



du 09 au 15 février 2019

dans le VERCORS

## RANDONNÉES RAQUETTES et PRÉPARATION CORPORELLE

Avec **Larue Vincent** *accompagnateur en montagne* et **Augis Annick**, *praticienne Feldenkrais*

### Le programme

**Arrivée** : le samedi 09 février à 18h.

**Départ**: le vendredi 15 février à 15h.

- Du **dimanche au vendredi** les journées s'organiseront entre les cours de Prise de Conscience par le Mouvement (méthode Feldenkrais et Bones for Life) et les randonnées raquettes, en fonction du niveau de marche de chacun et de la météo.
- Les ateliers de **préparation corporelle** dureront de 1 à 2 heures chaque jour.
- Les **randonnées raquettes** proposées seront adaptées et progressives (distances et dénivelés) tout au long de la semaine. Les apprentissages porteront sur la gestion du **souffle** (marche afghane), la **pose du pied**, l'**équilibre**, l'utilisation des **bâtons**.

### L'hébergement

[www.montanara.fr](http://www.montanara.fr)

Vous serez accueilli en **pension complète** au gîte « La Montanara » à **Villard de Lans**, en chambre de 2 à 3 personnes.

### Accès

En voiture : à partir de Grenoble prendre la direction de Villard de Lans, massif du Vercors.

En train : jusqu'à Grenoble, puis bus à la gare routière.

### Le coût du stage

**Stage** : 300 €. (chèques ANCV acceptés)

Hébergement en **pension complète** : 320 €

### Contacts

Annick Augis 06 78 35 63 14

[prospero.theatre@gmail.com](mailto:prospero.theatre@gmail.com)

[www.voix-en-mouvement.com](http://www.voix-en-mouvement.com)

Vincent Larue 06 51 77 97 93

[larue.vincent.pro@gmail.com](mailto:larue.vincent.pro@gmail.com)

[www.marche-et-mouvement.com](http://www.marche-et-mouvement.com)

## RANDONNÉES RAQUETTES – FELDENKRAIS – MARCHE AFGHANE

*Ce stage est une invitation à la promenade avec soi-même, les autres, et les paysages qui nous entourent.*

Randonner avec des raquettes : **marcher dans la neige**.

*Le Vercors offre des itinéraires sans difficultés et très variés. Nous tenterons de traverser cette diversité d'espaces sans se presser, en adaptant le rythme de nos pieds au temps qu'il faut pour les déguster.*

*Les randonnées se feront avec ou sans raquettes en fonction de l'enneigement. Progresser avec des raquettes ne relève pas de la performance physique : c'est bien plutôt leur absence qui est problématique. Si aucun savoir-faire n'est requis pour les utiliser, nous apprendrons tout de même à en profiter (glissades, pose du pied...) et à pouvoir y retourner sans être accompagné (choix de l'itinéraire, lecture de la neige, de la cartes, des conditions météo...). Notre objectif étant, pour ceux qui le souhaitent, de vous amener vers l'autonomie et la connaissance de l'environnement.*



La méthode Feldenkrais : **prise de conscience par le mouvement**.

Cette pratique est un processus d'apprentissage élaboré par le docteur en sciences physiques et enseignant du judo, Moshé Feldenkrais (1904-1984).

Cette méthode douce explore le mouvement de façon inhabituelle. Elle permet de découvrir de nouvelles possibilités et de trouver l'aisance dans les activités quotidiennes, sportives ou artistiques.



Adapté à tous quels que soient l'âge et la condition physique, chacun peut développer la possibilité de

- réduire le travail des muscles qui assurent l'équilibre
- développer la mobilité articulaire
- sentir l'adaptabilité des pieds
- améliorer la mobilité et la force de la colonne vertébrale
- jouer avec sa démarche
- retrouver la liberté de la cage thoracique et des épaules
- renforcer l'ossature

Grâce à la prise de conscience par le mouvement les efforts et les tensions diminuent et l'organisme retrouve son harmonie.

Régénération par la marche afghane : **la respiration synchronisée avec les pas.**

Ayant pour cadre l'Afghanistan, pour décor l'air, pour acteurs les infatigables caravaniers, la régénération par la marche afghane est le plus percutant des livres consacrés à l'acquisition de forces cardiaques, pulmonaires et mentales au dessus du commun. (D'après le livre d'Edouard G. Stiegler)



Le comptage des pas procure un repos de l'esprit, il détourne celui-ci des préoccupations, des obsessions.

Les séances doivent être pratiquées progressivement, en souplesse, sans forcer, en inspirant et expirant à fond par le nez.

La suroxygénation naturelle qui résulte des exercices de respiration favorise et développe :

- Une oxygénation intense, l'apaisement cardiaque.
- Une stimulation de la circulation artérielle et veineuse.
- Une stimulation du métabolisme de base.
- La réduction et l'élimination des graisses.

Bref, une véritable régénération.



(le gîte de la Montanara à Villard de Lans)