Détours en Montagne

Treks, Bivouacs, Marche Afghane

Tél : 06 84 79 04 84
Contact

- Accueil
- Treks bivouac
    - – A propos de bivouac
    - – en rando
    - – en raquettes
    - ———————
    - – Préparation
    - – Le matériel
    - – Les niveaux
- Treks gîte & refuge
    - – A propos de trek
    - – en rando
    - – en raquettes
    - ———————-
    - – Le matériel
    - – Les niveaux
- Marche Afghane
    - – Explications
    - – Les ateliers
    - – Les séjours
- Programme
- Séjour à la carte

Marche Afghane dans le Buëch (6 jours)

Marche Afghane dans le Buëch, 6 jours

Côté Provence.

Jour 1 Veynes-Agnielles
– Dénivelée = +300 m. /-50m.
– temps de marche approx. = 4h
Départ 10h30 à pied après une approche en minibus (15mn).
C'est notre première étape de marche Afghane dans le Buëch sur 6 jours. Elle nous permet l'appropriation d'informations nouvelles qui vont un peu vous perturber.
Le cheminement est une alternance d'ateliers statiques et d'exercices au cours de la marche.



Nous arrivons au gîte, et vous pourrez vous remettre de vos émotions, devant un coin bibliothèque…sur la marche Afghane, ou autre.
Pour ceux qui le souhaitent, nous irons affiner ces premières bouchées de nouvelles techniques autour du gîte.

Installation, dîner et petit-déjeuner au relais forestier, dans un bâtiment du 16ème/17ème siècle, voûté sur deux niveaux.
Il se trouve au coeur des vestiges de cet ancien village.
Il comptait encore au début du 20ème siècle une centaine d'habitants.

Jour 2 : Agnielles-Rabioux
– Dénivelée = +900 m. / – 800 m.
-Temps de marche approx. = 6h
Le chemin présente ici différentes options ; par le col du Lauteret si la météo est mauvaise.
Des options sont possibles pour rester un peu sur les hauteurs ! le col de Plate-Contier, la tête des Ormans.
Descente jusqu'à la Cluse en Dévoluy à travers des pâturages d'altitude.
Arrivée à Rabioux en longeant le pierrier de la montagne d'Aurouze (un des plus grand d'Europe).

Après les premières notions de postures et de respiration, c'est le moment de pratiquer, en marchant.
Les rythmes respiratoires sont d'abord simples. Ils se câlent à notre pas, et au profil de l'étape. TOUT, doit se faire de manière fluide !

Dîner et nuit dans la maison, dernier vestige d'un hameau où vivaient une dizaine de familles jusqu'au milieu du 19ème siècle. Hautes falaises et immenses pierriers calcaires.

Côté Alpes, les acquis de la Marche Afghane se manifestent !

Jour 3 : Rabioux-Sauvas
– Dénivelée = +650 m. / – 650 m.
-Temps de marche approx. = 6h
L'étape est relativement courte, mais la montée finale en fin de matinée et juste avant le repas pourront donner quelques sensations de longueur.
Pourtant là-haut à la fontaine du Vallon, le pique nique se déroulera dans un ilot de mélèzes au milieu de la combe de Mai au coeur du massif de Bure ; royaume des marmottes et des chamois.

Le profil de l'itinéraire nous permet ici de faire quelques exercices nouveaux, et nous cherchons de nouveaux rythmes de respiration. Attention aux postures.
De toute façon, au cours de notre chemin, nous revenons assez régulièrement sur des rééquilibrages.

Nuit et repas dans l'ancien hameau qui appartenait jusqu'à la révolution à la Chartreuse de Durbon. Aujourd'hui, il reste un four à pain, deux
bâtiments exploités en gîtes de groupes par l'ONF, des écuries et le relais forestier.
Ils offrent un accueil inoubliable au coeur du cirque naturel de Bure.

Jour 4 : Sauvas-La Roche des Arnauds.
– Dénivelée = +500 m. / – 800 m.
-Temps de marche approx. = 5h30
La montée et les 2 cols de Matacharre et de Conode sous l'impressionnant et prestigieux pilier de Bure laissent sans voix.
Notre pique nique est au col. Puis enfin, la dernière descente au village de la Roche sera l'occasion de parfaire votre rythme de croisière tout en vous mettant en mode relâche.
Sur cette dernière journée, tous les rythmes auront été revus. Rythmes courts de montée, rythmes long pour reposer le coeur, rythme longs façon méditation.

Pour consulter quelques informations sur la Marche Afghane, c'est ici

---

Et si vous arrivez la veille ?

Vous pouvez arriver la veille et dormir au buffet de la gare, vous serez sur place.

Recevoir l'info-lettre
Contrat de vente
C.G. Vente
Mentions légales