

## MARCHE AFGHANE SUR LE PLATEAU DE L'AUBRAC

- 7 jours dont 6 de randonnée



A 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.

## Les +

- 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

## Dates

5 au 11 avril  
10 au 16 mai  
6 au 12 septembre  
11 au 17 octobre 2020

## 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 et présentation du déroulé du séjour.

Nuit en gîte.

### **J2/ Amont-Aubrac - Finieyrols**

Nous commençons la journée par des exercices de respiration profonde puis nous empruntons un chemin ponctué de lourdes croix de pierre. 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...Au fil de la randonnée, nous cherchons à synchroniser notre respiration avec nos pas. Progressivement nous ajoutons divers points d'attention sur d'autres parties du corps afin d'affiner notre posture. Arrivés au gîte nous effectuons des étirements pour finir la journée.

Distance : 17 km  
M : 108 m / D : 100 m

Nuit en chambres d'hôtes.

### **J3/ Finieyrols - Les Rajas**

Nous commençons la journée par un déblocage articulaire puis travaillons sur l'assouplissement du diaphragme. L'étape du jour sort des sentiers balisés afin de nous permettre de passer par plusieurs lacs dont celui, très connu, de Saint-Andéol. Tout en portant notre attention sur le corps et la respiration, nous randonnons en direction du Signal de Mailhebiau, plus haut sommet du vaste plateau de l'Aubrac à 1 469 m d'altitude. Ce point haut dénudé et battu par le vent nous offre une très belle vue sur les montagnes du Massif Central : le Mont Lozère, le massif du Sancy et du Cantal. Nous expérimentons les différents rythmes de la marche afghane à plat, en montée, puis en descente. Accueil au refuge de montagne, dans une grande maison buron au confort simple, magnifiquement située au milieu de blocs granitiques. Séance d'étirements de fin de journée.

Distance : 17 km  
M : 250 m / D : 130 m



Nuit en gîte d'étape

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

La journée est déclinée sur la thématique du développement de la capacité respiratoire. 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 la descente vers Saint-Chély-d'Aubrac nous donne l'occasion d'appliquer les différents rythmes appris. Étirements à l'arrivée au gîte.

Distance : 18 km  
M : 140 m / D : 628 m

Nuit en gîte d'étape

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

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 Vayssaire, implantée depuis 4 générations et qui perpétue la vache Aubrac, race traditionnelle du pays.

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. 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 : 19 km  
M : 700 m / D : 550 m

Nuit en gîte d'étape

#### **J6/ Laguiole – Saint Urcise**

Au sixième jour, chacun gère désormais son rythme et devient autonome dans sa pratique. 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 St Urcize, au coeur du village. Remise d'un support à la pratique de la marche afghane à chacun.

Distance : 23 km  
M : 504 m / D : 323 m

Nuit à l'hôtel

#### **J7/ Saint Urcise - Aumont-Aubrac**

Après le petit déjeuner, retour collectif à Aumont-Aubrac en minibus (30mn). 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 23 km



## Prix

à partir de **695 €**



## 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



## Carnet de voyage

### **L'accès sur place**

– accès ferroviaire : la gare d'Aumont-Aubrac se situe sur la ligne SNCF Béziers – Millau – Clermont-Ferrand. Consultez les horaires sur [www.oui.sncf](http://www.oui.sncf)

– accès routier : 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'Etat) et formé à la marche afghane, pour un groupe de 6 à 10 personnes.

### **L'hébergement pendant le circuit**

Nuitées en gîte confortables, 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, anti-diarrhéique, antalgique, collyre, médicament contre la toux, antibiotiques à spectre large, 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 20 kg) 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

