

## Ma première marche afghane

Non, notre reporter ne s'est pas risqué dans la vallée du Panchir avec l'armée française. Mais il est parti dans celle de Samoëns s'initier à cette technique héritée des Maldars qui consiste à caler ses pas sur sa respiration

STÉPHANE MANDARD

**D**epuis le retour des vacances de février, je me surprends à aller au boulot en 4 × 4. Pas la grosse bagnole qui pollue, je vais au journal en métro. Mais dans le faux plat descendant entre la station Corvisart et le 80 boulevard Auguste Blanqui où se dresse l'immeuble du Monde, je file au rythme du 4 × 4 : quatre inspirations, quatre expirations. Une technique que je viens de ramener d'une marche afghane.

Au risque de vous décevoir, je ne suis pas allé me risquer avec l'armée française dans la vallée du Panchir. J'ai simplement passé quelques jours dans celle du Haut Giffre, en Haute-Savoie. En début d'année, un communiqué de l'office du tourisme de Samoëns (on ne prononce pas le « s » final) avait atterri dans ma boîte mail : « *Activités zen pour lâcher prise... Samoëns est tout cela.* »

Privé de piscine depuis que je me suis boussillé l'épaule en décidant de me remettre sérieusement à la natation (« *Sport & forme* » du 24 septembre 2011), dans l'incapacité de suivre mon deuxième cours de yoga depuis que le directeur de la rédaction a avancé la réunion de prévision hebdomadaire du jeudi de 15 heures à midi..., le Parisien stressé que je suis reçut ce mail comme une bénédiction. Au programme : ski, hatha yoga, massage et, donc, cette intrigante marche afghane.

« *Le principe de la marche afghane, dite aussi marche méditative, consiste à caler ses pas sur sa respiration et ensuite à moduler son rythme respiratoire selon la nature du terrain en installant une sorte de suroxygénation naturelle* », m'éclaire de sa lanterne Claire Philipczyk. Claire sait plutôt de quoi elle parle. Accompagnatrice en montagne et « médiatrice du corps », elle sera notre guide pour cette séance d'initiation d'une demi-journée.

« *La marche afghane a été découverte par Edouard Stiegler dans les années 1970-1980 alors qu'il effectuait des missions d'assistance économique en Afghanistan, en observant les Maldars, des nomades qui marchaient beaucoup sans être fatigués* », poursuit Claire. Renseignement pris, les Maldars, avec qui – à ma connaissance et malgré une certaine homonymie – je n'ai aucun lien de filiation, pouvaient crapahuter 700 kilomètres d'une seule traite à des altitudes très élevées. Comme mon genou récalcitrant ne me permet pas d'envisager sérieusement de m'attaquer à l'Himalaya ni à Saint-Jacques de Compostelle dans les toutes prochaines semaines, je suis ravi d'entendre de la bouche de Claire que le but de cette initiation est de « *nous transmettre un outil* » et que les principes de la marche afghane peuvent s'appliquer « *dans la vie de tous les jours, même à Paris, pour aller chercher son pain* ».

En attendant, pour cette première – qui en

est visiblement aussi une pour Sylvie, Yvette, Martine, Annette et Corinne, les cinq autres apprenties Maldars du groupe –, Claire a choisi la Rosière, un site époustouflant situé à une altitude raisonnable (1 200 m) et qui offre une vue panoramique sur les sept monts qui entourent Samoëns, à commencer par le mont Blanc et le Criou, la montagne qui se dresse tous les matins en face de ma chambre d'hôtel, le bien nommé Neige & Roc. La neige, ce n'est pas ce qui manque. Alors nous chaussons tous nos raquettes pour attaquer le « *premier atelier* ». Pas le plus compliqué, mais fondamental.

« *A partir de maintenant, on ne respire que par le nez* », prodigue notre guide. Pas une évidence pour tout le monde. « *Pourquoi le nez ? Parce qu'il tempère l'air froid, le filtre, et qu'en yoga, on dit qu'il capte les énergies qui nous environnent.* » Claire nous demande de ne plus parler, de nous concentrer sur notre respiration pour nous recentrer sur nous-mêmes. Je ferme les yeux et prends une grande bouffée d'air des montagnes par le nez en pensant à ce que nous a dit notre accompagnatrice en nous accueillant : « *Nous arrivons tous avec notre*



*stress et après nous serons tous différents mais je ne peux pas vous dire comment.* »

Une fois le premier exercice intégré, nous passons à la deuxième étape : « *Caler la respiration sur nos pas.* » « *Nous allons commencer par un rythme 3 x 3, indique Claire. J'inspire sur trois pas, j'expire sur trois pas.* » Nous partons en file indienne, tels des sherpas, en nous efforçant d'appliquer cette nouvelle règle de 3. « *J'arrive bien à inspirer mais après je n'ai plus d'air à sortir* », se plaint une des marcheuses.

« *On va attaquer une montée, prévient Claire. On va partir sur du 3 x 3, voire du 4 x 4, et puis rétrograder en 2 x 2, voire en 1 x 1. Et quand c'est vraiment raide, le dernier levier, ce sont les tout petits pas. Le but est de ne pas être essoufflé à l'arrivée.* » J'attaque bille en tête en 4 x 4 puis rétrograde assez rapidement en 3 x 3. Mais dans la petite butte finale, je perds complètement le fil de ma respiration pour me concentrer exclusivement sur mes raquettes dont je ne maîtrise finalement que très sommairement l'usage. Mais l'objectif initial est pratiquement atteint : je suis à peine essoufflé.

En guise de pause, Claire nous invite à nous

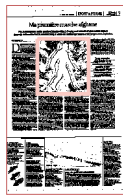
rassembler deux par deux, face à face, mains contre mains. Et nous demande de fermer les yeux. « *Des racines partent de vos hanches, de vos cuisses, de vos genoux, de vos pieds, de vos orteils et s'enfoncent dans le sol, profondément, très profondément.* » Je me concentre pour essayer de me transformer en chêne mais j'ai plutôt l'impression d'être un roseau qui ploie d'avant en arrière sous le poids de la fatigue ou du relâchement, je ne sais pas très bien. « *Tu n'es pas dans tes pieds, tu n'es pas*

**Je me concentre  
pour essayer de me  
transformer en chêne  
mais j'ai plutôt  
l'impression d'être  
un roseau qui ploie  
d'avant en arrière**

*enraciné.* » O.K., je redouble de concentration pour être dans mes pieds. Claire pousse de toutes ses forces sur mes mains (enfin, c'est ce qu'elle m'assurera après). Je ne bouge pas, je ne sens rien, je suis un chêne millénaire ! « *Cet exercice, vous pouvez le répéter dans des situations de stress, quand vous êtes au bureau et qu'on vous aboie dessus, par exemple* », indique notre médiatrice du corps.

En attendant de mettre ce précepte en application, nous reprenons notre marche afghane avec un nouveau rythme : le 3 x 1. Comprendre : on inspire sur trois pas, on bloque la respiration sur un, on expire sur trois pas, on retient le souffle sur un. « *Garder de l'air sur un pas permet de bien suroxygéner nos poumons et nos alvéoles et de mettre le cœur au repos*, décrypte Claire. *Le 3 x 1 donne un rythme plus tonique.* » Après un certain temps d'adaptation, je parviens à mettre en place le 3 x 1. Et en effet, ça booste la marche. En revanche, ça m'oblige à me concentrer exclusivement sur mes pieds, aux dépens du paysage. Mais la fin de la séance va me permettre d'en profiter pleinement.

Après une dernière montée, Claire nous invite à nous aligner face à la pente et à fermer les yeux. « *Maintenant, retournez-vous et regardez les montagnes qui nous entourent. Puisez dans cette énergie positive, exhorte notre guide. J'ai envie que nous nous donnions tous la main pour capter cette énergie.* » Dans la minute qui suit, un bruit sourd déchire le silence qui accompagnait notre marche depuis le début. Une avalanche vient de se déclencher dans le Criou. Puissant, la marche afghane. ■



N° et date de parution : 20900 - 31/03/2012

Press index

Diffusion : 300000

Page : 7

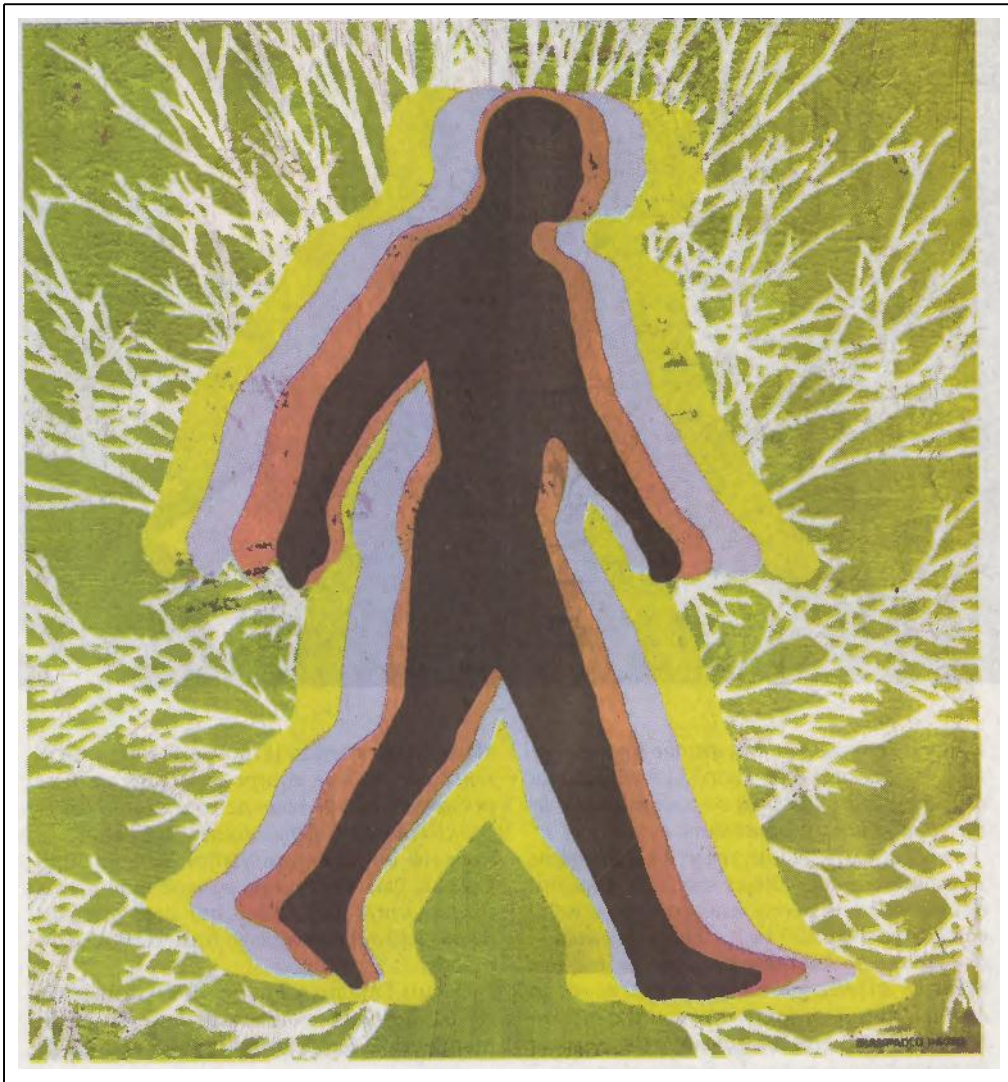
Périodicité : Bi-hebdomadaire

Taille : 75 %

MondeSpo\_20900\_7\_3.pdf

1012 cm2

Site Web : <http://www.lemonde.fr>





## PRATIQUE

### SUIVEZ LE GUIDE

Avec ou sans neige, le site de la Rosière, sur les hauteurs de Samoëns, est idéal pour s'initier à la marche afghane. Bardée d'un certificat d'aptitude en « techniques éducatives corporelles » et d'un brevet d'Etat d'éducateur sportif, accompagnatrice en montagne, Claire Philipczyk organise des séances d'initiation pour des groupes à partir de cinq personnes (20 € la demi-journée, 30 € la journée). [Nature-quintessence.fr](http://Nature-quintessence.fr)



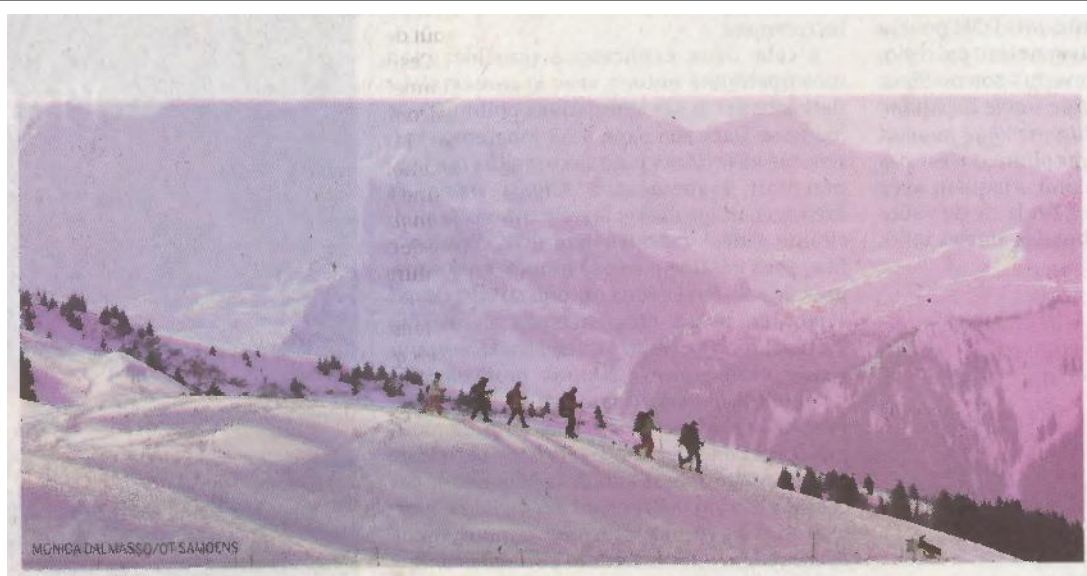
### À LIRE

Pour tout savoir sur les fondements de la marche afghane, Claire conseille la lecture de *Régénération par la marche afghane - La respiration au service de la santé* (Guy Trédaniel éditions, 2004), l'ouvrage de référence d'Edouard Stiegler, le Français qui a découvert cette technique en Afghanistan dans les années 1970.

### ÉQUIPEMENT LÉGER

#### Location et partage

Pas besoin de se coiffer d'un bonnet pachtoune pour se lancer dans la marche afghane. En revanche, une bonne paire de chaussures de randonnée est vivement conseillée. Tout comme les lunettes de soleil et le tube de crème solaire pour éviter l'ophtalmie des neiges – s'il y en a – et les coups de soleil – s'il y en a. Prévoir un petit encas pour éviter la fringale, car trois heures de marche afghane, ça brûle des graisses. Claire se charge du thé – tibétain, pas afghan – et des raquettes, mais si vous voulez remettre ça le lendemain, vous



pouvez également en louer (des raquettes, pas du thé) à la boutique de Roland Gay, ancien skieur de l'équipe de France, au centre du village ([Rolandgayski.free.fr](http://Rolandgayski.free.fr)). Et pour ceux qui veulent absolument investir dans des chaussures de marche dernier cri, un petit tour par le Salon des nouvelles randonnées s'impose. Du 30 mars au 1<sup>er</sup> avril, porte de Versailles, à Paris.

## Le hatha yoga pour se mettre en condition

Rien de tel pour se préparer à la marche afghane qu'une petite séance de yoga. Ça tombe bien, Isabelle Floquet propose du hatha yoga, une déclinaison douce du yoga, les lundis et jeudis au village vacances Les Becchis (12 € la séance d'une heure, contact : [zazou9@neuf.fr](mailto:zazou9@neuf.fr)). Idéal pour travailler sa respiration par le nez avant d'attaquer la marche afghane. Eva Ruchpaul, qui a développé le hatha yoga en France et a créé un institut qui porte son nom à Paris, avait prodigué quelques enseignements à l'équipe de France de ski avant les Jeux d'hiver de Grenoble en 1968. Une raison supplémentaire de s'y intéresser.

### Après l'effort, le réconfort...

D'accord, la marche afghane, ce n'est pas le marathon des neiges. Mais quand même. Alors, pour prolonger l'effet de cette marche méditative et « lâcher – totalement – prise », quoi de mieux que de s'abandonner une petite heure entre les mains expertes d'une masseuse formée aux meilleures techniques en Inde et en Thaïlande. Et comme on a vraiment beaucoup de chance, depuis cet hiver, le Spa ô des cimes de la résidence La Reine des Prés, au pied des remontées mécaniques, propose le « Soins de champion Antoine Dénériaz » : un massage tonique de la tête au pied à base d'éllixir tiède de gingembre et concocté comme une séance d'étirement par le champion olympique de descente originaire du village voisin de Morillon (90 € le massage d'une heure). Pour plus d'informations, une visite sur le site de l'office du tourisme de Samoëns ne sera pas forcément superflue. ([Samoens.com](http://Samoens.com))