubrac. Les vieilles demeures, les ruelles étroites, la rue en escalier du Poustel, les petites places agrémentées de fontaines, les ruines de l'ancien fort évoquent cet aspect médiéval et attestent de son origine très ancienne.

Distance : 23km. Dénivelé : + 504m / - 323m

Nuit à l'hôtel

## J7/ Saint-Urcise - Aumont-Aubrac

Après le petit déjeuner, retour collectif à Aumont-Aubrac en minibus (30min). Fin du séjour.

## Niveau

2 / 5. Circuit accessible à toute personne en bonne forme physique. Dénivelés modérés (sauf 1 journée), distances parcourues comprises entre 17 et 23km

## Prix

### Sur devis

Groupe de 5 à 10 personnes

## Compris

- l'hébergement en pension complète sur l'ensemble du circuit
- le transfert des bagages
- l'encadrement par un accompagnateur en montagne sur l'ensemble du circuit
- le transfert en fin de circuit



## Non compris

- les boissons et dépenses personnelles
- les assurances annulation et rapatriement
- les visites et activités non prévues au programme
- tout ce qui n'est pas dans "compris"



## Carnet de voyage

### L'accès sur place

- **en train** : la gare d'Aumont-Aubrac se situe sur la ligne SNCF Béziers – Millau – Clermont-Ferrand. Consultez les horaires sur [sncf-connect.com](http://sncf-connect.com).
- **en voiture** : Aumont-Aubrac est desservi par l'autoroute A75 « La Méridienne » sortie Sud 36 direction Béziers et Sortie Nord 35 direction Clermont-Ferrand. Plus d'information sur [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr).

### Vous arrivez la veille ou vous souhaitez prolonger votre séjour ?

Office de Tourisme - Aumont-Aubrac

Tel : +33(0)4 66 42 88 70 ou [info@ot-aumont-aubrac.fr](mailto:info@ot-aumont-aubrac.fr)

### Le portage des bagages

Uniquement vos affaires de la journée et le pique-nique. Les bagages sont transportés jusqu'à votre hébergement du soir par véhicule.

### L'encadrement

Un accompagnateur en montagne diplômé (brevet d'État) et formé à la marche afghane, pour un groupe de 5 à 10 personnes.

### L'hébergement pendant le circuit

Nuitées en gîte confort, en chambres de 2,3 ou 4.

1 nuit en dortoir au refuge des Rajas.

### Les repas

- Petits déjeuners et repas du soir servis dans les hébergements
- Pique-niques préparés par l'accompagnateur.



## Equipement

L'ensemble de vos affaires est réparti entre un sac à dos porté pendant la marche et un sac de voyage avec cadenas que vous retrouvez le soir.

- Des sous-vêtements respirants
- Une veste en polaire
- Une veste imperméable et respirante
- Des pantalons de trek
- Un bonnet
- Une casquette ou un chapeau
- Des lunettes de soleil
- Une paire de gants
- Une cape de pluie



- Une gourde (ou poche à eau, pipette)

### **Chaussures et matériel technique**

- Des chaussures imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence
- Une lampe frontale
- Des bâtons de marche télescopiques (facultatifs)

### **Couchage**

- Un drap-sac uniquement pour les nuits en gîte

### **Pharmacie**

- Une petite pharmacie individuelle à valider avec votre médecin : crème solaire, bande adhésive et double peau, antidiarrhéique, antalgique, collyre, médicament contre la toux, pince à épiler, médicaments personnels.

### **Bagages**

- Un sac à dos d'une contenance de 30 à 40 litres, pour vos affaires de la journée
- Un sac de voyage souple (maximum 20kg) transporté par véhicule

### **Divers**

- Des vêtements de rechange
- Des chaussures légères pour l'étape
- Un maillot de bain
- Une paire de lacets de rechange
- Une trousse de toilette et une serviette de bain
- Du papier toilette
- Un couteau de poche
- Un petit « tupperware » et des couverts
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires
- Une aiguille et du fil
- Une pochette antiviol, à garder toujours sur soi, avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance et d'assistance

