



En plus, ça marche !

Daniel Zanin, accompagnateur en montagne, propose de faire (re)découvrir la marche car si « le bonheur est dans le marche, il est surtout dans la façon de marcher ». Sac sur le dos, Spot a suivi ses traces...

Un dimanche matin au pied du massif des Bauges à côté de Chambéry. Un groupe de 18 personnes s'apprête à suivre les pas de Daniel Zanin, accompagnateur en montagne et sophrologue, pour une journée de rando un peu particulière. L'objectif n'est pas d'atteindre le Nivolet surmonté de sa croix qui domine Chambéry, mais de redécouvrir la marche et, chemin faisant, de se découvrir... Depuis une vingtaine d'année, Daniel Zanin propose, en effet, des journées mais aussi des trek-kings en Himalaya, Tarentaise ou dans le désert algérien de marche consciente et

techniques d'accompagnateur sur le matériel, les chaussures, le sac à dos mais aussi plus personnels. Respirer par le nez. Synchroniser sa respiration sur ses pas. Prendre conscience de la sensation des pieds sur le sol. Marcher avec tendresse. Etre dans l'accueil de ce que les cinq sens nous apportent... Certains randonneurs adeptes du zen, du bouddhisme ou du yoga retrouvent des similitudes mais la marche consciente est accessible à tous. Après cette mise en route, Daniel propose des séquences de marche afghane. Rendue célèbre par E-D Stiegler qui observa des caravaniers par-

La suroxygénation procure un léger sentiment d'euphorie et on a parfois l'impression de marcher sur un tapis roulant. De plus, lorsque l'on s'arrête, le cœur ne bat pas la chamade. Surprenant.

Ainsi se passe la randonnée : entre séquences de marche afghane et « d'exercices » plus différents et originaux les uns que les autres (marche les yeux fermés, chant, séquence sur le Hara, centre de gravité du corps situé trois doigts sous le nombril, pour descendre sans peur et sans traumatisme...). Bien sûr, Daniel transmet également toutes ses astuces du parfait randonneur (faire différer ses lacets pour la descente, utiliser efficacement des bâtons, se servir du mouvement de balancier du sac à dos pour favoriser la montée, etc.). La journée se termine. Les randonneurs, visiblement heureux, partagent leurs impressions. Un sentiment de bien-être prédomine. Et la sensation intime que, dorénavant, on ne pratiquera plus la marche de la même façon.

Julien REYNIER

Marche et démarche intérieure

de marche afghane. « Je me suis rendu compte que les bienfaits de la marche pouvaient être beaucoup plus grands en étant présent à sa respiration, en faisant attention, mais sans tension, à ses pas », glisse-t-il dans un grand sourire. Le but de ses randos n'est donc pas d'atteindre un sommet mais une certaine plénitude, de se régénérer le corps et l'esprit, de vivre l'instant présent. Ou quand la marche peut aussi être une démarche intérieure...

Chacun avance à son rythme, dans le silence en mettant en pratique les recommandations de Daniel. Conseils

courir plus de 700 kilomètres en 12 jours, la marche afghane est basée sur la synchronisation des pas avec la respiration. Elle permet non seulement de marcher plus rapidement sans se fatiguer mais aussi de se régénérer... Cette initiation commence par un rythme 3-1/3-1, c'est-à-dire : inspirer par le nez sur trois pas, garder l'air dans ses poumons au 4^e pas (3-1), expirer sur trois pas et rester poumons vides d'air sur le dernier pas (3-1). Ce rythme peut être considéré comme le refrain. Ensuite, on expérimente d'autres rythmes : 4-4-2 (inspirer sur 4 pas, expirer sur 4 et poumons vides sur 2), 4-2-6-2...

Infos pratiques

■ Daniel Zanin
Initiation journée : 40 euros
Stage, trekking...
04 79 60 67 28 ; 06 62 37 95 88
www.marche-consciente.com

■ Soirée des g

Samedi 24 mai
Orchidées : un au pied du M nantes, en p insectes, elles très sophisti Le principe : o discrètes aux

Dimanche 1^{er}
Cuisine aux p pour apprend et comment le Le principe : a

Randonnées j
Bureau des gu www.guide-g

In

Caroli niveau Greno ces de en ple

Préser La ma augme



corps e traditi temps relatif En 200 tiquan

La ma Je pen activit joggin tions dans sique, létism vers le notar

Comm Une sé du bât a déjà et je v Meyla partou spécifique Je me l res séa nement séances