

C'EST

DANS L'AIR

Réalisée par Annie Crouzet

## 1 | La marche afghane

**Samoëns (Haute-Savoie)**

Tendance ! À **Samoëns** (Haute-Savoie), une jeune accompagnatrice en montagne, Claire Philipczyk, propose des initiations à la "marche afghane".

Pour apprendre en gravissant les sommets à gérer sa respiration comme les nomades de ce pays à la dérive, l'Afghanistan. À qui s'adresse ce "stage" ? À tous ceux, comme moi, qui arrivent bons derniers, poumons en feu, dans la moindre petite ascension. Première consigne : on respire impérativement par le nez, notre appendice nasal filtrant et réchauffant l'air. Deuxième consigne : il faut savoir changer de braquet, en cours de rando. On peut démarrer sur un rythme ternaire. Trois pas, inspiration ; trois pas, expiration. "Ne restez jamais poumon bloqué en montée", insiste Claire. Vous calez ? Il faut "rétrograder" : deux pas, une inspiration, deux pas une expiration. Cela ne suffit toujours pas ? Du 2-2, on passe au 1-1. Un pas, une inspiration...

"L'essentiel, c'est de trouver du plaisir. Marcher n'est pas souffrir", rappelle Claire.



Photos : C. Philipczyk

### > OFFICE DE TOURISME

Rue de la Gare, 74340 Samoëns.  
Tél. 04 50 34 40 28.  
www.samoens.com.

### > CARNET D'ADRESSES

#### • L'Épilobe

Trois jolies chambres d'hôte lumineuses. Les propriétaires, Patrice et Florence, jouent le jeu, partagent votre repas, cuisinent bio et léger à partir des légumes du potager, et vous sortent un jongieur de derrière les fagots pour accompagner le dîner. 52/55 €, petit-déjeuner compris, pour deux. 20 € le dîner. Sur la ville, 74340 Samoëns.

Tél. 04 50 54 41 26 et 06 27 65 64 99.  
www.epilobe.fr

#### • Marche afghane

Initiation à la marche afghane, 15 € par personne la demi-journée ; 20 € la journée.

Claire Philipczyk, tél. 06 72 62 24 64.  
www.nature-quintessence.fr

En savoir plus : Édouard G. Stiegler, *Régénération par la marche afghane*, Éd. Guy Trédaniel, 2004.

#### • Gourmet Espionnage

Une drôle de dame, Caroline Yuill, œnologue de formation, propose des "aventures gastronomiques" qui sortent du menu ordinaire.  
www.gourmetespionnage.com.

## 2 | Le vol à voile

**Saint-Crépin (Hautes-Alpes)**

Ça bouchonne sur la piste en herbe de l'aérodrome de Saint-Crépin. Trois planeurs attendent leur "treuillage" par un camion diesel, qui va leur permettre de décoller en prenant de la vitesse.

Cette technique est nettement plus économique (et écologique) que le largage après remorquage par un autre avion : elle nécessite seulement vingt centilitres de carburant, soit "un verre de pastis" !

Je suis dans la file et c'est mon baptême de l'air. "Vous me semblez un peu tendue". "Mon" pilote, Bada, en rajoute en me tendant le parachute de secours : "Ça, c'est pour le retour à pied".

Ça y est, c'est notre tour. Décollage à 45°. L'impression d'être catapultée. Une secousse. Ouf ! Alpha Tango, "mon" planeur vole de ses propres ailes. Selon Bada, aujourd'hui, il faut "chercher la bulle", la bulle d'air chaud. Et puis "spiraler" dans cette bulle pour prendre de l'altitude. Je n'en ai cure. Je contemple, fascinée, la citadelle de Mont-Dauphin, tout en bas. Fabuleux.



Aérodrome de St-Crépin



Maison du Guillemestre

### > MAISON DU TOURISME DU GUILLESTROIS

Place Joseph-Salva, 5600 Guillestre.  
Tél. 04 92 45 04 37.  
www.pays-du-guillemestre.com

### > CARNET D'ADRESSES

#### • Où dormir ? Les Tables de Gaspard

Le Village 05600 Saint-Crépin.  
Tél. 04 92 24 85 28.

lestablesdegaspard@gmail.com.  
3 chambres entre 44 et 50 € la nuit.  
Carte, formule déjeuner 17 €, menu le soir à 29 € au restaurant.

#### • Visiter : Mont-Dauphin

Tél. 04 92 45 42 40.

www.sites-vauban.org.

Visite guidée 7 €, moins de 25 ans gratuit. Durée : 2 h. Ouvert juin-septembre, tous les jours, 10h-12h30 et 14h-18h30 ; octobre-mai, 14h-17h, fermé lundi.

#### • Voler : Club de Vol à Voile Guillemestre et Durance

Aérodrome 05600 Saint-Crépin.

Tél. 04 92 45 02 95.

www.stcrepin-aero.com

Meilleure saison : avril-septembre.

Coût du vol : 80 €. Durée : 40 mn

pour un vol d'initiation en biplace.

Conditions : être en bonne forme

physique, peser moins de 100 kg,

avoir plus de 15 ans (autorisation parentale pour les mineurs).



Ch. Sonderegger

## 3 | La randonnée pieds nus

### Suisse / France

"Bon, maintenant, déchaussez-vous !" Aujourd'hui, la marche pieds nus est dans l'air du temps. En France, le phénomène émerge à peine. En revanche, le "mouvement" est bien enraciné en Suisse alémanique. Il se retrouve pratiquement toujours associé aux "cures Kneipp", cures "nature", cocktails d'hydrothérapie et de phytothérapie, mis au point par Sebastian Kneipp (1821-1897), qui prônait la promenade pieds nus – *barfusslaufen* – comme "*méthode douce d'endurcissement*". Ce type de rando a gagné le Jura suisse, où l'an dernier, Corine Estoppey accompagnatrice en moyenne montagne lançait à La Chaux-de-Fonds ses balades pieds nus : "*En Suisse romande, c'était inconnu.*" Premières impressions de ses clients trentenaires comme elle ? Cela a un goût d'enfance retrouvée et de transgression. Il est vrai qu'elle choisit son terrain : "*Des pâturages où l'herbe est broutée ras, c'est tendre...*"

Elle pimente l'exercice de jeux, "*pour qu'on oublie ses pieds*". Et paradoxalement, ce sont les enfants, qui sont parfois "*les plus résistants*" ! La gadoue, berk ! Plus sérieusement, les adeptes de ces marches, petons en éventail, peuvent en attendre des bénéfices certains sur le plan santé s'ils ont des problèmes de dos ou de genoux. "*Nu, le pied se déroule mieux, il travaille autrement. Tout le corps compense les inégalités du terrain*", explique Corine.

La France embraye. Cantonnée au départ sur des sentiers aménagés dans les Vosges, cette pratique ose le "vrai" terrain en Haute-Savoie.

### > OÙ MARCHER PIEDS NUS ?

#### En Suisse

• Sur le site [www.myswitzerland.com](http://www.myswitzerland.com) à marche pieds nus, les propositions déferlent, mais... en allemand.

Corine Estoppey.

Tél. +41 (0) 77 412 12 13

et + 41 (0) 32 913 12 81.

[corineestoppey@voyagenature.net](mailto:corineestoppey@voyagenature.net)

Dans le Jura suisse, entre La Chaux-de-Fonds et Bienne. 35 CHF (24 €) adultes, 25 CHF (17 €) enfants (6/7 ans à 16 ans) pour l'après-midi.

#### En France

• Dans les Alpes du Léman :

Frédéric Gouy. Tél. 06 85 41 64 64.

Randonnée pédestre à la journée

sur le massif des Brasses, en

majorité pieds nus. 24 € par pers.

[www.alpesduleman.com](http://www.alpesduleman.com)

• Dans les Vosges :

Le sentier du Lac Blanc, Station 1200

68370 Orbey. Tél. 03 89 71 28 72.

Un sentier de 1,2 km, ouvert de mai

à septembre. Sable, gravier,

"gadoue", écorces, cônes de

sapins... Entrée : de 5 à 3,50 €.

La Ferme Aventure, 15, côte de

Hardémont, 88240 La Chapelle-aux-

Bois. Tél. 03 29 30 11 79.

[www.la-ferme-aventure.fr](http://www.la-ferme-aventure.fr)

Un parc aventure de 8 ha à

découvrir pieds nus. Ouvert juillet

et août. Entrée : 8 € (gratuit pour

les enfants de moins d'un mètre).

DR



En haut : Marcher dans les tourbières de Toggenburg en Suisse, le pied !

Ci-dessus : En Suisse romande, Corine Estoppey est passée aussi à l'action, pieds nus.