



Ascension intérieure au Mont-Saint-Michel

100 km pour se rencontrer. 3 jours pour intégrer.

Du 28 octobre au 4 novembre 2026, une marche de sens exigeante mais non compétitive vous conduit de Champsecret au Mont-Saint-Michel, avant trois jours en gîte pour déposer, relire et intégrer ce que le chemin a ouvert.

28 OCTOBRE - 4 NOVEMBRE 2026

Un petit groupe, un itinéraire historique, un effort réel et un temps d'intégration conçu pour que l'expérience ne s'arrête pas au dernier kilomètre.

8 jours / 7 nuits

100 km / 4 jours
env. 25 km/jour

6 à 12 voyageurs
petit groupe

1 590 € / personne

France • Champsecret → Mont-Saint-Michel • Accompagnement en français

Quand penser ne suffit plus, on marche.



Il existe des moments où l'on ne manque pas d'idées, mais d'espace pour les entendre. La marche longue fait entrer le corps dans la question : le souffle, les pieds, la fatigue, la nature, le groupe et le silence deviennent autant de repères.

Sur quatre jours, la répétition du pas agit par accumulation. Il ne s'agit pas d'un instant spectaculaire, mais d'une succession de micro-déplacements : une limite reconnue, une aide acceptée, un silence prolongé, une pensée qui devient plus simple.

Rythme

Avancer, respirer, recommencer : la répétition donne au mental une structure simple et aide à sortir de la dispersion.

Nature

La lenteur et le paysage offrent un contexte propice à l'attention, à la présence et à la prise de recul.

Silence

Il ne force aucune réponse : il crée l'espace où une émotion, une question ou une décision peut enfin apparaître.

Effort

La fatigue rend visibles nos habitudes : aller trop vite, vouloir contrôler, se comparer, refuser l'aide - et révèle aussi nos ressources.

Groupe

L'entraide et l'ajustement du rythme créent une communauté temporaire où l'on est vu dans sa fatigue comme dans son courage.

Direction

Le Mont donne une forme à l'effort. On ne marche pas seulement pour avancer : on marche vers un lieu chargé de mémoire et de sens.

REPÈRE SCIENTIFIQUE

Les travaux synthétisés dans le dossier Arakis associent la marche longue à des effets favorables sur le bien-être psychologique et l'auto-compassion. Ces résultats décrivent des tendances : ils ne constituent ni une promesse individuelle ni un traitement.

Le Mont-Saint-Michel : arriver quelque part qui compte

Le Mont n'est pas un décor. Son rocher, sa baie mouvante, l'abbaye et la mémoire du pèlerinage donnent à l'arrivée une portée symbolique plus forte qu'un simple point final : un seuil à franchir, une verticalité, un lieu où l'effort peut être relu.



VERTICALITÉ

Lever le regard et sortir de l'horizontalité du quotidien.

SEUIL

Entre terre, mer et ciel : une arrivée vécue comme passage.

MÉMOIRE

Rejoindre des siècles de marcheurs et de chercheurs de sens.

DISCERNEMENT

Saint Michel évoque le courage de distinguer ce qui élève de ce qui entrave.

Les cinq passages du voyage

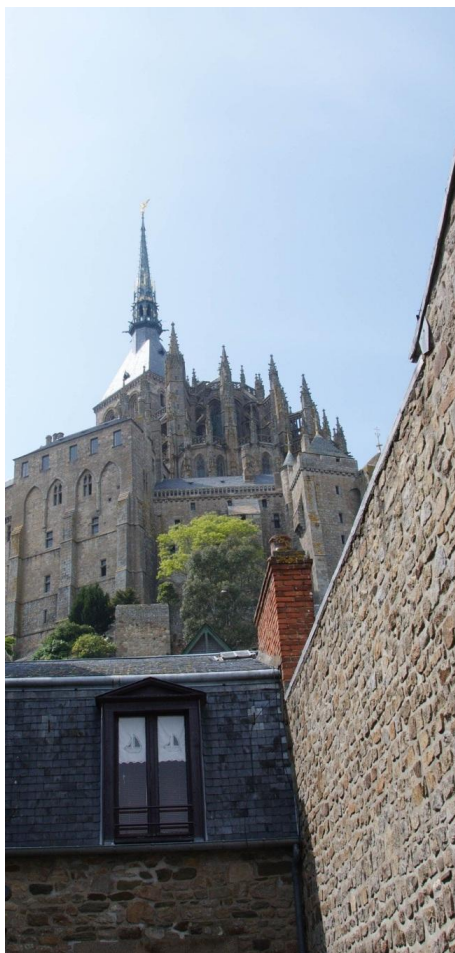
1. QUITTER	Sortir du rythme habituel et poser une intention.	Accueil, préparation, rencontre du groupe.
2. MARCHER	Entrer dans le corps, l'effort et la répétition du pas.	100 km de Champsecret au Mont-Saint-Michel.
3. TRAVERSER	Rencontrer ses résistances, ses ressources et le soutien du groupe.	Silence, fatigue, entraide, rythme, imprévu.
4. DÉPOSER	Mettre des mots, créer, ressentir, relire.	Trois jours d'ateliers d'intégration en gîte.
5. REVENIR	Transformer l'expérience en orientation concrète.	Bilan intérieur, intentions et gestes simples de retour.

UNE SPIRITUALITÉ OUVERTE

Le chemin s'enracine dans l'histoire chrétienne du Mont-Saint-Michel. Chacun reste libre de le vivre dans la foi, dans le doute, dans le silence ou dans une démarche entièrement laïque. Aucun rituel ni partage religieux n'est obligatoire.

Après 100 km, ne pas repartir trop vite

Après plusieurs jours de marche, le corps a parlé : fatigue, limites, liens de groupe, intuitions, résistances. Repartir aussitôt peut laisser l'expérience intense mais floue. Les trois jours qui suivent sont donc le cœur de la proposition Arakis : un sas pour transformer le vécu brut en compréhension, puis en intentions de retour.



1. DÉPOSER

Cercle de parole libre : mettre des mots sur les quatre jours et faire émerger ce qui demande aujourd'hui davantage de clarté.

2. REVENIR AU CORPS

Méditation en nature, yoga nidra, réflexologie de confort et auto-massages : ralentir, récupérer et réhabiliter un corps éprouvé par l'effort.

3. CRÉER ET SE RELIER

Expression artistique et théâtre d'improvisation : donner une forme à ce qui se dit mal, explorer le regard de l'autre, la spontanéité et nos rôles habituels.

4. REVENIR AU MONDE

Cuisine saine et temps autour du sacré / bilan intérieur : relier le vivant au quotidien, remercier, discerner et poser une intention concrète pour le retour.

« Le Mont marque l'arrivée extérieure ; les ateliers ouvrent l'arrivée intérieure. »

POURQUOI CE SAS COMPTE

Autrefois, le retour du pèlerin était lui-même progressif. Aujourd'hui, on peut passer en quelques heures du chemin au quotidien. Les ateliers ralentissent cette rupture : ils offrent du repos, de la parole, de la création et un cadre pour traduire l'expérience en décisions réalistes.

Participation libre : les ateliers ne sont ni une thérapie ni un dispositif médical. Chacun choisit son niveau de parole, d'engagement et d'interprétation.

À qui s'adresse vraiment une marche de 100 km ?

Pas besoin d'être un athlète. En revanche, il faut pouvoir préparer puis soutenir environ 25 km par jour pendant quatre jours. La réussite ne se mesure pas à la vitesse : elle tient à l'endurance, à l'écoute de ses limites et à la capacité à avancer dans un groupe.

CE VOYAGE PEUT VOUS CORRESPONDRE SI...

- vous traversez une transition ou avez besoin de recul ;
- vous cherchez un effort réel sans culture de performance ;
- vous acceptez l'entraide, l'inconfort ponctuel et un rythme collectif ;
- vous êtes prêt(e) à vous entraîner progressivement avant le départ.

À DIFFÉRER OU À ÉVITER SI...

- vous ne pouvez pas préparer un effort de 25 km/jour ;
- une situation médicale rend la marche prolongée déconseillée ;
- vous traversez une crise psychique aiguë ou recherchez une prise en charge thérapeutique ;
- vous attendez une retraite de confort ou un programme compétitif.

Préparation conseillée : 6 à 8 semaines de marche progressive, chaussures déjà testées, gestion des pieds et du sac. En cas de doute sur votre aptitude, demandez un avis médical. Les Compagnons du Sentier demandent en 2026 un certificat médical de non-contre-indication de moins d'un an aux participants de plus de 65 ans.

FAQ essentielle

Faut-il être croyant ?

Non. Croyants, agnostiques et athées sont bienvenus. Prière, silence ou bilan laïque : rien n'est imposé.

Quel rythme de marche ?

Environ 25 km par jour pendant 4 jours. Le séjour est non compétitif mais physiquement exigeant.

Et les bagages ?

Une liste de matériel et les modalités de portage sont précisées dans le dossier technique avant le départ. Prévoyez un équipement de marche adapté.

Comment sont organisés les repas ?

Lors de l'itinérance, les repas sont non inclus, chacun apporte ou trouve sur place ses repas au fil de la marche. Les repas post-marche sont inclus et sont précisés dans le dossier d'inscription. Régimes, allergies et intolérances doivent être signalés en amont.

Où dort-on ?

La phase marche itinérante inclut les nuitées en gîte sur le circuit. Vous aurez accès à un lit et une douche. La phase post-marche se déroule 3 jours dans un gîte familial et convivial privatisé.

Qui encadre ?

La marche s'appuie sur Les Compagnons du Sentier ; Diane d'Esposito tient le fil pédagogique, symbolique et l'accompagnement des ateliers.

Dois-je parler pendant les ateliers ?

Non. Les temps de parole sont libres. Écouter, garder le silence ou ne pas partager une expérience personnelle reste possible. Vous êtes également libre de ne pas participer et de prendre du temps pour vous si un atelier ne vous attire pas.

Et en cas d'annulation ?

Les conditions de report, d'annulation et de remboursement sont celles des CGV Arakis remises avant engagement. Le départ est prévu pour 6 à 12 voyageurs.

28 OCT. → 4 NOV. 2026

8 jours / 7 nuits • 6 à 12 voyageurs • 1 590 € / personne

Prêt(e) à faire de la marche un passage ?

arakis.travel • contact@arakis.travel

Repères : dossier de conception Arakis (marche longue, intégration, cadre éthique) ; Les Compagnons du Sentier, informations 2026. Les bénéfices évoqués sont des possibilités, non des résultats garantis.