

STRUCTURE DE L'ENSEIGNEMENT MAQ

LA MARCHÉ LIBÉRÉE



Dans le cadre de la « passation » de MAQ, en oeuvre depuis janvier 2026, le Comité directeur, constitué de Sylvie Alice Royer, fondatrice, Nathalie-France Forest instrutrice formatrice et Grégory Avenet, instructeur formateur, présente avec enthousiasme les nouvelles balises de l'ENSEIGNEMENT⁺ de la marche afghane vers la « Marche libérée ».

Le nouveau cursus poursuit la pédagogie de base de la marche afghane donnant une pleine mesure à la libération du souffle et une attention stratégique au leadership de l'instructeur. Les enseignements complémentaires précédents, tels que l'amplification respiratoire, la cohérence cardiaque et la présence à soi, sont valorisés dans le cadre d'une instruction avancée incluant également des perfectionnements en matière de libération du souffle et de leadership.



Le « nouvel » enseignement s'appuie sur trois étapes d'apprentissage distinct et complémentaire : Niveaux 1-2-3. Par rapport à l'enseignement précédent de MAQ, si le contenu demeure généralement inchangé, soit : la libération du souffle, cette dernière est toutefois de beaucoup améliorée, l'apprentissage des principes de la marche afghane et les volets complémentaires associés : amplitude respiratoire, cohérence cardiaque et présence à soi, la pédagogie se voit particulièrement enrichie à travers de nouveaux documents, de nouveaux outils intégratifs et des temps d'expérimentation et d'intégration allongés. L'objectif est un ENSEIGNEMENT⁺ au service de la qualité pédagogique.

À cet effet, nous proposons une mise à niveau progressive, et ce, de la matière stimulante pour toutes les parties : instructeurs certifiés, futurs instructeurs et marcheurs. Les instructeurs déjà certifiés recevront, si intéressés, une mise à niveau spécifique du Niveau 1 à l'automne 2026. Enfin, les anciens et les nouveaux instructeurs pourront poursuivre le perfectionnement de leur cursus lorsque les Niveaux 2-3 seront disponibles.



NOUVELLE MATRICE

Formation d'instructeurs MAQ

ACTUALISATION

Marche Afghane Québec (MAQ) en collaboration avec PneumaCorps est en train de réaliser la passation du flambeau aux instructeurs qui seront agréés «formateurs» en juin 2026, soit **Nathalie-France Forest** et **Grégory Avenet**, tous deux instructeurs certifiés, lesquels participeront activement à votre formation. Depuis janvier dernier, nos rencontres de travail nous ont amenés à bonifier le corpus initial de la «Formation d'instructeur» pour une version clairement améliorée que nous proposons dès juin prochain.

Cette nouvelle matrice «d'**ENSEIGNEMENT +**» concerne autant le contenu informationnel que son potentiel didactique. Les stratégies pédagogiques se concentrent essentiellement sur la compréhension rigoureuse des principes et l'efficacité des aspects de la pratique, soit la «libération du souffle» et les «rythmes de base», courts et longs. Bref, un enseignement supérieur de la marche afghane, que nous désignons dorénavant «**Niveau 1**» et dont la matière et la pédagogie vous permettra, ainsi qu'à votre clientèle, un maximum de rétention d'informations pour une application davantage effective sur le terrain.

LIVRES DE MAQ

« J'apprends la marche afghane » reprend les informations incluses dans la méthode remise aux participants des classes.

« La marche afghane pour tous » se présente comme la référence à la fois la plus personnelle et complète sur la marche afghane.

Vous êtes invités à lire ces deux documents.

L'instructeur qui le désire peut commercialiser les livres dans le cadre de ses ateliers au prix détaillant. Voir en annexe.



DISPONIBLE EN LIBRAIRIE & AMAZON