

# Voyages à l'Ouest

Découvrir • Explorer • Bouger

N° 5 Mai-Juin 2023

## WEEK-END

Escapade maritime  
à Vannes

## À VÉLO

La grande traversée de  
Nantes à Saint-Malo

## EXPÉRIENCE

Découvrez Rennes  
en mode douceur

## SPÉCIAL BALADES

**20 idées**  
d'itinéraires  
dans l'Ouest

# Époustouflante baie du Mont-Saint-Michel

SUR LES CHEMINS  
DE CANCALE À GRANVILLE





Vacances sportives en Vendée

# Respirer et marcher

sur la côte Atlantique



La marche régénérante se pratique avec un minimum de matériel.





La forêt domaniale d'Olonne s'étire sur 11 km entre Brétignolles-sur-Mer au nord et Les Sables-d'Olonne au sud.

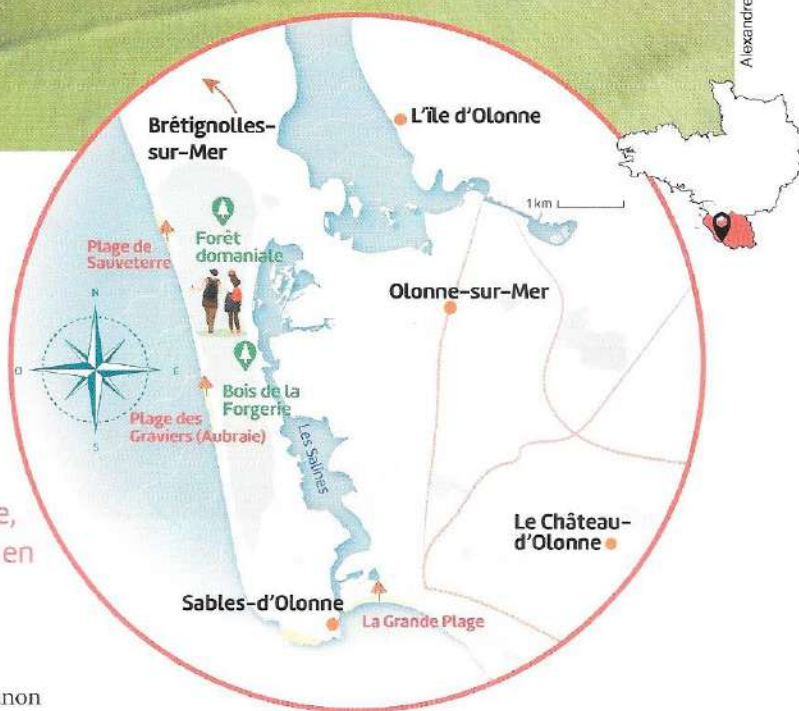
Alexandre Lamoureux, Ventée Expansion

Inspirée par l'étonnante technique des caravaniers afghans, la marche régénérante, qui synchronise pieds et poumons, révolutionne l'idée reçue qu'il suffit de mettre un pied devant l'autre pour avancer. Michel Dounon, éducateur sportif aux Sables-d'Olonne, nous détaille tout l'intérêt de marcher en respirant correctement.

Texte : Bruno Saussier.

Bois de La Forgerie, le long de la D87. Michel Dounon a donné rendez-vous à son groupe de randonneurs sur le petit parking du pont de Mireille aux Sables-d'Olonne. Objectif du jour : initiation à la marche régénérante. Régéné-quoi ? Michel s'explique : « J'utilise les concepts du *breath work* [technique de respiration], de la marche synchronisée, des phénomènes respiratoires et des échanges gazeux. »

Lui ne parlera jamais de la Marche Afghane, mais c'est pourtant bien de cela dont il est question : une technique ancestrale utilisée par les caravaniers dans les montagnes d'Afghanistan, que le Français Édouard Stiegler a synthétisé dans les années 1980. Sauf que le terme est aujourd'hui déposé, l'activité cadrée pour être lucrative, et que, pour l'enseigner, Michel devrait suivre une formation officielle avec « devis sur demande », licence, affiliation à la Fédération et tout le toutim. Pas le genre du bonhomme.



### MIEUX QU'UNE BARRE DE CÉRÉALES

Ancien karatéka de haut niveau, Michel Dounon a enchaîné les compétitions nationales, travaillé dans des instituts d'éducation motrice, passé deux brevets d'État et une kyrielle de brevets fédéraux. « À aucun moment, on ne m'a appris à respirer, déplore-t-il. Pourtant, de notre premier à notre dernier souffle, si respirer, c'est ce que l'on fait le plus, ce n'est pas pour autant ce que l'on fait de mieux. » Et de citer une étude de 2019 pointant que 10 % de la population française a des problèmes respiratoires ; que le stress ambiant a fait évoluer la moyenne nationale de sept respirations par minute à douze en seulement soixante ans ; que nous devrions tous pratiquer l'apnée quotidiennement...



## Vacances sportives en Vendée

Lors de la marche régénérante, on inspire et on expire uniquement par le nez.



L'initiation commence par le rythme de base de cette fameuse marche. Sur le papier, c'est simplissime : marcher trois pas pendant une inspiration, un pas en suspendant son souffle, trois pas en expirant et un dernier pas en suspension.

### UNE MARCHÉ EN CONSCIENCE

Sur le terrain, cela demande une certaine concentration. D'autant qu'il faut respirer par le nez uniquement pour que tout s'active dans l'organisme. « La respiration va se passer au niveau cellulaire. Ce qui se passe dans votre nez et votre gorge, c'est de la ventilation. » Les exercices s'enchaînent : cinq pas en inspire, une suspension, trois pas en expire. Puis on monte à six pas en inspire pour quatre en expire. « Ça permet à la physiologie de partir. On accélère son cœur, on booste son organisme, et on évite les points de côté. »

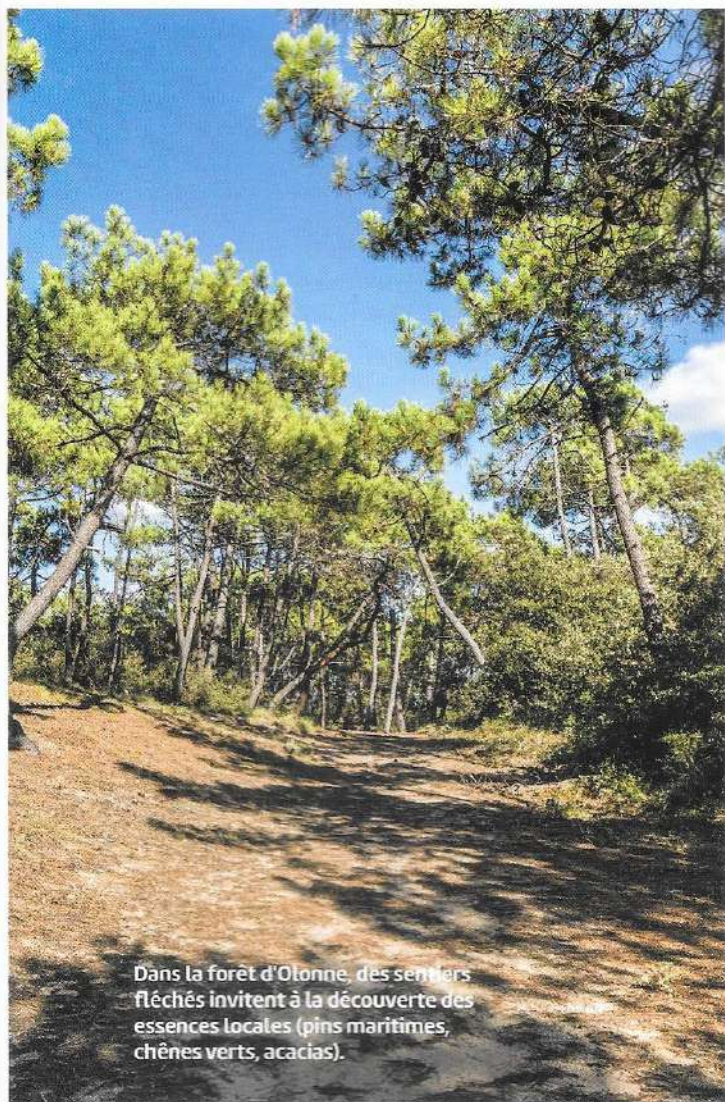
Dix minutes plus tard, Michel trace des signes cabalistiques sur le sol avec des flèches : un rond, un carré,

un triangle. Il n'est plus question de marcher, là. Juste de respirer. « Le rond, c'est l'inspire-expire classique que vous faites tous les jours. Le carré, c'est inspirer 4 secondes, suspendre 4 secondes, expirer 4 secondes et suspendre 4 secondes. Le triangle, c'est pour le retour au calme : quatre secondes d'inspire, sept secondes de suspension et huit secondes d'expire. La formule idéale pour s'endormir. »

Des exercices comme celui-ci, Michel en a plein les poches. Tous bénéfiques, et tous ouvrant une porte sur des ressources dont vous ne vous sentiez pas capables. « Avec cette marche, il faut prendre conscience de sa marche, de sa respiration, de la synchronisation de sa respiration avec sa marche, résume Michel Dounon. Plus qu'une méditation, il s'agit d'une médit'action. Un art de marcher et de respirer. » ■

Contact : Michel Dounon (Sabé'O coaching).  
Tél. 06 82 10 65 19. [sabeo-coaching.com](http://sabeo-coaching.com)





Dans la forêt d'Olonne, des sentiers fléchés invitent à la découverte des essences locales (pins maritimes, chênes verts, acacias).

istock

### Trait d'union entre mer et forêt

Face au phare des Barges, la mal-nommée plage des Gravieres est « la » plage préférée de Michel Dounon. Trait d'union entre mer, dunes et forêt, c'est aussi un spot de surf pour pratiquants avertis. On dit que son totem en bois flotté Moana, inspiré des tikis polynésiens, apporte protection aux promeneurs comme aux surfeurs. Une piste cyclable permet de relier les Sables, au sud, et la forêt domaniale d'Olonne au nord.



Alexandre Lamoureux, Vendée Expansion

# 5 idées reçues sur la marche régénérante

## 1 « C'est un truc de retraité »

**Perdu.** Tout le monde peut en faire tout le temps, et quasi partout. Comme la marche ne nécessite ni matériel ni espace spécifique, on peut la pratiquer régulièrement dans ses déplacements quotidiens.

## 2 « Pas besoin d'un coach pour apprendre à marcher »

**Certes.** Mais si on ne vous promet pas cinq années de cours nécessaires, deux fois par semaine, pour maîtriser les bases, on ne vous dira pas non plus que vous attraperez le coup en dix minutes. L'entraînement est nécessaire avant d'attaquer le col du Tourmalet !

## 3 « C'est juste pour améliorer les performances des sportifs »

**Oui, mais pas seulement.** Car, comme le résume Michel, « plus vous améliorez votre transport d'oxygène et mieux c'est. C'est bon pour celui qui monte ses courses au deuxième étage, comme pour l'athlète qui prépare une épreuve ».

## 4 « Quand je suis en apnée, c'est le manque d'oxygène qui m'oblige à respirer »

**Faux !** C'est votre intolérance au CO<sub>2</sub>. Faites le test : prenez une grande inspiration et comptez jusqu'à 1000. Bon, disons 50. Quand vous sentez que vous avez besoin de respirer, relâchez l'air que vous avez dans les poumons sans inspirer. Cela vous montre que vous avez encore de la ressource.

## 5 « Je sais déjà respirer »

**Re-perdu.** On respire, souvent mal, entre 23 000 et 25 000 fois par jour. Pour bien démarrer, il faut conscientiser sa respiration en pratiquant le « 365 » : trois fois par jour, respirer six fois par minute (inspiration et expiration) pendant cinq minutes.