

MAROC

Le Chant du silence

*Marche consciente dans le
désert*

Erg Chebbi et dunes de Merzouga

8 Jours / 7 Nuits



Avec Daniel Zanin

CONTACT : Daniel Zanin - LES LANDAZ
73110 LA TABLE
Tél. 09 52 61 33 38/ 06 62 37 95 88
E-mail : danielzanin@marche-consciente.com



1195 €
Par personne

Accueil

Dispersion

Portage

Dates

Durée

Groupe

Encadrement

Restauration

PARIS ORLY ou CDG
Départs régionaux nous contacter
PARIS ORLY ou CDG

Transport de bagages par chameaux
du samedi 18 au samedi 25 février 2017

08 jours dont 4,5 jours de marche

7 à 15 personnes

Daniel Zanin - accompagnateur
assisté d'une équipe marocaine.
Pension complète durant tout le
séjour

Programme



Opérateur de voyages : IM030110024

SIRET : 448 832 139 00019RCP - RCP : MUTUELLES DU MANS

JOUR 01 : Arrivée à Ouarzazate - Accueil

Départ de Paris, arrivée à l'aéroport de Ouarzazate, accueil, transfert à l'hôtel.

Nuit en hôtel

JOUR 02 : Ouarzazate, Vallée du Dades , route des 1000 Kasbahs, Erfoud, Oasis darkaoua Camp



Petit déjeuner 8h, départ 9h, vers la palmeraie de Skoura puis route des 1000 Kasbahs, Vallée du Dades, Tinghir, Palmeraie de Tinjdad déjeuner de midi, oasis Touroug, El Jorf puis Erfoud, notre dernière ville pour se ravitailler en eau minérale, quelques minutes sur un plateau puis nous arrivons à notre premier camp juste après l'oued et l'oasis de Darkaoua soit 6 heures de route. Nous pourrions marcher 1 à 2 h et le minibus roule vers le camp. Bivouac..

Transfert de 6h00

Repas préparé par le cuisinier

Nuit sous tente

JOUR 03 : Oasis de Darkaoua, grand plateau de Tissardmine, les petites dunes de Tissardmine Camp.

Après le petit déjeuner, chargement des bagages sur les dromadaires, nous suivons la caravane au pas des dromadaires sur un plateau désertique sans cailloux. A l'horizon apparaissent des petites montagnes et petit à petit nous nous approchons des dunes, notre repas de midi sera préparé par notre cuisinier sur le plateau désertique. Nous traversons les petites dunes pour installer notre camp au milieu des dunes TISSARDMINE. Bivouac..

Durée : 5H de marche / 14 kms

Repas préparé par le cuisinier

Nuit sous tente

JOUR 04 : Dunes Tissardmine, lac asséché puis les grandes dunes de BOUIGHD, Camp, 5H30, 15 kms

Rituel matinal : départ juste après le petit déjeuner et le chargement des dromadaires ! Nous marchons en direction des belles dunes que nous apercevons de loin , en contournant les premières dunes, déjeuner à côté du puits près du lac Yasmina.

Si pluie a précédé notre randonnée le lac sera rempli d'eau, s'il n'a pas plu il sera à sec .Après le repas de midi , nous montons sur les grandes dunes pendant que nos chameliers avec les dromadaires prendront les petites dunes car les dromadaires chargés ou pas chargés ne pourront pas monter sur les dunes assez raides.

Lorsque nous sommes sur la grande dune de Bouighd nous apercevons notre caravane et le campement installé si nos chameliers sont arrivés avant nous. Nous pouvons apprécier le coucher de soleil depuis ces belles dunes avant de rejoindre notre camp.

Bivouac.

Durée : 5H30 de marche / 15 kms

Repas préparé par le cuisinier

Nuit sous tente

JOUR 05 Dunes de Bouighd vers les dunes de Mardani, Camp

Ce matin nous quittons la caravane de chameliers et nous nous donnons rendez vous pour le repas de midi sur le plateau près d'un puits et non loin des nomades .Belle montée sur les dunes en serpentant à travers les petites dunes jusqu'à la crête de la dernière dune ou nous grimpons une arête en pente. Une fois sur la grande dune au bout de 40 à 50 minutes, une vue panoramique grandiose nous récompense de l'effort, nous admirons des dizaines, des centaines de petites dunes. Une belle descente nous emmène vers le point de l'arrêt de midi, pause et repas puis l'après midi soit nous montons sur une autre grande dune soit nous suivons la caravane chamelière, camp près des nomades en bas des Dunes Mardani.

Durée : 5H de marche/ 14km

Repas préparé par le cuisinier

Nuit sous tente

JOUR 06 : Dunes Mardani vers dunes de Znaigui, Camp sous les dunes

Nous suivons le plateau près des nomades, puis après l'oasis nous montons sur les grandes dunes qui nous offrent une belle vue sur les plateaux désertiques où habitent les nomades et la palmeraie de HASSI Biad, puis le grand village de Merzouga, déjeuner en bas de la grande dune près de l'oasis et le puits. L'après midi nous suivons les petites dunes pour arriver derrière le village de Merzouga, camp au milieu des dunes.

Durée : 5H30 de marche/ 16km

Repas préparé par le cuisinier

Nuit sous tente

JOUR 07 : Dunes Znaigui, Palmeraie Khamlia, route vers Rissani, Alnif, Agdez, Ouarzazate, Hotel,

Petite montée le matin sur des dunes pour le lever de soleil, randonnée de 2 à 3 heures sur dunes puis récupération par notre minibus/taxi, route vers Merzouga Centre, puis Rissani ; puis direction la palmeraie Alnif pour changer la route de l'aller vers la palmeraie de Tazarrine ; déjeuner de midi, oasis de Nkob puis la belle et immense vallée dattière du Draa, pause café à Agdez pays des dattes puis col Ait Saoune et descente enfin sur Ouarzazate pour fermer la boucle d'un circuit magique rempli de bons moments, nuit à l'hôtel avec petit déjeuner..

Durée : 7H de transport
Nuit en hôtel

JOUR 08 : Transfert vers l'aéroport, fin de nos services.

Les itinéraires sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent être modifiés en fonction des conditions climatiques du moment, des critères techniques ou de la condition physique des participants. En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme qu'il peut adapter en raison d'impératifs de sécurité.

Marche Consciente

Marche consciente et marche afghane : Entre les levers et les couchers de soleil inoubliables, le rythme de la caravane reste le même: votre équipe chamelière qui charge vos bagages sur les dromadaires et vous partez dans cet océan de dunes, sous la conduite de votre guide, portés par le rythme dynamisant et tranquille de la marche consciente et de la marche afghane..

Encadrant



ENCADREMENT Daniel Zanin, sophrologue, accompagnateur moyenne montagne est concepteur de randonnées et trekkings en France, en Himalaya et dans le Sahara depuis plus de 20 ans.

Daniel partage une approche holistique de la marche qui permet de décupler le bonheur de marcher et d'assurer une régénération et une revitalisation supérieures à bien d'autres activités sportives, tout en effectuant un chemin intérieur riche en découvertes.

Hébergement / repas

Ouarzazate : hôtel (chambres 2 personnes) (le supplément chambre individuelle à Ouarzazate est appliqué pour toute personne en faisant la demande et au dernier inscrit s'inscrivant seul en cas de nombre impair dans le groupe)

Durant la randonnée : tentes 2 places, tente bédouine ou bivouac. Compte tenu du climat particulier du désert marocain, les tentes seront toujours prévues (pluie et vent de sable possibles)

Pension complète - repas préparés par notre équipe chamelière - Alimentation achetée localement complétée par des produits apportés de FRANCE.

Tarif

1195 € / personne sur la base d'un vol à 4000 € au 14 dec 2016– réévaluable (à la baisse comme à hausse bien sur) au jour d'achat. Départs de Province et de Genève possibles.

Le prix comprend (de l'arrivée à la dispersion)

Le transport aérien Paris/Ourazazate / La pension complète / L'hébergement en bivouac dans le désert. 2 nuits en hôtel / L'accompagnement par Daniel Zanin assisté d'une équipe locale de chameliers .

Le prix ne comprend pas

L'assurance multirisque / Les dépenses personnelles / les boissons / les pourboires / le supplément chambre individuelle* / la réévaluation du vol international à la baisse comme à la hausse au jour d'achat du billet.

* le supplément chambre individuel est appliqué pour toute personne en faisant la demande ou au dernier inscrit s'inscrivant seul en cas de nombre impair dans le groupe)

Divers, Niveau et nombre de participants

Niveau : Toute personne en bonne santé pouvant marcher 4/5-heures/jour sur un terrain sans difficulté technique peut envisager ce voyage.

Cependant, il vaut mieux être un peu entraîné à la marche pour profiter au maximum de ce séjour, le corps humain fonctionne mieux avec une régularité dans la pratique d'une activité physique.

Groupe :

7 à 15 personnes

Transport :

A l'international Vol sur compagnie aérienne régulière Royal Air Maroc. Nous vous communiquerons les horaires après confirmation de la réservation. Pour une réservation personnalisée: départ d'un autre aéroport ou date de voyage décalé, nous le préciser à votre inscription



RÉGIONS ÉCONOMIQUES

- | | | | | |
|----------------------|---------------------------|-----------------------------------|---------------------------|---------------------------|
| ① CHAOUIA-OUARRDIGHA | ④ GHARB-CHRARDA-BENI HSEN | ⑦ LAÏYOUNE-BOUJOUR-SAKIA EL HAMRA | ⑩ ORIENTAL (L') | ⑬ TADLA-AZILAL |
| ② DOUKKALA-ABDA | ⑤ GRAND CASABLANCA | ⑧ MARRAKECH-TENSIFT-AL HAOUZ | ⑪ RABAT-SALÉ-ZEMMOUR-ZAER | ⑭ TANGER-TÉTOUAN |
| ③ FÈS-BOULEMANE | ⑥ GUELMIN-SMARA | ⑨ MEKNÈS-TAFILALET | ⑫ SOUS-MASSA-DRAA | ⑮ TAZA-AL HOCEIMA-TAOUNAT |

CARTE D'IDENTITE DU PAYS

- Population : 32 309 000 habitants (estimation 2012)
- Superficie : 710 850 km² avec le Sahara occidental et 446 550 km² sans
- Capitale : Rabat

- Densité de population : environ 72 hab/km² (sans le Sahara occidental)
- Langues : arabe (langue officielle), berbère, français (courant dans l'administration)
- Régime : monarchie constitutionnelle.
- Chef de l'État : le roi Mohammed VI (depuis juillet 1999)
- Salaire minimum garanti : 2 110 Dh (environ 192 €) net

Décalage horaire : En hiver, quand il est 12h en France, il est 11h au Maroc.

Téléphone : Indicatif du pays : 00 + 212

Electricité : Tout le pays est équipé en 220 V avec des fiches de standard européen. Pas d'adaptateur à prévoir.

Monnaie et change : La monnaie marocaine est le dirham / 1 € environ 11 Dh, Cette monnaie n'est pas convertible et vous êtes censé quitter le Maroc sans dirham en poche, vous pouvez changer vos dirhams à l'aéroport si vous avez conservé précieusement le ticket de change ou le ticket de carte de retrait.

Infos pratiques / Matériel

INFOS PRATIQUES

POUR PREPARER VOTRE VOYAGE

Pièce identité : passeport valide 6 mois après votre retour

Sanitaire : Pas de vaccin obligatoire. Il est conseillé d'être à jour des vaccins « universels » recommandés en Europe

Assurances : A remplir par SAV

INFOS VOLS

Nous ne réservons vos vols que lorsque le voyage est confirmé, donc attention aux inscriptions tardives. Le prix du séjour est calculé sur la base d'un vol à 450 €. Nous ré évaluerons donc le prix de votre voyage (à la hausse comme à la baisse, bien sur !) le jour de l'achat ferme de votre billet d'avion, quand le séjour sera confirmé par le guide.

Si vous désirez partir de province, nous en faire la demande et nous vous proposerons un départ de l'aéroport de votre choix, mais si les horaires sont différents de ceux du groupe, cette réservation peut engendrer des frais supplémentaires à votre charge

MATERIEL/EQUIPEMENT

Compte tenu des différences parfois importantes de température entre le jour et la nuit, un voyage dans le désert impose des précautions vestimentaires proches d'une course en montagne dans les Alpes en été.

Con Limitez vos affaires personnelles ne vous chargez pas trop, 15 kg tout compris pour le voyage est un maximum conseillé. Vous apprécierez de ne pas avoir à porter un sac trop lourd et votre voyage sera plus agréable.

BAGAGES :

Sac de cabine et pour la journée :

30 l + ceinture « banane ». Pendant le vol, ce sac voyage en cabine et contiendra les choses fragiles (appareil photo...) ou utiles à vos premiers jours sur place (quelques vêtements, médicaments personnels avec ordonnance, etc). Votre départ en trekking en sera facilité en cas de retard d'acheminement des bagages. C'est le sac que vous aurez toujours avec vous, il permet de transporter vos affaires personnelles pendant le trek et lors des transferts..Il doit posséder une bonne ceinture ventrale car un sac à dos se porte avant tout sur les hanches !!

Sac de voyage :

Sac marin ou de voyage (solide et pas de valise). Sac que vous enregistrerez lors des transports aérien. il contient le reste de vos affaires. Vous le retrouverez chaque soir et sera transporté par 4x4 ou par les dromadaire durant notre randonnée chamelière. Pensez à mettre des étiquettes bagages, qui vous permettront d'identifier vos bagages avec vos nom et adresse.

Bagages avion :

Attention le nombre et le poids de vos bagages sont stricts : 8 à 10 kg pour le bagage de cabine et 15 à 23 kg pour le bagage de soute. Ces chiffres vous seront confirmés sur votre convocation lors de l'envoi de votre billet d'avion 30.jours avant votre départ.

Matériel individuel:

Sac à dos 30/35 l

Une ou deux gourdes (2 de 1 litre minimum) ou bien mieux une poche à eau s'avère très utile pour boire sans s'arrêter et de s'hydrater ainsi régulièrement, évitant la fatigue due à la déshydratation.

Un sac de couchage chaud (0 à -10°),

Lampe électrique, type frontale, avec piles en réserve

Couteau de poche

Dans le désert l'eau est un bien très précieux : Nécessaire à toilette léger + serviette car il n'y pas la possibilité de se faire une toilette complète avec de l'eau dans le désert. L'expérience a montré qu'un

substitut efficace pour se laver correctement pouvait être trouvé dans les lingettes. Par contre ces lingettes ne sont pas très écologiques et ne brûlent pas, si vous en prenez, mettez les dans un sac et ramenez les en France ! En prévoir suffisamment pour 8 jours.

Crème solaire à haut indice de protection / crème protectrice pour les lèvres

Petite pharmacie personnelle.

Briquet pour brûler le papier toilette.

Carte(s) bleue(s) Evitez les voyageurs chèques, préférez les espèces en euros.

Carte de groupe sanguin

Eau :

Dans le désert marocain nous devons acheter de l'eau minérale car il n'y a pas de puits pour se ravitailler. Cela représente beaucoup de bouteilles d'eau !!! va sans dire que nous prévoyons assez d'eau pour boire mais il sera demandé à chaque participant(e) une consommation consciente de ce précieux liquide. C'est à dire qu'il ne doit pas servir à autre chose qu'à s'hydrater !

Pour la journée de marche :

-Des chaussures de randonnée, non rigides, montantes et qui tiennent la cheville pour empêcher le sable de rentrer à l'intérieur.

-vêtements légers et chauds & un coupe-vent efficace et solide (si le vent souffle il peut faire froid)

- Une veste en gore-tex ou un poncho ou tout vêtement imperméable, car il peut parfois pleuvoir, même si c'est rare?

-foulard en cas de vent de sable et des lunettes de soleil filtrant U.V

-Casquette ou chapeau avec visière, nous pourrions nous arrêter acheter un chèche, qui est très utile dans le désert car il protège à la fois du soleil, du vent et du vent de sable .

Pour le bivouac :

Pensez à prendre un bonnet, des gants qui pourront vous permettre de rester un peu le soir sous les étoiles à contempler la voûte céleste avant de vous endormir.

Pour isoler le matelas du sol il est bon d'intercaler une couverture de survie entre le sol et le matelas. Attention à la qualité de la couverture de survie, il y en a qui sont très fines et se déchirent tout de suite.

CLIMAT:

Les nuits peuvent être froides mais, dans la journée, le Sahara apparaît dans toute sa splendeur sous un ciel lumineux et un soleil généreux. Par contre la météo étant comme partout ailleurs changeante, il est bon de s'attendre aussi à un autre type de temps.

Décalage horaire: Pas de décalage en hiver.

Quelques mots sur la préparation psychologique au voyage :

Partir en voyage avec trop d'attentes souvent irréalistes conduit à la déception car rien ne se passe exactement comme nous le souhaiterions. Le plus sûr moyen de gâcher un voyage est de partir avec beaucoup d'attentes!

Ce qui est proposé, c'est vraiment d'accueillir chaque instant du voyage comme un instant unique, à vivre pleinement, quelle que soit la situation ! Ceci n'est pas facile mais change vraiment la vie...

« Il est celui qui en chaque pays parcouru, par la seule rencontre des autres et l'oubli nécessaire de lui-même, y recommence sa naissance. »

Jacques Lacarrière

« Pharmacie naturelle »

Chaque personne doit voir son médecin traitant pour emmener les médicaments utiles à ce voyage. J'ai en effet décidé de simplifier au maximum ma trousse de pharmacie de groupe car je n'ai aucune qualification (comme la quasi totalité des accompagnateurs d'ailleurs!) pour délivrer des médicaments allopathiques. Les effets secondaires de la plupart de ces médicaments me font préférer d'autres méthodes de soins.

Voici quelques conseils qui vont dans ce sens.

Troubles divers : l'extrait de pépins de pamplemousse remplace avantageusement un nombre impressionnant d'antibiotiques ! En 1989 et 1990 une étude internationale portant sur près de 800 souches de virus et de bactéries et près de 100 colonies de champignons comparait l'action de l'extrait de pépins de pamplemousse à 38 antibiotiques et 18 antifongiques reconnus pour leur efficacité : à chaque cas, les résultats obtenus par l'extrait de pamplemousse étaient équivalents ou supérieurs... Il répond aux paramètres suivants : la non toxicité, l'absence d'effets secondaires et de résistance, la préservation des bactéries utiles, la stimulation immunitaire etc. Traditionnellement utilisé pour : infections microbiennes et virales, mycoses, parasitoses, otites, verrues, cors, durillons. C'est la plus petite boîte à pharmacie du monde !

Problèmes intestinaux : traités avec l'extrait de pamplemousse et/ou un complément appelé Procarbo qui contient de l'argile, de la propolis et du charbon actif. Effet très rapide et efficace. En magasin diététique.

Fatigue, courbatures : Arnica Montana 9 CH. (laboratoire Dolisos) et Rhus Tox 7 CH. Il peut être utile de prévoir des boules quiès si vous avez le sommeil léger.

Ampoules : prévenir vaut mieux que guérir ! Je me sers de STRAPPAL (genre d'élastoplast) pour entourer mes orteils et l'arrière des talons afin de ne pas avoir d'ampoule de tout le trek!

Prendre des pansements type Compeed ou double peau pour le cas où vous n'opteriez pas pour cette solution!

Autre moyen ayant fait ses preuves auprès de plusieurs personnes, appliquer avant la marche une crème spéciale anti-échauffement type Akyléine NOK en prévention.

Papier toilette: à prévoir pour la durée du séjour, ainsi qu'un briquet pour le brûler !

Lexique

	
Bonjour	salamalikoum
Au revoir	biss'lama
Oui	na'am
Non	la
S'il vous plaît	min fadlek ou aafak
Merci	choukran
Excusez moi	Smahni
Hôtel	otêl
Restaurant	mat'am
Peu	chouia
Très bon	meziane bezzaf

Assurance

Conformément à la législation, nous sommes dotés d'une assurance Responsabilité Civile Professionnelle. Chaque participant au séjour doit également être titulaire d'une responsabilité civile individuelle.

Pour vous protéger en cas d'incident ou d'accident pouvant survenir au cours de votre séjour, il est indispensable de posséder une garantie multirisque couvrant les frais d'annulation, d'assistance et de rapatriement.

Nous vous proposons une formule d'assurance :

- Assurance annulation et assistance (rapatriement, interruption de séjour et bagages) avec EUROP ASSISTANCE représentant 4% du montant du séjour.

Cette assurance est facultative et doit être souscrite, s'il y a lieu, lors de l'inscription.

Si vous êtes assuré par ailleurs, nous vous demandons, avant votre départ, de nous adresser une attestation d'assurance mentionnant les garanties, le n° de contrat et coordonnées de votre assurance personnelle.

Formalités

Visas	Passeport en cours de validité OBLIGATOIRE .
Santé	Pas de vaccin obligatoire mais assurez-vous que tous vos vaccins sont à jour
ELECTRICITÉ	220 Volts , 50 Hertz (127 Volts dans certains rares endroits)
DEVISE	Le dirham marocain (MAD, Dh).
AMBASSADE	Ambassade de France au Maroc 3 rue Sahnoun, Agdal, Rabat ; tél. (+212) 0537 68 97 00 www.ambafrance-ma.org Ambassade du Maroc en France 5 rue Le Tasse 75016 Paris ; tél. +33 (0)1 45 20 69 35 www.amb-maroc.fr

Contacts

Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à contacter DANIEL pour le bon déroulement de votre voyage et SEMELLES AU VENT pour tout ce qui concerne votre facturation, vos assurances et votre réservation aérienne ou tout simplement si Daniel est absent....

DANIEL au [06 62 37 95 88](tel:0662379588)

Ou

SEMELLES AU VENT au [04 67 81 23 95](tel:0467812395)



Pour profiter au maximum du désert, encore faut-il se donner à lui et laisser chez nous toutes ces fausses images de nous.

Le désert permet, à celle et celui qui le souhaitent, de vivre une véritable initiation, de laisser ces moments vécus dans le silence du mental venir l'habiter. Après avoir vidé le trop plein se remplir du Vide qui est Tout est une expérience transcendante qui dépasse l'entendement intellectuel !

Partir en voyage, c'est l'occasion privilégiée de faire un pas vers ce que nous sommes vraiment !

Esprit des voyages marche consciente guidés par Daniel Zanin :

« Celui qui part n'est pas le même que celui qui revient. »

Afin d'harmoniser ma proposition avec les attentes de chaque participant, je crois indispensable de présenter l'esprit dans lequel il est possible de vivre tout voyage.

Le voyage est devenu un produit de consommation comme un autre et nous pouvons ainsi faire le tour de la terre sans jamais avoir fait un seul pas en direction de nous mêmes.

Ce qui est proposé, c'est de vivre chaque instant du voyage comme un moyen unique de ressourcement et de connaissance de soi.

C'est au lâcher prise par rapport à ce que nous croyons être, ce que nous pensons être que vous êtes invité(e).

« Ulteia! » Un pas de plus! Le mot de passe des pèlerins de Compostelle s'applique totalement à ce qui est proposé d'expérimenter dans le cadre des voyages vécus dans la pleine conscience.

Contrairement aux stages de développement personnel (qui développent la personnalité, autrement dit qui nous ancrent encore un peu plus dans la persona, le masque, la fausse image de soi), je ne propose pas de tour de table au début d'un voyage pour que chacun se présente. Nous ne sommes pas là pour connaître les autres avec le mental, ce qu'ils font dans la vie etc..., En effet, cela contribuerait à laisser le mental dans ses étiquetages habituels, ses à priori, fossilisant ainsi chacun dans un rôle social. La véritable rencontre cœur à cœur est libre de toute pensée et concept.

C'est pour cela que cette démarche va dans le sens du dépouillement et non dans l'acquisition d'un savoir supplémentaire.

S'ouvrir à un regard neuf sur soi, sur chacun, est porteur d'autres possibles et de beaucoup de joie.

Je ne nomme rien sur ce qui est extérieur à nous mêmes (nom des montagnes, des fleurs, des lieux etc). Cela peut paraître étrange mais vivre cela une seule fois dans sa vie conduit à une autre façon de rencontrer les choses et les êtres.

Tout voir comme si c'était la première fois, sans a priori, sans jugement. C'est pour cela que la marche dans le désert est si propice à la marche consciente. Ici nous perdons peu à peu le réflexe conditionné qui consiste à poser mille questions sur ce qui nous entoure pour laisser enfin le regard libre et neuf.

Si la marche consciente conduisait à nous couper du monde et de ses habitants nous ferions fausse route ! C'est une ouverture au monde, aux autres, à la vie ...

Une invitation à écouter battre en vous le cœur de l'univers !

VOYAGE DANS LE DESERT

Informations complémentaires utiles

Quelques mots sur la préparation psychologique au voyage :

Partir en voyage avec trop d'attentes souvent irréalistes conduit à la déception car rien ne se passe exactement comme nous le souhaiterions. Le plus sûr moyen de gâcher un voyage est de partir avec beaucoup d'attentes!

Ce qui est proposé, c'est vraiment d'accueillir chaque instant du voyage comme un instant unique, à vivre pleinement, quelle que soit la situation !

Ceci n'est pas facile mais change vraiment la vie... « Il est celui qui en chaque pays parcouru, par la seule rencontre des autres et l'oubli nécessaire de lui-même, y recommence sa naissance. »

Jacques Lacarrière

Préparation physique et respiratoire

Contrairement aux journées d'initiation à la marche consciente que j'anime en France où je donne le rythme de la marche et m'arrête toutes les 10 minutes environ, une randonnée saharienne avec un itinéraire plus ou moins tracé impose un rythme différent.

Les pratiques sont réduites à l'essentiel avec notamment l'attention à la respiration, la conscience dans les pieds à chaque pas et une ouverture au monde avec les 5 sens. Ceci appuyé par l'aide extraordinaire de la marche afghane qui permet par la synchronisation des pas avec la respiration de marcher sans se fatiguer excessivement.

Idéalement il serait profitable à tous de participer à une journée de marche consciente en France ou de s'entraîner afin d'intégrer au moins en partie cette façon de marcher et goûter déjà à ses effets régénérateurs.

Dans la marche afghane, suivant le terrain les rythmes sont différents j'en propose deux :

4/6 ou 2/2 (ou 3/3).

Je m'explique : Tout d'abord, essayer de trouver un endroit assez plat pour commencer à marcher sur un rythme 4/6, c'est à dire faire 4 pas sur l'inspiration et 6 pas sur l'expiration.

Ce rythme est un rythme de base qui doit être adapté à chaque personne. Si pour vous c'est 3/5 c'est très bien mais il faut que l'expiration comporte au moins 2 pas de plus que l'inspiration.

La respiration se fait uniquement par le nez ! (Très important d'apprendre à respirer uniquement par le nez !)

Pour commencer, la vitesse de marche est légèrement plus rapide qu'à l'habitude puis lorsque le rythme est intégré, marcher le plus vite possible sur ce rythme 4/6 ou 3/5 ou 6/8 ou 10/12....

C'est d'ailleurs en marchant plus vite qu'il est vraiment possible de bien sentir le rythme.

Et vous allez probablement sentir que vous pouvez marcher sans essoufflement ni fatigue.

La durée peut aller de 5 minutes à 30 minutes ou plus suivant le temps disponible.

Lorsque ce rythme est bien senti il est possible d'aller cette fois sur une montée et de marcher lentement en rythme 2/2 ou 3/3 suivant la pente :

2 pas sur l'inspir, 2 pas sur l'expir en faisant des petits pas réguliers. Là aussi vous vous apercevrez très probablement que vous ne ressentez pas d'essoufflement ou d'accélération cardiaque anormaux.

Ne me croyez pas sur parole, expérimentez, et peut être sentirez vous qu'avec cette façon de marcher, la confiance en vos capacités physiques augmente

Enfin, relisez bien la fiche technique concernant le matériel à emporter. En attendant de nous retrouver vous pouvez m'appeler pour toute question complémentaire qui n'aurait pas sa réponse dans la fiche descriptive.

Marche afghane

Ce terme « marche afghane » a été utilisé pour la première fois par Edouard G. Stiegler dans son livre : Régénération par la marche afghane ».

Au cours d'un séjour en Afghanistan, il fut amené à observer une certaine façon de marcher adoptée par les chameliers afghans. Ceux ci faisaient notamment près de 700 km à pied d'une traite, à part les bivouacs nocturnes : le visage buriné, le regard fixé à quelques mètres devant eux, parfois vers l'horizon, ils avançaient en tenant leur chameaux par le licol, cheminant à pas réguliers, larges et rapides, avec une ardeur que rien ne semblait devoir faire fléchir. Il observa qu'ils marchaient en synchronisant la marche et la respiration, suivant des rythmes bien précis. Il les a essayés sur toutes sortes de parcours, en Afghanistan et ailleurs, sur des chemins plats, montants et descendants, à diverses altitudes, comme il l'avait vu faire par les nomades.

Les résultats obtenus au plan physique, mental, nerveux, spirituel, furent très convaincants et permirent à beaucoup de pratiquants de retrouver une vitalité accrue, un sommeil réparateur, un bien être corporel, et la paix intérieure. A la demande d'un ami chirurgien, il écrivit un livre...

Ce moyen de suroxygénation naturelle est supérieur dans bien des cas, aux avantages que l'on peut retirer de la pratique du ski, ou des exercices respiratoires tels que les préconisent les divers yogas et l'ensemble des gymnastiques. Que la motivation soit puissante ou faible, que l'on veuille se régénérer ou non, il n'est pas nécessaire de faire preuve d'un courage exceptionnel. Il suffit, au début, de pratiquer la synchronisation de la marche et des exercices respiratoires au cours des actes de votre vie quotidienne, en se rendant, par exemple, à la station de métro ou d'autobus la plus proche. L'essentiel est de commencer, « que vous y croyiez ou que vous n'y croyiez pas ».

Vous trouverez vite la motivation grâce aux bienfaits multiples que la marche afghane vous apportera.

Marche afghane dans le désert



Durant ce voyage dans le désert, nous pourrons expérimenter les bienfaits de la marche afghane adaptée à la marche dans le sable. En effet, au niveau de la mer il est possible de marcher à près de 10 Km/ h sur terrain plat. Dans le désert, nous pratiquons surtout la marche afghane le plus souvent possible dans la journée afin de nous oxygéner davantage. Dans le sable, la marche est plutôt rapide aussi la marche afghane est une aide précieuse pour avancer sans effort excessif. Il va sans dire que chacun(e) sera libre de l'utiliser ou

non lorsqu'il ou elle en ressentira le besoin pendant la journée.

Les tibétains utilisent depuis très longtemps une technique proche appelée « Lung Gon-pa » qui permet également de marcher très longtemps sans se fatiguer. Cette technique demande un long apprentissage auprès d'instructeurs qualifiés, rares de nos jours.

La marche afghane est, au contraire, facilement assimilable par tous.

Quelques textes sur la marche.....

« Si le bonheur est dans la marche il est surtout dans la façon de marcher. Il y a une façon de marcher qui fait de nous des touristes, une façon de marcher qui fait de nous des randonneurs, une façon de marcher qui fait de nous des pèlerins. Il ne s'agit pas d'opposer l'un à l'autre, marcher comme un touriste c'est peut être marcher sur l'écorce, l'écorce de la terre ; marcher comme un randonneur c'est connaître la sève de ce monde, entrer dans cette sève, ce mouvement, dans cette énergie même de l'univers et revenir le soir avec les senteurs de la nature, les sons de la forêt, la beauté des paysages. Marcher comme un pèlerin, c'est marcher avec le souffle qui donne vie à la sève, avec ce qui nous anime et nous permet de tenir droit dans la lumière. »

Jean-Yves Leloup

Marcher une journée, c'est prendre le temps de vivre, et cela vous prend tout votre temps, celui de vivre.

Marcher pour vivre, c'est vivre lentement.

Marcher vraiment, c'est aller au rythme de la fleur qui s'ouvre, c'est la lenteur au sein du silence.

Marcher, c'est te rencontrer à chaque instant, ô compagnon de voyage.

Marcher vraiment dans le paysage, c'est s'y fondre, un peu comme ce légendaire peintre chinois qui, dit-on, disparut dans ce qu'il venait de peindre sur un mur.

Alan Watts a fort bien dit que le paysage est un « état de nos neurones ». En marchant, nous créons le paysage, puisque percevoir c'est créer une image à partir d'énergies qui changent sans cesse. Marcher c'est dessiner le paysage. C'est peindre avec son souffle, avec son corps, avec ses neurones. C'est arriver au point où le paysage parcouru, traversé en tous sens, n'est que nous mêmes.

Celui qui va lentement, ira rapidement.

Le maître chinois LIN-TSI disait que le véritable miracle n'est pas de marcher dans le ciel ou sur l'eau, mais de marcher chaque jour sur la terre.

Pour Stevenson, il faut marcher pour marcher, et non pour aller quelque part, et surtout rencontrer certains états d'âme vivifiants, proches de l'extase.

Désert

Parler du désert, ne serait-ce pas d'abord, se taire, comme lui, et lui rendre hommage non de nos vains bavardages mais de notre silence ?

Théodore Monod

Partir dans le désert, c'est partir au plus loin de soi pour revenir au plus près. On ne se pose plus la question de savoir de quel bord on est quand il n'y a plus de bord. Ce n'est pas dans un pays plein d'eau qu'on découvre sa soif, ce n'est pas dans un pays plein de mots qu'on découvre son sens.

Jean Yves Leloup

Nul homme, après avoir connu cette vie, ne peut rester le même. Il portera à jamais, gravée en lui, l'empreinte du désert, dont le nomade est marqué comme au fer rouge, et au plus profond de ses désirs celui de retourner lancinant ou vague selon son tempérament. Car cette terre cruelle est capable d'envoûter quiconque ose s'y aventurer, bien plus profondément qu'aucune autre région clémente de notre planète.

Wilfred Thesiger

Dieu a créé des pays pleins d'eau pour y vivre et des déserts pour que l'homme y trouve son âme.

Proverbe touareg

Le désert est le pays de l'absolu et de l'absolu détachement. Il est aussi le pays de l'absolue vérité.

François Beslay

On ne lutte pas contre le désert, on l'apprivoise. Ici, c'est la première chose que l'on apprend, tout jeune et même, pour ainsi dire, dès la naissance : à apprivoiser l'infini.

Jacques Lacarrière

Celui qui ne connaît pas le silence du désert ne sait pas ce que c'est que le silence.

Proverbe Touareg...

On peut voyager non pour se fuir, chose impossible, mais pour se trouver. Le voyage devient alors un moyen. Il est donc bien vrai que dans ces immenses solitudes que doit traverser un homme de la naissance à la mort, il existe quelques lieux, quelques moments privilégiés où la vue d'un pays agit sur nous, comme un grand musicien sur un instrument banal qu'il révèle, à proprement parler à lui même.

Jean Grenier

Quand on a connu le désert, on lui reste à jamais redevable d'une épreuve bénéfique, celle qui vous enjoint d'oublier. Le silence du désert vous dépouille. Par là, vous devenez vous-même ; C'est à dire rien. Mais un rien qui écoute.

Edmond Jabès

L'AMI DU DÉSERT

LE DÉSERT séduit l'homme amoureux de l'espace, de la vasteté - selon le mot employé par Gaston Bachelard.

Dans le désert, le silence monte dans le cœur de l'homme, telle l'eau dans un puits lorsque la source s'avère abondante. Cet abyssal silence s'accompagne d'une solitude.

Éprouvante à certains instants, celle-ci devient béatifiante dans la mesure où elle est aimée. Loin de rétrécir le champ de vision, silence et solitude le dilatent, l'amplifient, plongeant dans l'immensité le sujet qui s'abandonne à leur commune étreinte.

Orienté vers l'essentiel, un détachement s'opère ; les racines enfouies dans le sol sont une à une arrachées. Soudain, l'homme bascule dans le vide. Le voici, plante inversée, recevant sa sève de l'invisible. Plus de point de repère, d'ancre confortable, de maison permanente. Le nomade, amoureux du désert, s'éprouve comme une île flottante : vertige !

CONTACT : Daniel Zanin - LES LANDAZ
73110 LA TABLE
Tél. 09 52 61 33 38/ 06 62 37 95 88
E-mail : danielzanin@marche-consciente.com

Il rêve de ponts susceptibles de le rattacher à la terre ferme. Les passerelles sont là, multiples, mais le regard extérieur est incapable de les voir et les compter.

L'homme du désert comprend qu'il n'existe pas de chemins. Les diverses voies tracées forment des cloisonnements et aussi des prisons. Aucun sentier en dehors de celui que le pas, à chaque instant, choisit. La tente se dresse et doit se plier afin d'aller plus loin.

Communier avec le désert permet d'accéder à la nudité totale que le détachement opère. S'éprouver indigène dans ce nouvel état va permettre de dépasser les fluctuations des saisons. L'ami du désert passe du temps à l'éternité, de l'histoire à la métahistoire. Le voici portant dans son cœur la création entière et aussi le passé, le présent et l'avenir. Sobre ivresse de la nudité !

L'homme du désert appartient désormais à un lieu mystérieux situé au-delà du sensible et de l'intelligible. Est-ce un lieu ? Il n'est point repérable sur une carte géographique. Il conviendrait plutôt de parler d'un état de résurrection.

Désormais, tel le chevelu des Upanishad, le nomade chevauche le vent. Ce vent du désert qui burine le visage et laisse dans les yeux une expression étrange, indélébile. D'une façon anonyme, le libéré transporte des semences, nourrit ceux qui ont faim, abreuve ceux qui ont soif sans pour autant les rencontrer. L'expérience du désert s'apparente au secret du roi. Rien ne peut être dit. Les voiles se déchirent, les révélations se succèdent. Le puer *acternus*, l'enfant divin, est né et la vie de l'homme ne cesse de se transfigurer. Tout devient parole sans faire appel au langage. Seul est perçu le doux murmure des secrets. Brûlé par le soleil, l'ami du désert devient incandescent. Brasier qui ne saurait s'éteindre ; buisson de feu jamais consumé.

Il ne se présente plus de silence, de solitude, de nudité, de joie ou d'angoisse. Dans le désert, il n'y a plus que l'Eternel pour verdoyer.
Et l'ami du désert s'émerveille !

Marie-Magdeleine Davy

Texte écrit à l'occasion du colloque Inter-Traditions, au Maroc (1991), pour l'association belge Reliances.

SEMELLES AU VENT

*Organisme de séjours spécialiste
de la randonnée*

Serge POUJOL Gérant

Mélissa GALABRUN Marketing / Production

Mas Cavailiac - 30120 Molières CAVAILLAC

Tel : 0033 (0)4 67 81 23 95

Mail : semellesauvent@hotmail.com

Web : www.semellesauvent.com

Opérateur de voyages : IM030110024

SIRET/ 448832 139 00019RCP – RCP : Mutuelles du Mans