

## La marche Afghane

Cette méthode de marche est utilisée par les caravaniers Afghans et a été étudiée par un chercheur Français. On peut plutôt parler de respiration synchronisée sur la marche. Cette marche particulière permet de parcourir de grandes distances en se fatiguant le moins possible, par une meilleure ventilation des poumons.

Cette méthode de respiration synchronisée sur les pas est très simple à comprendre, mais assez difficile à exécuter, car elle demande de la concentration et de la persévérance avant d'en ressentir les bienfaits.

On a tendance à l'abandonner très vite pour reprendre une respiration libre, désordonnée et totalement désynchronisée avec la marche.

C'est également un très bon moyen de retrouver une respiration régulière quand on est essoufflé. Mais si vous utilisez cette méthode, vous ne serez probablement plus jamais essoufflé en marchant même en montagne.

Le cycle de base qu'on peut appeler mode 3-1/3-1 est le suivant :

Marcher 3 pas en comptant 1-2-3 et à chaque pas, faire une inspiration par le nez

Sur le 4<sup>o</sup> pas, on bloque la respiration et on ne respire plus : apnée.

Sur les 5 - 6 - 7<sup>o</sup> pas, expirez par le nez, une expiration à chaque pas.

Sur le 8<sup>o</sup> pas, bloquez poumons vides et apnée.

Recommencer le cycle.

*Respirer par le nez.*

*Si l'air extérieur est froid, l'inspiration par le nez va réchauffer l'air qui arrivera dans les poumons. Au moment de l'expiration par le nez, l'air réchauffé dans les poumons va réchauffer le nez qui avait été refroidi au moment de l'inspiration.*

*De cette façon on va maintenir une température raisonnable et à peu près constante au niveau du nez et des poumons.*

Ce cycle n'est valable qu'en terrain plat ou peu accidenté, avec une longueur de pas à peu près constante.

En terrain accidenté, il faudra modifier ce rythme de base en fonction de la difficulté du terrain. Utiliser des rythmes plus complexes suivant la pente et même mélanger plusieurs rythmes en fonction des difficultés du terrain.

Pour les rythmes plus complexes,

Voir la vidéo de Charline ROYER sur YouTube : <https://www.youtube.com/watch?v=dESa5N1ODY8>