



## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### NordicWalkin'Lyon : Seconde édition les 7 et 8 octobre 2017

#### Découvrez la Ville autrement en Marche Nordique

Après le succès de la première édition en 2016 (1800 participants) Lyon accueillera la seconde édition de NordicWalkin'Lyon.

2500 participants attendus qui, au travers de 3 parcours, pourront découvrir « autrement » l'ancienne capitale des Gaules.

*« Cela fait 30 ans que j'habite à Lyon et j'ai découvert des points de vues sur la ville que je n'avais jamais vu », a déclaré Jeannette à l'arrivée de la première édition.*

#### Partez à la découverte des plus beaux sites de la ville de Lyon

3 Randonnées Marches Nordiques sont proposées :

8KM

##### Parcours débutant

**8KM** environ 100m D+  
Plus d'infos ICI

13KM

##### Parcours tout public

**13KM** environ 120m D+  
Plus d'infos ICI

21KM

##### Parcours sportif

**21KM** environ 400m D+  
Plus d'infos ICI

Ces randonnées permettront à tous – du non-sportif au marcheur nordique expérimenté – de cheminer à **travers les sites emblématiques de la capitale des Gaules** : Berges du Rhône et de la Saône, Place Bellecour, Collines de la Croix Rousse et de Fourvière, Vieux Lyon, Confluence...

Ces itinéraires seront essentiellement sur voie piétonne, sur terrain stabilisé et goudron ; ils seront balisés, sécurisés, et offriront des points de ravitaillement festifs.

Des **guides du patrimoine** animeront le parcours en informant les marcheurs nordiques curieux.

#### La Marche Nordique Chrono

La Marche Nordique Chrono en boucle (10,5km) y rassemblera les compétiteurs qui auront à cœur d'en découdre et de faire le show ! Plus d'infos ICI



#### Nouveautés

##### Séances d'initiation à la Marche Nordique

Le samedi 7 octobre, **3 séances de découverte** de la Marche Nordique sont proposées aux débutants. Encadrés par des animateurs diplômés de la Fédération Française de la retraite sportive, les participants pourront s'initier à une séance complète (1h30): Echauffement, Apprentissage du geste, Parcours de randonnée et Etirements dans le Parc de Gerland.

Séances de découverte à 10h/11h/12h.

\*Ces séances sont réservés aux personnes s'inscrivant aux randonnées du dimanche.

## Infos pratiques

### Tarifs

	Rando 8km	Rando 13km	Rando 21km	La Chrono
Tarifs	15 €	20 €	25 €	20 €
Est inclus	- <b>Dossard</b> , parcours balisé et sécurisé			- <b>Dossard</b> , parcours balisé, chronométré et sécurisé
	- Accès aux <b>échauffements &amp; étirements</b> - Accès aux <b>ravitaillements</b> sur le parcours - <b>T-shirt technique collector NordicWalkin'Lyon et un cadeau surprise</b>			

Des tarifs spéciaux sont proposés :

- **Offre entreprise** : Faire du sport ensemble, **c'est bon pour** la santé, l'esprit d'équipe et les performances au travail ! **NordicWalkin'Lyon offre la possibilité aux entreprises qui le souhaitent de financer** l'inscription de leurs **salariés**.
- **Offre Famille** : L'inscription est gratuite pour les enfants de 6 à 12 ans

[Pour plus de détails sur les tarifs cliquez ici !](#)

### Prêt de bâtons sur place

Pratiquant régulier ou débutant, une paire de baskets et une tenue de sport suffisent. **Notre partenaire officiel, Guidetti, producteur de bâtons 100 % made in France, prête les bâtons gratuitement sur place!** Pour plus d'informations pratiques [cliquez ici](#)

### Le Salon de la Marche Nordique®

Au Parc de Gerland, un Village proposera durant tout le week-end des animations gratuites autour de la Marche Nordique et accueillera des exposants équipementiers, fédérations et acteurs du sport santé, sur le site de la Petite Prairie.

## Une nouvelle pratique sportive en pleine explosion

Transposition à la marche des techniques du ski de fond « alternatif » avec l'aide de bâtons, la marche nordique est à la croisée du sport et des activités « bien-être ».

- **Une activité « tendance » et sport de masse**

La Marche Nordique s'adresse à un public très large et est devenue un véritable phénomène sociétal touchant tout particulièrement les urbains et en majorité un public féminin. Cette pratique rassemble 9 millions de pratiquants en Europe et 360 000 en France !

- **Le Sport-santé par excellence**

La Marche Nordique consiste à se propulser à l'aide de deux bâtons et permet un entraînement général de tous les muscles : la marche fait travailler le bas du corps (cuisses, fessiers, mollets...)

et l'utilisation des bâtons permet la stimulation des membres supérieurs (abdominaux, épaules, cou, bras, pectoraux...) De 80 à 90% des muscles du corps travaillent !

Par rapport à la marche classique, la dépense énergétique augmente jusqu'à 40%. Sans chocs pour les articulations, sans excès sur le plan cardiaque, la marche nordique est un véritable sport d'endurance idéal pour l'élimination des graisses et permet de dépenser environ 400 calories par heure.

**Rendez-vous les 7 et 8 octobre prochain à Lyon !**

Découvrez [le teaser de l'événement ici](#)

Pour accéder aux photos HD libre de droit, connectez-vous à [l'espace presse](#) en cliquant ici avec les identifiants suivants:

- Id: presse@euronordicwalk.com
- Mdp: enw2013

Pour consulter [le dossier de presse cliquez ici](#)

Pour plus d'informations :

Marion Leick

Chargée de communication

06 60 76 39 93 / marion@kciop.fr

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

