

La marche afghane

Une méditation en mouvement



ISTOCK/GETTY IMAGES

À mi-chemin entre exercice physique et travail mental, cette technique introduite récemment en France permet de marcher plus longtemps.

Pouvoir marcher 60 kilomètres par jour sans éprouver de fatigue, c'est le secret des caravaniers afghans, capables de parcourir jusqu'à 700 kilomètres en douze jours. Mais si la marche afghane s'inspire de leur technique révolutionnaire, c'est un Français qui l'a théorisée dans les années 1980 : impressionné par ces infatigables nomades, le chercheur Édouard G. Stiegler a décidé de rendre hommage à leur savoir-faire dans son livre, *Régénération par la marche afghane* (éditions Guy Trédaniel). La méthode des Afghans consiste à coordonner le rythme de ses pas sur celui de sa respiration nasale. Par exemple, on inspire profondément par le nez sur trois pas et on expire de la même manière sur trois pas, et ainsi de suite. Pour affronter les dénivelés, on passe à 2-2, voire à 1-1.

Des hauts plateaux afghans à la campagne française

Avec ces nombreux sentiers de randonnées, la France est devenue une terre d'accueil pour cette pratique, où elle prend parfois le nom de « marche consciente ». En 2017, Marie-Laure Le Clézio a été habilitée par la famille Stiegler à créer l'École France Marche Afghane. À ce jour, elle a formé une centaine d'animateurs évoluant dans le domaine du sport, de la santé et du bien-être. « Ce sont des personnes qui avaient déjà une expérience de l'accompagnement de l'humain et des connaissances au niveau physiologique, précise-t-elle. Car, il est essentiel de savoir observer et accompagner chaque personne lors de l'apprentissage à la marche afghane, en tenant compte des capacités physique et respiratoire de chacun. » Avec pour bénéfice de revitaliser l'organisme et de calmer le mental, mais aussi de marcher plus vite et plus longtemps sans déployer d'efforts supplémentaires. 🌿

Valérie Zerguine

La bonne idée !

S'INITIER AU PRÉALABLE AVEC UN COACH

Difficile de commencer seul, mieux vaut participer à des initiations pour acquérir les techniques de base et mettre en place les bons automatismes en termes de postures, de respiration nasale et de rythme. Une fois ces bons réflexes acquis, vous pourrez pratiquer la marche afghane en toute autonomie. Dans son annuaire, l'École France Marche Afghane recense les formateurs agréés. L'accompagnement, d'une durée d'une heure et demie, se déroule souvent en deux temps : préparation du corps, de la posture, de l'ancrage au sol, de la respiration, puis mise en pratique de la marche guidée.

🌿 www.ecole-france-marche-afghane.fr/annuaire