Marche afghane entre Diois et Vercors

Randonnée accompagnée en étoile 5 jours



Pour s'initier aux techniques de la marche afghane, et vivre une semaine conviviale entre pays Diois et Vercors, voici un séjour de randonnées unique où vous logez dans un village hors du temps, lieu de déconnexion et d'inspiration au pied des falaises du Vercors. La marche afghane vous permet de travailler simultanément sur la posture et la respiration au rythme des pas : c'est le rythme respiratoire qui induit le rythme de la pratique physique et non l'inverse. Le programme des randonnées est varié et permet d'assimiler les techniques de marche au fil de la semaine jusqu'à ce qu'elles deviennent des automatismes.

Les plus

- la pratique de la marche afghane, pour ressentir un réel bien-être
- les randonnées en étoile sur un territoire très varié, alternant ambiance provençale et montagne
- un hébergement confortable avec des équipements bien être et une restauration de qualité

Dates

sur demande pour groupes constitués

Itinéraire

J1 / Châtillon-en-Diois.
Accueil à la gare de Die à 11h. Après un pique-nique dans les environs de Châtillon, la découverte de la marche afghane se fait sur un sentier qui longe la rive gauche et la rive droite de la rivière Le Bez . Nous observons pour cette première approche notre façon de respirer, notre posture et vitesse de marche.
À 18h, pot d'accueil à l'hôtel Barral

J2/ Les sucettes de Borne
Comment synchroniser de manière optimum notre corps avec notre respiration ? Ce deuxième jour nous permet d'aborder la synchronisation du mouvement avec le souffle sur notre rythme de confort. Nous découvrons aussi Les sucettes de Borns, fruit d'un long processus géologique tectonique, et nous finissons dans l'alpage de la Tour de Borne, refuge géré de manière associative.

J3 / Vallon de Combeau
?Après la synchronisation du corps et de la respiration sur notre rythme de confort, viennent les différents rythmes qui vont permettre au corps de s'adapter a notre vitesses de marche et, bien entendu, le dénivelé en montagne. Cette balade bucolique et dépaysante au milieu des alpages est particulièrement agréable au printemps, période où les alpages sont fleuris.

J??4/ Archiane - les Nonnières?
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. Archiane est un impressionnant cirque de falaises calcaires marquant le sud du massif du Vercors.

J5/ Valcroissant, les balcons du paradis
Pour cette dernière journée nous abordons la marche consciente où nous portons l'attention sur les différents ressentis du corps en mouvement comme l'ouïe, la vue, l'odorat … Nous nous baladons dans le site prestigieux et grandiose de l'ancienne Abbaye du 12ème siècle, monument classé, au pied des falaises du massif du Glandasse?.
Séparation à 15h après un petit débriefing, à la gare de Die

Le programme ci-dessus pourra être adapté par votre accompagnateur, notamment l'ordre et le contenu des randonnées en fonction des conditions météo.

Pour en savoir + sur la marche afghane, découvrez notre article Marche afghane ou l'art de marcher

Niveau

2 / 5. Le niveau des randonnées en étoile est modéré. Environ 4h de marche par jour et au maximum 500 m de dénivelé

Prix

Sur devis

Compris

- L'hébergement en demi-pension - base chambre double
- Les pique-niques, complets et frais, préparés par l'accompagnateur
- L'encadrement des randonnées par un Accompagnateur en montagne certifié École France Marche Afghane
- Les transferts en minibus sur les lieux de randonnées

Non compris

- Les boissons et dépenses personnelles
- Les visites non prévues au programme
- Les assurances annulation et rapatriement

Il est d'usage (mais non obligatoire), selon votre satisfaction à la fin du séjour, de donner un pourboire à votre accompagnateur

Carnet de voyage

L'accès sur place

En train : gare de Die sur la ligne Paris-Briançon (train de nuit direct de Paris au départ de la gare d'Austerlitz).
Correspondances depuis les gares de Valence-TGV ou Valence ville par train ou bus. Horaires à vérifier sur www.sncf-connect.com.**En taxi : Jo Taxi** – 05 75 21 01 01

En voiture :

• De Grenoble : direction Sisteron par la RN75 puis à Clelles direction Col de Menée. Châtillon-en-Diois / Pont-de-Quart / Die ;
• De Valence ou Montélimar : Crest / Saillans / Die par la RD93.
Possibilité de laisser votre véhicule sur le parking de la gare SNCF (gratuit, non surveillé) ou dans le village des Nonnières.
Plus d'information sur www.viamichelin.fr.

Votre hébergement :
L'Hôtel du Mont-Barral
Les Nonnières
26410 Châtillon-en-Diois
www.hotelmontbarral-vercors.com

L'hôtel du Mont-Barral se situe en pleine nature au cœur du Diois. Il dispose d'une grande piscine couverte et chauffée. Le sauna, le spa et des séances de massage sont accessibles avec supplément. Il y a également un terrain de tennis, un jeu de boules, un billard… le tout dans un espace bucolique se prêtant merveilleusement bien à la randonnée.

Equipement

- Un sac à dos d'une contenance de 20 litres pour les adultes pour porter les affaires de la journée
- Des sous-vêtements respirants
- Une veste en polaire
- Une veste imperméable et respirante

- Un pantalon de marche
- Une casquette ou un chapeau
- Des lunettes de soleil
- Une cape de pluie
- Une gourde d’1 litre minimum (ou poche à eau, pipette)
- Des chaussures de montagne à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence
- Des bâtons de marche (facultatifs)
- Une petite pharmacie individuelle à valider avec votre médecin : crème solaire, bande adhésive et double peau, antidiarrhéique, antalgique, collyre, médicament contre la toux, antibiotiques à spectre large, pince à épiler, médicaments personnels
- Un petit Tupperware, un gobelet et des couverts
- Une paire de lacets de rechange
- Un maillot de bain
- Une trousse de toilette et une serviette de bain
- Du papier toilette
- Un couteau de poche
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires
- Une aiguille et du fil
- Une pochette antivol, à garder toujours sur soi, avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance