

Process Accompagnement des randonnées

Préambule

Ce document est un guide destiné à faciliter le choix et l'élaboration de vos randonnées en fonction de l'état des jeûneurs.

Randonnée de 10h à 14h
Longueur : environ 7 km
Dénivelé : maximum 200 m de dénivelé positif

Introduction

La randonnée est l'un des thèmes proposés par le réseau pour l'accompagnement des stages de jeûnes.

Jeûner est un stress physiologique, qui engendre parfois des désagréments d'intensité variable, tant sur le plan physique que psychique ou émotionnel.

Notre rôle d'encadrants est de prendre en considération ces états sans les minimiser ni pour autant les renforcer.

Si un jeûneur doit rester au gîte car trop fatigué pour partir avec le groupe, l'accompagnateur se doit de l'accepter avec bienveillance, sans jugement.

Objectifs de la marche :

La marche est une activité physique accessible pour la plupart des jeûneurs à condition qu'elle soit adaptée : marche douce, tranquille, d'environ 7 km en 4 h pour 200 m de dénivelé positif maximum

Objectifs :

- Contribuer à la détente physique et psychique
- Dynamiser le corps grâce à l'activité musculaire
- Favoriser l'élimination des toxines en activant la circulation du sang et la respiration.
- (Re)prendre contact avec la nature
- Découvrir une nouvelle région

Rôles de la personne accompagnant en randonnée :

- Connaître et prendre en compte l'évolution des jeûneurs sur le plan physique et émotionnel lors d'une semaine de jeûne
- Connaître le terrain, son histoire, sa faune, sa flore....

- Définir des randonnées selon les critères indiqués et adaptées à l'évolution des jeûneurs au fil de la semaine
- Prévoir des randonnées supplémentaires (Plans B, en cas de terrain glissant, forte chaleur, pluie...)
- Choisir la randonnée du jour en accord avec le RC :
 - Selon le climat,
 - La praticabilité des sentiers selon les saisons
 - l'état des jeûneurs
- Participer à l'observation et la surveillance des jeûneurs : évaluation de leur capacité de marche, comportement au sein du groupe, tendance à s'isoler ou non, discussions....
- Participer au travail d'équipe
- Travailler en concertation avec les autres membres de l'équipe (transmissions...)

Attitude générale de la personne qui accompagne en randonnées :

- Se présenter et présenter les randonnées le 1^{er} jour (carte IGN...)
- Veiller au bon équipement des jeûneurs : chaussures adéquates, vêtements adaptés, bâtons de randonnée si nécessaire, gourde....
- Ecouter, rassurer
- Instaurer un climat de confiance et de non-jugement : pas de compétition dans la marche ...
- Poser un cadre : donner le rythme de marche, veiller à son respect par l'ensemble du groupe
- Veiller aux temps de pause
- Veiller à une bonne hydratation des jeûneurs
- Veiller aux consignes de sécurité (attendre à un croisement...)
- Respecter les horaires de randonnées

Choix des randonnées de la semaine :

1^{er} jour :

Etat des jeûneurs :

- ils puisent encore dans les réserves de glycogène,
- ils sont souvent très installés dans leur mental, et en état de stress : hypersympathicotonie physiologique due à l'absence de nourriture, stress auquel s'ajoutent la rupture du rythme habituel, la fatigue du trajet, l'inquiétude face à l'inconnu, la crainte de ne pas « y arriver » etc....

Partir à pied du gîte, les jeûneurs sont plutôt en forme

2^e jour :

Etat des jeûneurs :

- il n'y a plus de réserve de glycogène ou très peu, et encore peu de corps cétoniques : étape de fragilité, de moindre énergie
- lever souvent difficile, désagréments (nausées, sensation de vertiges...)
- pour les primo-jeûneurs cela peut-être une vraie surprise, anxiogène, avec la découverte d'un état jusqu'alors inconnu.

La balade est la plus douce de la semaine avec très peu de dénivelé

3^e jour :

Etat des jeûneurs :

- Synthèse des corps cétoniques
- Le processus de détox a commencé sur tous les plans. On peut voir l'apparition de rêves étranges voir traumatisants pour certains, certaines émotions peuvent remonter et se manifester de différentes manières.

La balade est encore douce avec peu de dénivelé

4^e jour :

Etat des jeûneurs :

- Le réveil est plus facile
- Passage dans la deuxième partie du stage (état de parasympathicotonie : état de détente)
- Le plus difficile est derrière.
- Le groupe est formé (c'est très variable d'un groupe à l'autre)
- Plus de bienveillance, de confiance, « ça se pose »
- Les sens s'éveillent

Belle balade pour éveiller les sens

5^e jour :

Etat des jeûneurs :

- Dernier jour complet de jeûne,
- L'énergie remonte.
- Plus de légèreté d'être
- Meilleure acuité sensorielle
- Visages plus lumineux

Balade de 7km et environ 200m de dénivelé positif

6^e jour:

Etat des jeûneurs :

- enthousiastes, souriants
- l'énergie est encore meilleure, ils entrevoient les bénéfices à venir.
- Heureux de rentrer chez eux ou pas !

C'est le jour idéal pour faire une visite

Annexes utiles:

- Articles Jeûne & bien-être:
 - ✓ Magazine 2017 Le jeûne est-il compatible avec l'activité physique?
 - ✓ Magazine 2018: Une affaire très parasympathique
- Article Biocontact:
 - ✓ n°291-Juin 2018: Marcher en jeûnant, le duo gagnant