

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 14

Artikel: La marche afghane va à l'essentiel
Autor: Rapaz, Jean-Marc
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-832102>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 09.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

La marche afghane va à l'essentiel

Se balader par monts et par vaux d'un pas vif, sans se fatiguer, c'est ce que propose cette technique ancestrale inspirée des chameliers pachtouns.

Marcher est une chose naturelle. Le faire de manière efficace, longtemps et sans s'essouffler, ça s'apprend. Au même titre qu'on enseigne aujourd'hui à des footballeurs professionnels comment bien courir, Daniel Zanin, accompagnateur en montagne, propose à une clientèle de plus en plus nombreuse l'art de la marche afghane. Ou plus précisément la technique millénaire des chameliers de cette région d'Asie centrale.

C'est un Suisse, Edouard G. Stiegler, qui dans les années 80 a redécouvert cette pratique étonnante basée sur la bonne synchronisation entre la respiration et le mouvement. Une technique que les caravaniers afghans avaient mise au point pour suivre les chameaux, sur des distances allant jusqu'à 700 kilomètres en douze jours, sans s'épuiser. Plus récemment, les combattants du commandant Massoud ont fait la preuve de l'incroyable efficacité de cette cadence lors de leur guerre contre l'occupation soviétique, puis contre le régime des talibans.

Faire des kilomètres et des kilomètres à pied en usant seulement ses godasses, encore une légende, direz-vous! Pas du tout: aussi bien Daniel Zanin que Véronique Barbarit, accompagnatrice française de randonnées en montagne, n'en démordent pas. «On peut vraiment marcher pendant des heures à une moyenne de six à sept kilomètres à l'heure sans se fatiguer», affirme la jeune femme. Qui souligne qu'il n'y a pas de prérequis pour s'y mettre. «Il y a des gens de tout âge qui viennent faire un stage et ils nous disent être étonnés et épatés à la fin.»

Respirer par le nez

On l'a dit, tout est affaire de respiration dans la marche afghane. Sur le papier, la technique a l'air plutôt astreignante dans un premier temps. On résume la base: il faut inspirer par le nez sur les trois premiers pas, garder l'air dans ses poumons au quatrième et expirer sur les trois suivants, toujours par le nez, avant un ultime mouvement en apnée et ainsi de suite. Les spécialistes conseillent d'expérimenter la chose sur un terrain plat d'abord. Le débutant se retrouvera évidemment à compter ses pas en permanence, puis

les automatismes viendront, même si le principe de la marche afghane consiste à rester concentré, donc à se taire. Pour Daniel Zanin, sophrologue, c'est là qu'on dépasse le stade de la simple activité physique pour se retrouver dans un état proche de la méditation. «En fait, c'est le yoga de la marche», explique-t-il. Et de jurer que sa clientèle se sent extrêmement bien après une journée de marche, d'un point de vue physique, mais aussi mental. «Dans nos promenades en montagne, j'invite les gens à regarder les choses, mais on ne les nomme pas. On redécouvre aussi le simple bonheur de marcher.»

Une fois assimilée, la technique de base sert sur tous les terrains. «Sans m'en rendre compte, je me suis aperçue que je faisais de la marche afghane même en ville», note la Savoyarde Véronique Barbarit. Daniel Zanin, lui, évoque les bienfaits constatés lors des descentes. «Généralement, les gens se crispent, ont peur de se faire mal et finissent par se faire mal. Une fois la technique maîtrisée, ils n'ont plus aucun problème, assure-t-il. Au contraire, ils ont du plaisir.»

Fouler la terre avec tendresse

Il faut dire que pour les personnes motivées, Daniel Zanin élargit ses cours à d'autres mouvements de respiration, mais aussi à un travail sur le centre de gravité, le hara, inspiré des arts martiaux chinois. Au final, tout se fait en souplesse et harmonie, le sophrologue invite même les participants à «fouler la terre avec tendresse». Une des raisons d'ailleurs qui le poussent à affirmer que ses stages sont également idéaux pour des cadres stressés.

Des contre-indications? A priori, Véronique Barbarit n'en voit aucune, au contraire. «C'est une activité douce pour l'organisme, absolument pas violente.» Du point de vue physique, Daniel Zanin met en avant la suroxygénation de toutes les cellules du corps ainsi que des globules rouges. Ce qui se traduit par un apaisement cardiaque, une stimulation de la circulation artérielle et sanguine en général ainsi que du métabolisme de base avec la réduction et l'élimination des graisses à terme. En résumé, la marche afghane, c'est tout bénéfice.

Jean-Marc Rapaz



3-1, 3-1...

La technique nécessite de la concentration surtout au début. Il faut en effet inspirer par le nez sur les trois premiers pas, garder l'air dans ses poumons au quatrième et expirer sur les trois suivants avant un ultime mouvement en apnée.

A vous de faire **le pas**

Du 3 au 5 juin, Daniel Zanin organise un yoga de la marche, une initiation en fait, sur les hauteurs valaisannes. Deux jours pour découvrir tranquillement les bienfaits de cette technique tout en profitant d'un hébergement unique dans d'authentiques granges rénovées dans le val d'Entremont. Sinon, il organise aussi un autre

stage d'initiation du 3 au 4 juillet dans le massif du Mont-Blanc. Infos et renseignements sur www.marche-consciente-com et www.montagnealternative.com.

Véronique Barbarit, www.prorando.net, séances d'initiation de 2 h 30 à 3 heures de niveau facile.

J.-M. R.