

MARCHE AFGHANE SUR LE CHEMIN DE STEVENSON

Randonnée accompagnée - 7 jours



Cette semaine dans les Cévennes est destinée aux personnes ayant déjà une première expérience de l'activité marche afghane. Elle permet une belle découverte des Cévennes et du fameux Chemin de Stevenson, rendu célèbre sous la plume de l'écrivain écossais qui, en 1879, a parcouru ce territoire avec une ânesse et en a livré un récit savoureux. Avec une progression douce, la randonnée permet de réviser dans un premier temps les exercices de respiration et de synchronisation puis de les expérimenter au fil des jours et des reliefs. En fin de semaine, chaque participant marche en conscience, en symbiose avec son environnement. ***En savoir plus sur la marche afghane ? Lisez notre article [Marche Afghane ou l'art de marcher](#)***

Les +

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

Dates

3 au 9 avril - 10 au 15 octobre 2022

Itinéraire

J1/ Arrivée au Monastier-sur-Gazeille

Accueil du groupe et installation à l'hôtel. Visite du village et du viaduc de la Recoumène. Entre le Puy en Velay et les hauts plateaux du Mézenc, la commune du Monastier-sur-Gazeille mérite le détour. Riche de son passé monastique en terre volcanique, elle se révèle véritable carrefour administratif, commerçant, culturel, scolaire et touristique au cœur du Velay.

Le viaduc de la Recoumène est un pont à destination ferroviaire construit en 1925 dans le cadre de la construction de la ligne de chemin de fer dite « la transcévenole ». Cette ligne devait relier le Puy (Haute-Loire) à Aubenas (Ardèche) mais elle n'a jamais été achevée si bien qu'elle n'a jamais été mis en service et n'a vu passer aucun train !

Nuit à l'hôtel

J2/ Monastier-sur-Gazeille - Le Bouchet Saint-Nicolas

??Marche Afghane

Le matinée commence par un atelier de respiration et de proprioception. Notre attention s'oriente sur notre rythme de confort, puis nous progressivement en place la synchronisation de nos pas avec la respiration.

Un peu d'histoire

Durant les guerres de religion, le Cadet de Séneujols, Pierre de La Rodde, sire de Châteauneuf-près-le-Monastier, occupa et pilla le château fort du Bouchet en l'an 1595. Il s'y retrancha jusqu'au 11 décembre 1602 date à laquelle le vicomte de Polignac l'en chassa.

6h30 de marche, 22 kms
Dénivelé + 600m

Nuit en auberge

J3/ Le Bouchet Saint-Nicolas – Pradelles

Marche Afghane?

Nous commençons la journée par un déblocage articulaire puis nous orientons la conscience sur la respiration et la posture. Nous explorons 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

Le village de Pradelles est parcouru par un réseau de souterrains (tous répertoriés) partant du cœur du village. Ces derniers débouchent sur plusieurs endroits au-delà de l'enceinte historique, ce qui permettait aux villageois de sortir du bourg à l'insu d'éventuels assaillants. La partie de ces souterrains est aujourd'hui éboulée, les entrées étant obstruées volontairement pour des raisons de sécurité, toute visite étant interdite. Quelques entrées existent cependant encore dans certaines propriétés privées.



5h30 de marche, 20 kms
Dénivelé + 370m, Altitude maxi 1241m.
Nuit en gîte

J4/ Pradelles - Cheylard l'Evêque

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 commune de Cheylard-l'Evêque tient son nom de l'occitan "chaillou" dérivé du gaulois "cal" qui signifie "rocher pour le guet". On y rattacha le mot "évêque" parce qu'un évêque de Mende, Guillaume VI acheta le Cheylard au seigneur de Randon en 1321. Le Cheylard et la forêt sont indissociables, c'est grâce à celle-ci que le village s'est développé.

6 heures de marche
Dénivelé + 350m Alt maxi 1241m.
Nuit en gîte

J5/ Cheylard l'Evêque - Mirandol Chasseradès

Marche Afghane

Aujourd'hui, exercices de respiration profonde avant la montée. Cette journée est idéale pour l'observation des différents rythmes avec dénivelé. Nous mettrons à la fois notre attention sur le rythme de marche et la synchronisation des pas.

Le Parc National des Cévennes

Le Parc National des Cévennes est l'un des dix parcs nationaux de France. Ce vaste territoire de moyenne montagne a été distingué par l'Unesco.

5 heures de marche, 18 kms
Dénivelé + 440m, Alt max 1244m.
Nuit en chambres d'hôtes

J6/ Mirandol Chasseradès - Le Bleymard (17 km)

Marche Afghane

Au sixième jour, nous marchons en conscience pour rentrer dans une relation avec nous-même et la nature environnante. L'attention est orientée sur la respiration, le mouvement du corps, les pieds, les ressentis internes, l'espace autour de soi.

Mont Lozère

La station du Mont Lozère est située à 7 kms du Bleymard en direction du Finiels, point culminant des Monts Lozère (1702 m). Le Bleymard est un paradis pour les inconditionnels de nature préservée. Ici ils peuvent pratiquer les activités de pleine nature dans le confort des grands espaces et profiter de la douceur des veillées au coin du feu, du parfum de l'authenticité.

5 heures de marche, 17 kms
Dénivelé + 500m, Alt maxi 1414m.

J7/ Retour sur le Monastier

Départ à 9h30 avec la Malle Postale en direction du Monastier où nous récupérons nos véhicules. Puis, une petite visite de la ville du Puy en Velay (ruelles, cathédrale...) pour les intéressés.





Niveau

2 / 5. Ce séjour s'adresse à des personnes ayant déjà pratiqué la marche afghane.



Prix

875 € /personne

Groupes de 6 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





Équipement

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