

RETROUVANCE BUËCH-DÉVOLUY

SÉJOUR BIEN-ÊTRE
4 JOURS / 3 NUITS

“découverte des
respirations
Marche Afghane”



Sources
Office de tourisme **du Buëch**
Aux portes du Dévoluy



Réservation & Production

Office de tourisme Sources du Buëch
Avenue Commandant Dumont 05400 Veynes
04 92 58 17 26 - 07 85 59 86 97
resa@source-du-buech.com
SIRET : N° 352 102 586 00026

Certificat d'Immatriculation Atout France IM00518008

PRÉSENTATION

"RETROUVANCE® Buëch-Dévoluy, "découverte de la respiration Marche Afghane" Une randonnée Bien-être qui vous permettra de valoriser vos ressources intérieures ! Au sud des Hautes-Alpes et au nord de la Provence, paysages et histoire se mêlent en altitude. Les Sources du Buëch et les contreforts du Dévoluy offrent une grande variété de paysages, de quoi respirer le grand air.



Respirez, marchez, retrouvez votre énergie.

Offrez vous une pause hors du temps avec la Marche Afghane : une alliance unique entre respiration consciente et marche en pleine nature.

Un séjour pour apaiser le mental, dynamiser le corps et retrouver l'harmonie.

Laissez le stress derrière vous, avancez au rythme de votre souffle.

Vous serez hébergés dans des maisons forestières, témoins d'un passé peut-être encore plus secret et extraordinaire que les richesses naturelles du parcours... ce sont les derniers témoins des villages abandonnés au début du siècle...



LA MARCHÉ AFGHANE

Les séjours Marche afghane sont l'occasion de découvrir et d'apprendre des techniques de respiration.

Quel que soit le rythme, si vous synchronisez la respiration à votre pas, vous partez vers une exploration de vos capacités. Certaines plus physiques, d'autres liées à votre état d'être...

La Marche Afghane, pour qui, pour quoi ?

La Marche Afghane se situe à la croisée des chemins de l'activité physique telle la randonnée, du bien être, de la méditation. Avec elle, vous allez explorer les ressources de votre corps, pour aller plus loin et mieux.

Les techniques de cette activité passent par la gestion de votre souffle, le souffle c'est votre vie !



- Pour chacun de vous qui souhaitez améliorer votre bien-être : stress, sommeil, métabolisme.
- Le sportif qui souhaite améliorer sa capacité pulmonaire, sa fréquence cardiaque, gérer le stress respiratoire, marcher mieux, dépenser moins.
- Le spirituel, qui recherche la concentration, la confiance en soi, l'ancrage au sol.

Les 3 piliers fondamentaux

- La respiration est nasale, elle assure l'oxygénation des cellules et du sang.
- La posture : fluide, légère et décontractée, le centre de gravité est centré sur le pied avant.
- L'unité de mesure des rythmes respiratoires est synchronisée à votre pas.



Aux origines

Cette activité est née dans les années 80 de l'observation des caravaniers nomades Afghans par E. Stiegler. Il a voulu comprendre ce qui les amenait à parcourir d'aussi grandes distances avec un maximum d'efficacité et un minimum d'énergies demandées au corps.

DÉTAILS DU SÉJOUR



DURÉE

4 jours et 3 nuits



PLACES DISPONIBLES

Groupe de 7 à 10 participants



HÉBERGEMENT

Refuge, Gîte d'étape, Dortoir



NIVEAU

5/8 heures de marche et d'atelier par jour



CARTOGRAPHIE

1/25 000° IGN – Série TOP 25 –
3337 OT - **DEVOLUY – OBIOU – PIC
DE BURE**

1/25 000° IGN – Série TOP 25 –
3338 OT - **SERRES – VEYNES –
HAUT BUËCH – BOCHAINE**



PARCOURS

Entre 10 et 15 km par jour, soit 5h à
7h de marche. Dénivelé positif
journalier entre 500 et 850mètres.
Nature du terrain : sentiers de
moyenne montagne, pistes
forestières et hors sentier.



TRANSFERT DES BAGAGES

Le portage de votre bagage est assuré par un logisticien. Vous aurez seulement à porter votre pique-nique de la journée, votre eau et vos affaires indispensables de randonnée.



ENCADREMENT

Un accompagnateur en montagne diplômé d'état et certifié "École France Marche Afghane" + logisticien dédié au groupe. Vous serez attendu tous les soirs par le logisticien qui assurera l'intendance. Il se chargera d'acheminer vos bagages, la nourriture, de vous accueillir, de préparer les repas et d'assurer l'entretien.

DÉTAILS DU SÉJOUR



NOURRITURE

Petits déjeuners et dîners sont pris sur le lieu d'hébergement.

Déjeuner sous forme de pique-nique.

Vos repas sont préparés par les restaurateurs du secteur en privilégiant des produits frais et locaux afin de limiter le transport des aliments, l'empreinte carbone et de générer de l'activité artisanale et locale.

Nous essayons de nous adapter au mieux aux régimes spéciaux : allergies alimentaires, végétariens, régimes sans lactose ou sans gluten... Merci de nous prévenir le plus tôt possible. Nous proposons des itinéraires dans des zones isolées où il faut anticiper ces demandes. Pour les régimes les plus contraignants, nous vous recommandons de penser à prendre vos compléments alimentaires.



ACCÈS



- **En voiture :**
Rendez-vous à la gare SNCF Veynes-Dévoluy (05400 Veynes) - De Valence : suivre Crest > Die > le Col de Cabre puis direction Gap par la RD.994 jusqu'à Veynes. (2h20) - De Lyon : autoroute A.43 jusqu'à Grenoble, puis A.51, RD.1075 direction Sisteron, puis par RD.994 jusqu'à Veynes (2h30) - De Marseille : autoroute A.51, sortie Sisteron nord, puis D.1045 jusqu'à Veynes. (2h20) - De Nîmes / Montpellier : sortie Sisteron nord, puis D.1045 jusqu'à Veynes. (3h30)
- **En train**
Gare S.N.C.F. de Veynes-Dévoluy arrêt de tous les trains en provenance de Paris, Lyon, Marseille, Valence, Grenoble et en direction de Gap/Briançon.



PROGRAMME



Au sud des Hautes-Alpes et au nord de la Provence, paysages et histoire se mêlent en altitude. Les sources du Buëch et les contreforts du Dévoluy offrent une grande variété de paysages qui portent encore de nombreuses traces historiques : préhistoriques, anciens couvents, villages abandonnés, plantations sylvicoles...

L'objectif de ce séjour est à la fois la découverte de paysages variés et d'un patrimoine riche, et la découverte de la Marche Afghane, l'occasion de vous découvrir, trouver et retrouver les ressources en vous. Vous allez y arriver grâce à la gestion de votre respiration, en conscience. Apprendre à gérer son souffle (le souffle, c'est la vie), c'est développer vos capacités physiques, marcher mieux en se dépensant moins.

C'est, avant tout, savoir canaliser vos émotions créées par le stress et source de maux variés. Chacun découvre, acquiert à son rythme, les exercices sont personnalisés, grâce à votre entraîneur qui peut identifier ce dont vous avez besoin.

Le parcours est essentiellement dans l'apprentissage et la mise en application, si le terrain ne le permet pas, se fait en mode randonnée "normale". Chaque étape, une thématique principale. Les découvertes de la veille seront associées à la nouveauté du jour... Pas facile de sortir de ces travers acquis depuis si longtemps...

Chacun va à son rythme d'apprentissage, il peut "lâcher" de temps en temps, même si les autres continuent.

PROGRAMME

Jour 1

MAISON FORESTIÈRE D'AGNIELLES

Installation, dîner et petit-déjeuner dans la maison forestière d'Agnielles, bâtiment du XVIème/XVIIème siècle, voûté sur deux niveaux, situé au cœur du village abandonné. Agnielles perché à 1.030m d'altitude, comptait encore au début du XXème siècle une centaine d'habitants.

GARE SNCF DE VEYNES > AGNIELLES

Départ : 10h30 de la gare de Veynes-Dévoluy

Dénivelé : +620m - Durée estimée : 5h - 11 km.

Du centre-ville de Veynes, un petit sentier autrefois muletier, remonte les pentes de la Grésièrè dans un environnement provençal, bordé de genêts, thym et aphyllanthe de Montpellier. Au col de Bertaud, vous basculez dans la forêt de Durbon et rejoignez par une descente facile le hameau d'Agnielles.

Marche Afghane : 1ère notions sur les techniques de Marche Afghane, vous vous essayerez à cette nouveauté

Nuit 1

AGNIELLES > RABIOUX

Dénivelé : + 840m - Durée estimée : 7h - 15 km.

Le col du Lauteret est un chemin d'accès ancestral au Dévoluy. Aujourd'hui encore, les troupeaux fréquentent le secteur et les vautours fauves en font un lieu de passage privilégié. En descendant du col par un sentier serpentant dans les alpages, la vue est splendide sur les plus grands éboulis d'Europe !

Marche Afghane : Nous adoptons 1 ou 2 rythmes respiratoires simples, la respiration se fait par le nez avec la posture qui correspond.

Jour 2

MAISON FORESTIÈRE DE RABIOUX

Installation, dîner, nuit et petit-déjeuner dans la maison forestière de Rabioux niché à 1.240m d'altitude. Dernier vestige d'un hameau où vivaient une dizaine de familles jusqu'au milieu du XIXème siècle.

Nuit 2

PROGRAMME

Jour 3

MAISON FORESTIÈRE DES SAUVAS

Installation, dîner, nuit et petit-déjeuner dans l'ancien hameau des Sauvas (1.343m d'altitude) qui appartenait jusqu'à la Révolution à la Chartreuse de Durbon. Aujourd'hui, un four à pain, 2 bâtiments exploités en gîtes de groupes, des écuries et la maison forestière offrent un accueil inoubliable au cœur du magnifique cirque naturel de Bure.

Transfert en bus de La Roche des Arnauds à Veynes.

Retour : 16h30 à la gare de Veynes-Dévoluy

RABIOUX > LES SAUVAS

Dénivelé : +750 m - Durée estimée : 5h30 - 12 km.

accès aux Sauvas par la fontaine du Vallon. Ilot de mélèzes au milieu de la combe de Mai en plein massif de Bure, au royaume des marmottes et des chamois.

Marche Afghane : Retour sur la ou les postures que l'on synchronise avec des rythmes respiratoires différents.

Nuit 3

SAUVAS > LA ROCHE DES ARNAUDS

Dénivelé : + 850m - Durée estimée : 6h - 11 km.

Cette dernière journée du site des Sauvas vers la ville de La Roche des Arnauds sera rythmée par la traversée de forêts et balcon en passant par les cols de Conode et Matacharre.

Marche Afghane : Vous avancez vers votre autonomie, vous adaptez posture et rythmes respiratoires selon la nature du terrain et gagnez dans l'application des techniques et en autonomie.

Retour

HÉBERGEMENT

Les gîtes sont réservés exclusivement pour votre groupe : vous êtes chez vous ! L'hébergement est assuré dans des maisons forestières, situées dans d'anciens villages aujourd'hui disparus, nichées au cœur des forêts domaniales. La tradition montagnarde permet de conserver leur caractère architectural d'origine en respectant le lieu et le paysage. Leur aménagement intérieur permet des haltes confortables sur des sites privilégiés. L'ensemble de ces maisons forestières a été restauré à partir de 1995. Un gros travail de réfection est en cours. Afin de leur garder un caractère « Nature, Ecologique et Exceptionnel » elles sont toutes indépendantes et autonomes en énergie électrique. Cette production d'énergie est fournie par des pico centrales et des panneaux photovoltaïques. Le rechargement de vos appareils électriques ne sera pas systématiquement possible (téléphone, accus pour lampes, appareil photo, caméra). Dans ces maisons pas de wifi et peu de réseau téléphonique et autre couverture type 4G.

1

MAISON FORESTIÈRE D'AGNIELLES

Capacité d'accueil : 14 personnes en chambres doubles.
- 5 chambres doubles avec salle d'eau et W.C
- 2 chambres doubles : salle d'eau et W.C commun aux 2 chambres.
- 1 salle de restauration, 1 salon de détente.

2

3

MAISON FORESTIÈRE DE RABIOUX

Capacité d'accueil : 13 personnes en chambres doubles ou triples.
- 2 chambres doubles : salle d'eau et W.C commun aux 2 chambres.
- 3 chambres triples avec salle d'eau et W.C
- 1 salle de restauration, 1 salon de détente.

4

MAISON FORESTIÈRE DES SAUVAS

Capacité d'accueil : 13 personnes en chambres doubles ou triples.
- 5 chambres doubles avec salle d'eau et W.C
- 1 chambre triple avec salle d'eau et W.C
- 1 salle de restauration, 1 salon de détente.

5

MAISON FORESTIÈRE DE CHAUDUN

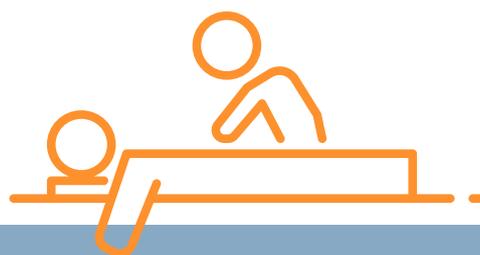
Capacité d'accueil : 14 personnes en chambres doubles ou quadruples.
- 3 chambres doubles avec salle d'eau et W.C
- 2 chambres quadruples avec salle d'eau et W.C
- 1 salle de restauration, 1 salon de détente.

PARCOURS



MODIFICATION PARCOURS :

Il est important de prendre en considération le fait que l'accompagnateur en montagne peut modifier les itinéraires en fonction des conditions météorologique et/ou de terrains et/ou du niveau du groupe. Les itinéraires resteront sensiblement les mêmes, il existe des échappatoires/variantes qui permettent de raccourcir ou de rallonger les journées.



PARENTHESE BIEN-ETRE : En supplément

Sylvie (La Croisée des Chemins) est Esthéticienne praticienne diplômé en DLMC (Drainage Lymphatique Méthode Vauder). Elle vous propose 1 ou 2 soins dans la semaine, sur demande.

2 techniques de massage différentes pour du bien-être et de la relaxation, associé aux huiles essentielles :

- Le drainage lymphatique agit sur le système circulatoire, il favorise ainsi le système digestif, et immunitaire renforcé.
- Le massage associé agit plutôt sur les muscles et favorise la décontraction et la détente.

TARIFS

- Drainage lymphatique : 45€ pour 45 min (dos/ventre, ventre/visage, ou visage)
- Massage : 30€ pour 30 min (dos/jambes, visage)

N'oubliez pas de réserver auprès de votre accompagnateur ou logisticien, dès le début de votre séjour.

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

- Les maisons forestières sont autonomes en électricité (turbines, photovoltaïque). L'énergie en 24 volts ou 220 volts est limitée. Seul le petit matériel pourra être rechargé : type téléphone portable ou un appareil photo (sèche-cheveux exclus), dans tous les hébergements, sauf dans la maison forestière de Chaudun (pas de prise disponible).
- Ce séjour étant en immersion nature totale, il est impossible d'effectuer des achats en cours de parcours : soyez prévoyants !
- Draps et couettes fournis, pas besoin de prendre de sac de couchage.
- Communiquer votre numéro de portable pour le rendez-vous du jour 1.
- Zone de faible réseau téléphonique- Pas des 4G ni wifi.

MATÉRIEL



- **IMPERATIF pour faciliter le portage des bagages durant le séjour, géré par le logisticien : Prévoir un sac à dos ou un sac de voyage souple, par personne et d'un maximum de 10 kg. Une boîte plastique hermétique (contenance 1 litre) pour le conditionnement des pique-niques, couteau, cuillère et fourchette + une gourde 1.5 à 2 litres + un gobelet.**
- Un sac à dos de randonnée 30/45 litres pour les journées de marche.
- **Une paire de chaussures basses et souples, laissant la cheville libre de ses mouvements avec une bonne semelle (type Vibram).** Evitez de venir avec des chaussures jamais portées.
- Bâtons de marche.
- Une veste imperméable et respirante (type gore tex®), poncho.
- Un pantalon confortable pour la marche,
- un short et un survêtement pour le soir.
- Une polaire ou une veste Softshell.
- Un T-shirt évacuant la transpiration (synthétique ou laine).
- Une paire de chaussettes adaptées pour la randonnée.
- Une paire de gants fins type polaire, un bonnet, une casquette.
- Un tee-shirt de rechange (pour déjeuner au sec).
- Lunettes de soleil, crème solaire, stick à lèvres.
- Un sac poubelle (servira à étanchéifier votre sac à dos ou à mettre vos affaires de rechange à l'abri de l'eau).
- **Votre appareil photo ☺.**

Pour la soirée :

- Un ensemble confortable type survêtement, jogging, ...
- Une lampe de poche (frontale de préférence) avec piles de rechange.
- Nécessaire de toilette, une serviette, des sous-vêtements de rechange.
- Une doudoune.
- Une paire de chaussures d'intérieur type chaussons, crocs, ...
- Mini trousse à pharmacie avec pansement double peau, compresse, désinfectant, pansements et du paracétamol + vos traitements le cas échéant.

TARIF

TARIF PUBLIC PAR PERSONNE

À PARTIR DE 849€

INCLUS

- ✓ La pension complète 4 jours/3 nuits : du dîner du jour 1 au déjeuner (pique-nique) du jour 4. (Prévoir le pique-nique du jour 1).
- ✓ Les boissons et les goûters.
- ✓ La présence d'un accompagnateur en montagne diplômé d'état et certifié "École France Marche Afghane" pour l'accompagnement de la randonnée, spécialiste de la Marche Afghane.
- ✓ La présence d'un logisticien entièrement dédié au groupe (pour le transport des bagages, l'ouverture et la fermeture des gîtes et la préparation des repas).
- ✓ Les taxes de séjour.

N'INCLUS PAS

- ✗ Le pique-nique du jour 1.
- ✗ L'assurance.
- ✗ Les dépenses personnelles.
- ✗ Les massages proposés par "La Croisée des Chemins".
- ✗ Le transport aller-retour de votre domicile jusqu'au lieu de rendez-vous (Gare SNCF Veynes-Dévoluy).
- ✗ Tout ce qui n'est pas indiqué dans "inclus"

DATE 2025

Tarif : 549€

Du mercredi 02 juillet au samedi 05 juillet

LES PLUS DU SÉJOUR

- ✓ Associer une randonnée itinérante et développant avec la Marche Afghane, son potentiel physique et bien-être.
- ✓ Au cœur des Préalpes françaises au sud des Hautes-Alpes et au nord de la Provence, découvrez des villages disparus au milieu d'une nature préservée.
- ✓ Les Sources du Buëch et les contreforts du Dévoluy offrent une grande variété de paysages, gorges, crêtes, alpages, falaises, pierriers... Ces territoires portent encore aujourd'hui les traces des hommes qui y ont vécu dont l'histoire vous sera contée.
- ✓ Hébergement dans des gîtes forestiers nichés au sein de forêts grandioses. Séjour en immersion nature totale : une déconnexion garantie !
- ✓ L'accompagnateur est certifié "École France Marche Afghane" et vous fera découvrir la richesse biologique de ces grands espaces ainsi que la richesse du patrimoine historique de ces hautes vallées.
- ✓ Possibilité d'une parenthèse bien-être.