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 Buech (4jrs mai)

Marche Afghane dans le Buech.

Marche Afghane, les premiers apprentissages

Jour 1 Veynes-Agnielles
Dénivelée = +300 m. /-50m. – temps de marche approx. = 4h
Départ 10h30 à pied de la gare de Veynes.
Au cours de cette première étape de marche afghane dans le Buech, nous nous approprions de nouvelles informations qui vont un peu nous 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.
Le gîte se situe 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
…par le col du Lauteret si la météo est mauvaise.
Des options magiques sont possibles pour rester un peu sur les hauteurs.
Nous descendons jusqu'à la Cluse en Dévoluy à travers des pâturages d'altitude.
Nous arrivons 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 fuide !

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.

On commence à se perfectionner

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. C'est le royaume des marmottes et des chamois.

Le profil de l'itinéraire nous permet de faire quelques exercices nouveaux. Nous cherchons de nouveaux rythmes de

respiration, et attention aux postures.
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, un four à pain, deux
bâtiments exploités en gîtes de groupes par l'ONF, des écuries et le relais forestier 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
Montée aux cols de Matacharre et de Conode sous l'impressionnant et prestigieux pilier de Bure, de l'autre côté cette fois-ci.
Après un pique nique au col, nous descendons au village de la Roche. Ce 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.

Et si vous voulez tester un week-end marche Afghane avant de faire plus !?

Pour dormir la veille : Buffet de la gare à Veynes

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