

PROGRAMME

OISDBJ

2023



RANDONNÉES
MARCHE AFGHANE



Ou l'art de marcher ..

Dimanche 24 septembre

Forêt domaniale de Mallemoisson

Commune de départ : Mallemoisson

Durée : 1H30

Distance : Environ 3km

Niveau : Accessible à tous, pas de passage technique, essentiellement sur du plat pour une première approche en Marche Afghane, initiation aux techniques de marche et de respiration, assouplissements.

RDV : 14h - Grand parking du marché situé le long de la nationale, en face du restaurant Les Grillons

Lien Google : <https://goo.gl/maps/LiYEdVyiRBF99Kn6>

Dimanche 1er octobre

Les ruines de Lagremuse

Commune de départ : Le Chaffaut

Durée : 1H30 (Boucle)

Distance : 5,6 km

Niveau : Alternance de montées et de descentes sur sentiers et pistes, aucun passages dangereux mais chemin caillouteux avec de nombreux passages en forêt. Les techniques de marches seront facilitante pour une bonne aisance.

RDV : 14h - Parking Chamrein sur la D12 - Le Chaffaut

Continuer la départementale qui passe derrière le Lycée de Carmejane.

Coordonnées GPS : 44.02976120722322, 6.1145086158771935

Lien MAPS : <https://goo.gl/maps/4wCVKUC7Mzkca4Ji8>

Dimanche 15 octobre

Randonnée sportive ! Commune de départ : Mirabeau

Durée : 1h30-40

Distance : 5,6km

Niveau : Bons marcheurs ! Sur cette séance, nous opterons pour une marche tonique pour progresser en endurance en appliquant quelques techniques de marches Afghane pour mieux appréhender les descentes sans faire souffrir les articulations, diminuer la fatigue en montée et avoir une meilleure gestion de l'effort sur le parcours. Nous rechercherons un effort cardiovasculaire d'intensité modérée à intense, sur sentiers et pistes

RDV : 13h30 - Se garer au début de la route de Garce, après être passé par le village de Mirabeau

Lien MAPS : <https://goo.gl/maps/BAiQy8S1z7Nfk8SP8>

Dimanche 05 novembre

Site Géologique de l'Ichtyosaure

Commune de départ : Robine sur Galabre

Durée : 1h40

Distance : 4,2km (174m de dénivelé positif)

Niveau : Facile, petite randonnée sans difficulté, on accède à un fossile d'ichtyosaure. Le sentier longe un ravin plutôt frais avant de s'élever dans un versant boisé de chênes pubescents puis de hêtres, jusqu'au Col du Jas.

RDV : 14h - Depuis [Digne-les-Bains](#), prendre la D900a direction [Barles](#). Le parking du Ravin du Bélier, aménagé en bord de route, se situe 2 km après le carrefour qui permet d'accéder au village de la Robine-sur-Galabre.

Matériel :

- Chaussures de marches,
- Vêtements de randonnée / souples adaptés à la météo,
- 1,5L d'eau minimum, collation.
- (Bâton de randonnée si vous avez l'habitude de marcher avec).

Par l'activation des deux outils que sont la marche et la respiration rythmée, on peut retirer de la marche afghane les bénéfices suivants :

- **Meilleure oxygénation de l'organisme**
- **Amélioration des capacités cardiovasculaires et respiratoires**
- **Régularisation de la fréquence cardiaque**
- **Détente physique et émotionnelle, diminution du stress**
- **Amélioration de la circulation sanguine**
- **Plus de souplesse et fluidité dans la marche**
- **Diminution de la fatigabilité et meilleure récupération après l'effort**
- **Amélioration de la posture**
- **Sensation de bien-être, joie et une connexion à son être grâce à une marche consciente**

NB : Ce programme peut éventuellement être modifié en fonction de la volonté des participants au fur et à mesure des séances.